



Das Ende des Sommers | Newsletter Ausgabe August (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

das Ende des Sommers ist ja schon fast in Sichtweite. Je nachdem, ob man den Sommer nun mag oder nicht, empfindet man das Vergehen des Sommers als angenehm oder unangenehm. Die Beschäftigung mit der Vergänglichkeit stimmt uns wohl insgesamt ambivalent. Mich jedenfalls. Das Unangenehme darf gern gehen, anderes möge bitte bleiben. Natürlich wissen wir, dass es so nicht läuft, denn die Vergänglichkeit hat scheinbar ihre ganz eigenen „Regeln“. Sie ist gleichzeitig tröstend und beunruhigend. Manches Unangenehme dürfen wir ja in der Tat getrost „aussitzen“, anderes – wie unsere Jugend – lässt sich einfach nicht halten. Für eine lange währende oder sich sogar verbessernde geistige Gesundheit hingegen können wir eine Menge tun. Und mit ihr kann der Umgang mit der Vergänglichkeit deutlich besser gelingen.



Die Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit und der anderer fühlender Wesen bleibt sicherlich durchweg eine der größten Herausforderungen und wir beschäftigen uns zunächst nur sehr ungern damit. Oliver Petersen schrieb in einem **Beitrag** in unserem Magazin Tibet und Buddhismus (Ausgabe 91) allerdings über gute und nachvollziehbare Gründe, warum es nützlich ist, sich mit der Vergänglichkeit bis hin zum Tod zu beschäftigen. Auch in seinem

Freitags-Vortrag (YouTube) mit Meditation zu diesem Thema beschreibt er, warum die Auseinandersetzung damit durchaus konstruktiv und positiv ist.

Auch wenn Kontemplationen über das Vergängliche nicht immer so weit gehen müssen, um nützlich zu sein, erleben wir im Tibetischen Zentrum gerade erneut den Umgang mit dem Ende des Lebens. Drei unserer langjährigen Mitglieder, die sich über sehr viele Jahre intensiv engagiert haben, sind in der vergangenen Wochen aus diesem Leben gegangen. Am 14.08. um 19:00 Uhr werden wir **Felix Baritsch, Ingrid Miksch, Ursula Jenss** (Tibet Zentrum Hannover) und vielen weiteren Verstorbenen eine Puja widmen. Wer möchte, kann vor Ort (HH-Berne) oder per Zoom (**hier** gibt es Informationen zur Zoom-Teilnahme) daran teilnehmen. Vor Ort laden wir ab 18:00 Uhr zum Tee ein.

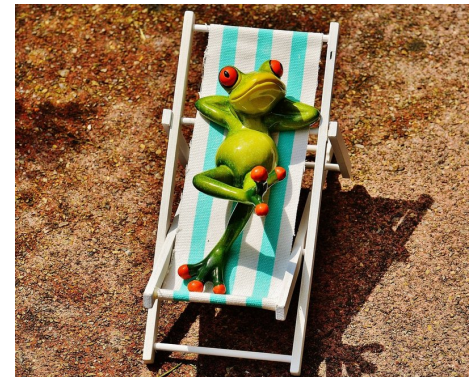
Unsere digitale Terminübersicht - NEU 2. Halbjahr 2024

Auf unserer Webseite befindet sich immer das **aktuellste Programm der kommenden Monate**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite auf der die Online-Anmeldung möglich ist.



Sommerpause im August

Im August verabschiedet sich das Tibetische Zentrum in die traditionelle Sommerpause. Die Termine der offenen Meditationen und Praxisangebote entfallen in dieser Zeit. Besuchen Sie in dieser Zeit weiterhin gerne unsere Website und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram! Ab dem 01. September sind wir mit vielen wunderbaren Veranstaltungen wieder für Sie da und freuen uns auf das baldige Wiedersehen.



Bitte um finanzielle Hilfe

Sie finden **hier** unseren aktuellen Spendenaufruf. Jeder Beitrag, unabhängig von seiner Höhe, ist ein wichtiger Schritt zur Förderung positiver innerer und äußerer Veränderungen und trägt dazu bei, eine friedlichere und lebenswertere Welt zu schaffen.

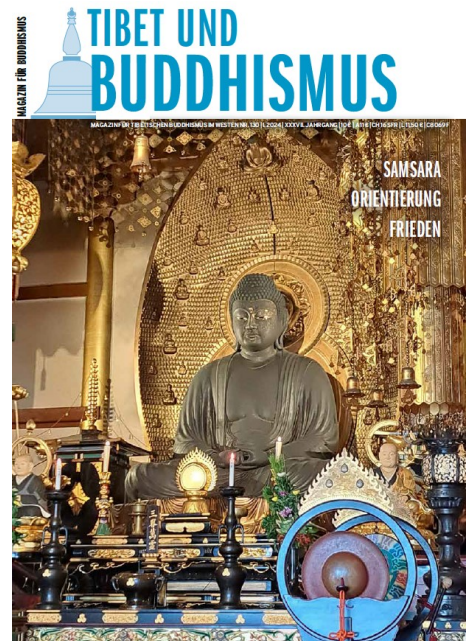


Die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews in der neuen Ausgabe unseres Magazins.

Sie interessieren sich für **ein Abo** oder möchten ein kostenloses Probeexemplar (einer zurückliegenden Ausgabe) bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an **[probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)**

... jetzt auch digital erhältlich! Wir möchten gerne aus ökologischen Gründen die Möglichkeit geben, das Magazin auch digital zu erwerben. Wenn Sie in Zukunft die TiBu gerne als PDF zugesandt haben möchten, schreiben Sie bitte an **[kommunikation\(at\)tibet.de](mailto:kommunikation(at)tibet.de)**, mit dem Betreff: **tibu digital**. Vielen Dank!



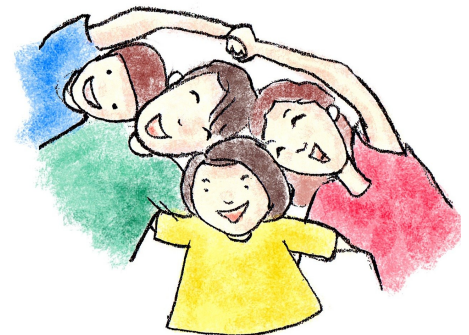
Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (03.09.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (15.09.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

Yoga für Kinder und Jugendliche (16.09.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

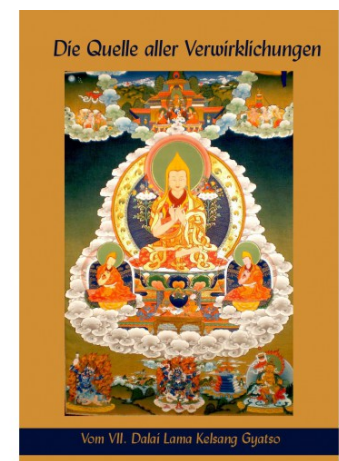


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

NEU: *Selbstabholung (Standort Berne) ist nun möglich.
Voraussetzung ist die Zahlart per Paypal.*

In unserer **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und motivierenden Büchern.



Programmhinweise (Auszug)

Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilfest

Am Wochenende 24./25. August verwandeln sich der Hofweg und die Papenhuder Straße in bunte Festivalmeilen mit viel Spaß, Musik und Genuss. Unter dem Namen Dat Uhlenfest wurde das ehemalige Hofwegfest wieder reanimiert, seit 2019 feiert man unter dem Namen "Uhlenhorster Stadtteilfest".

Das Tibetische Zentrum wird mit einem Stand in der Vereinsmeile vertreten sein und freut sich über Besuch vor Ort. Mehr Infos [hier](#).



Neues Grundstudium ab Oktober 2024

Seit 1988 können Interessierte im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus in deutscher Sprache studieren — im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition stehen im dreijährigen Grundstudium auf dem Lehrplan.

[Informationen.](#)



Neue Jahreskurse ab Oktober 2024

Ab Oktober 2024 beginnen im Tibetischen Zentrum wieder zwei neue Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung. :-)

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

September



Initiation Grüne Tara

Geshe Pema Samten wird auf Wunsch einiger SchülerInnen eine Initiation in die Grüne Tārā geben. Tārā ist ein weiblicher Buddha und verkörpert die Heilsaktivität aller Buddhas. Die Meditation und die Rezitation des Mantras der Tārā haben eine große Kraft, sowohl äußere Schwierigkeiten als auch innere Hindernisse zu beseitigen. Am 06.09.24 (Fr. 19 - 21 Uhr).

[Informationen.](#)



Einführung in die Meditation

Stress, negative Emotionen und Ängste belasten heute immer mehr Menschen. In diesem Seminar erlernen wir gemeinsam in der Gruppe Meditationstechniken, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen, mit Übungen zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere sowie Gleichmut. Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen. 12.09. - 14.11.24 (8 Termine), mit Anja Kern.

[Informationen.](#)



Praxiswochenende Grüne Tara

Die Meditation und die Rezitation des Mantras der Tārā haben eine große Kraft, sowohl äußere Schwierigkeiten als auch innere Hindernisse zu beseitigen. Tārā gilt als verlässliche Begleiterin auf dem spirituellen Pfad und ihr Segen wird schnell spürbar. Gen Lobsang erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis. 13. - 15.09.24 in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



Einführung in die buddhistische Philosophie

Dieses Tagesseminar wird Neu-Interessierten des Systematischen Studiums des Buddhismus als Vorbereitung empfohlen. Oliver Petersen wird an diesem Tag eine Einführung in die buddhistische Philosophie geben. Am 21.09.24, von 14 - 17.30 Uhr (auch als Fernkurs belegbar).

[Informationen.](#)



Nicht ausleben, nicht verdrängen - Umgang mit Emotionen

Können wir uns frei machen von vorschnellen Reaktionen und wiederkauenden Gedanken über erlittenes Unrecht? Gedanken, die uns sogar den Schlaf rauben? Wir wollen an diesem Wochenende achtsam unseren Atem betrachten, aber nicht nur, sondern unser Innerstes behutsam in helle Räume des Wissens führen, wo wir einen klaren Kopf und den Überblick über unser Leben erhalten. Vom 20. - 22.09.2024, mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi.

[Informationen.](#)



1000-armiger Avalokiteśvara-Klausur

In dieser Klausur, vom 30.09. - 04.10.24, werden wir uns intensiv der segensreichen Praxis vom 1000-armigen Avalokiteśvara hingeben. Neben der Rezitation des Mantras wird **Geshe Pema Samten (Übersetzung: Oliver Petersen)** zur Meditation über die Gottheit anleiten, die die Kraft hat, unser Mitgefühl zu stärken. Im Zentrum stehen die Übungen des Kriya-Tantra wie die Meditation über die Sechs Gottheiten sowie Konzentrationsübungen wie das sogenannte Verweilen in Feuer und Lauten.

[Informationen.](#)



Fastenmeditation in Verbindung mit 1000-armigem Avalokiteśvara

Es heißt, die Fastenklausur (tib. Nyungne) in Verbindung mit Avalokiteśvara bewirkt bei denen, die Vertrauen in den Dharma haben, eine starke Reinigung von Körper und Geist sowie Freude und Kraft.

Vom 05. - 18.10.24 (6 Runden), mit Bhikṣuṇī Thubten Choedroen.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (19 - 20 Uhr) besteht die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **12.08.2024** bereits jetzt schon vor.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Nächster Termin **02. September.**

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Eine besondere Gelegenheit!

Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsang Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.

[Informationen.](#)



Buddha-Talk

Am Sonntag, den 01. September, hält **Dr. Hans-Günther Wagner** einen Vortrag mit dem Thema "**Sprachwelten des Buddhismus**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Geshe Pema Samten in Radolfzell

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wird auch in diesem Jahr zwei Tage in Radolfzell am Bodensee Belehrungen geben. 17. & 18. August, Übersetzung Frank Dick.

[Informationen.](#)



Gastveranstaltung mit Claude Anshin Thomas

Wir freuen uns sehr, dass Claude AnShin Thomas erneut das Tibetische Zentrum Hamburg besuchen wird. Er wird am Samstagabend, den 28. September 2024 um 19 Uhr einen Vortrag zum Thema "Wichtig ist, wie wir leben" halten, gefolgt von einem eintägigen Meditationsseminar am Sonntag danach.

[Informationen.](#)



Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In diesem Jahr bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur noch eine weitere Reise nach Bhutan an (Oktober 2024). **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie [hier](#).**

[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: "Let`s do it, Aristoteles"

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast zum Thema Sattipathana & Achtsamkeit und alle bisherigen Folgen.

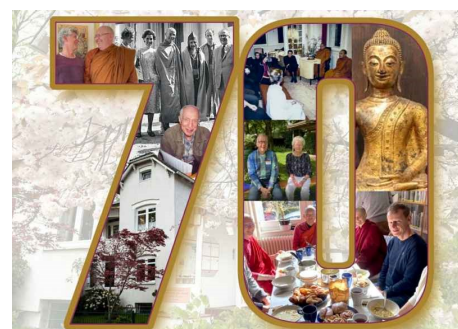
[Informationen.](#)



70-jähriges Jubiläum der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH) wurde bereits 1954 gegründet und feiert mit einem großen Fest am Sonntag, den 22. September 2024 ihren runden Geburtstag. Dazu laden Sie alle Wegbegleiter, Freunde und neue interessierte Menschen sehr herzlich ein.

[Informationen.](#)



Veranstaltungen in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Samten Dekyi Ling wieder Seminare. Das dritte und letzte Seminar aus der diesjährigen Reihe ist mit **Geshe Sönam Namgyäl und Elisabeth Steinbrückner** zum Thema "**Natur des Geistes**". Der erste Teil fand bereits Ende Mai statt, der zweite Teil ist für den 20. - 22.9.24 angesetzt.



Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, ohne Vergänglichkeit ist auch keine Transformation möglich. Wer sich wünscht, innerlich glücklicher und ruhiger zu werden, kommt also um nicht umhin, für die Veränderung alter nutzloser innerer Gewohnheiten geradezu dankbar zu sein. Auch das ist schließlich Vergänglichkeit. Unser Magazin Tibet und Buddhismus hat in der Ausgabe 120 übrigens intensiv das Thema „Transformation“ behandelt. „Transformation ist immer“ titelt dort beispielsweise ein **Beitrag** von Ajahn Phiyadhammo Martin und Andrea Liebers. Mit der größten Wertschätzung sind wir außerordentlich dankbar für die vielen Methoden, die unter anderem die buddhistische Lehre bereithält, damit unser Geist zufriedener und unabhängiger von all den schwierigen äußeren Gegebenheiten wird. Allerdings ist es vermutlich unbedingt empfehlenswert, bei aller Innenschau milde mit den Ansprüchen an den eigenen Geist zu bleiben. Und... was die Vergänglichkeit betrifft... gerade letzten Sonntag ist unser wunderbares Sommercamp vergangen. (auf dem Foto oben sieht man, wo das große Tempelzelt stand...) Aber nach dem Sommercamp ist ja schließlich vor dem Sommercamp. (24.07. bis 04.08.25 ;-))

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Inhaltlich Verantwortlicher i.S. des Presserechtes bzw. des Teledienstgesetzes (TDG) bzw. gemäß § 6 MDStV:

Tibetisches Zentrum e.V. | Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg
Telefon: 040 298434 100 | E-Mail tz@tibet.de | www.tibet.de

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer
Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702
Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg