



Wir sollten reden! | Newsletter Ausgabe September (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

nicht immer meinen Menschen einen Dialog, während sie lautstark fordern, man möge doch bitte (miteinander?) reden. Und nicht alle sind in jedem Gespräch wirklich in der Lage, aufmerksam zuzuhören. Zu guter Letzt mag es ja nicht mal stets sinnvoll sein, unendlich viel zu reden. Denn wie es in Hamburg und im Norden hin und wieder mit einem Augenzwinkern und pragmatisch heißt: „nich lang schnacken...“. :-)) Die Bereitschaft zum echten Gespräch hängt also unter anderem von der eigenen Perspektive ab. Ja, und warum sollten wir nun reden? Weil es hoffentlich dabei helfen kann, eine andere Perspektive zu verstehen.



Das wiederum wäre vermutlich ein riesiger Schritt zu mehr friedlichem Miteinander. Und das hilft sicher ungemein dabei, nach gemeinsamen Lösungen für Probleme zu suchen. Unstrittig haben wir das nötig, oder? Der Dharma, die buddhistische Geistesschulung, hat einige Werkzeuge im Koffer, mit denen das mit der Suche nach gemeinsamen Lösungen ganz

passabel gelingen könnte. Da wäre schon mal die Hilfe beim Umgang mit schwierigen Menschen (kurze **angeleitete Meditation von Oliver Petersen**), das Loslassen von Anhaftung und Abneigung (**Vortrag von Oliver Petersen** vom 26.04.24) oder der ausgeglichene Umgang mit Emotionen (**Kurs mit Sönam Chökyi** vom 20. – 22.09.). Auch das systematisch gelehrt hinterfragen, das zum Beispiel die Logik gründlich darlegt oder das Bewusstmachen der unzähligen Abhängigkeiten unserer Wahrnehmung... alles Themen – und es gibt noch sehr viel mehr – von denen sich unter anderem Wissenschaftler, Philosophen, Politiker oder nachhaltig denkende Unternehmer inzwischen wünschen, dass sie Einzug in Denk- und Handlungsweisen nehmen. Darüber ließe sich doch reden...

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.

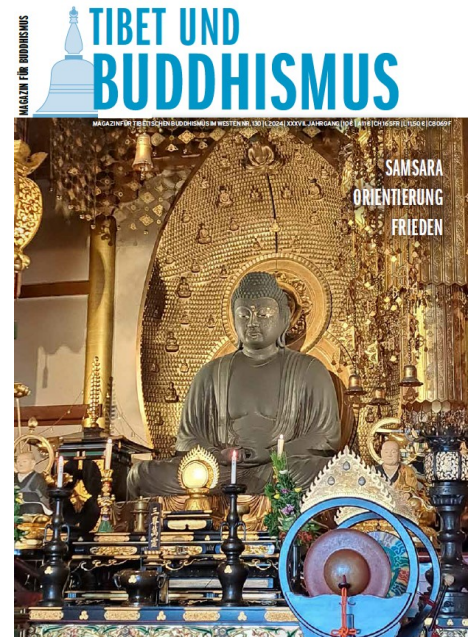


Die aktuelle Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews in der aktuellen 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**

... **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**, mit dem Betreff: **tibu digital**. Vielen Dank!



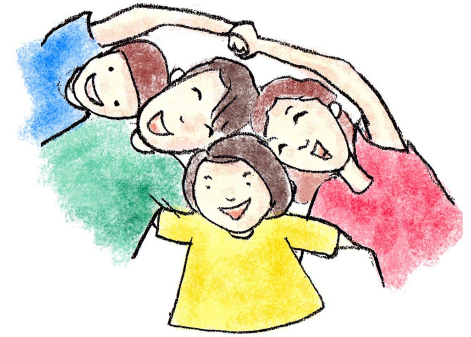
Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (01.10.24, 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)

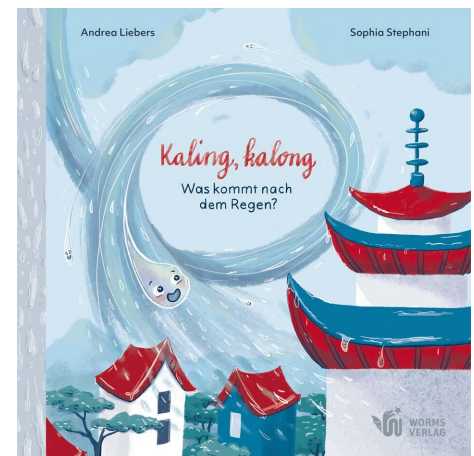


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.)



Neues Grundstudium ab Oktober 2024 Jetzt anmelden!

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



Tag der offenen Tür in HH-City

Besuchen Sie uns spontan und entdecken Sie das Zentrum in HH-City des Tibetischen Zentrums in der Güntherstr. 39. Erleben Sie die besondere Stimmung eines tibetischen Tempels. Finden Sie bei kurzen, geleiteten Meditationseinheiten Entspannung und machen Sie Bekanntschaft mit einigen unserer Lehrer durch Vorträge und Gespräche. wir stehen für alle Fragen rund um unser Programm sowie für unser im Oktober startendes berufsbegleitendes Grundstudium Lehrgang XVI vom Systematischen Studium des Buddhismus zur Verfügung.
Sonntag, den 15.09. von 14 bis circa 19 Uhr.

[Informationen.](#)



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. Heute Abend 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 **14.10.2024** 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 **07. Oktober**.

[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

Für Schnell-Entschlossene Wochenende der Verbundenheit in Dresden

Diesen Freitag, **den 06. bis Sonntag, den 08. September 2024**, hält **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung Elisabeth Steinbrückner)** im buddhistischen Verein Samten Shenpen Ling e.V. einen Vortrag zum Thema "**Was uns verbindet - eine buddhistische Sicht**".

[Informationen.](#)



Buddha-Talk

Am Sonntag, den 06. Oktober, hält **Bhante Sujato (aus Australien)** einen Vortrag mit dem Thema "**Mettā und Chaos**". Online via Zoom (10 - 12 Uhr).

[Informationen.](#)



BUDDHA-TALK

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.

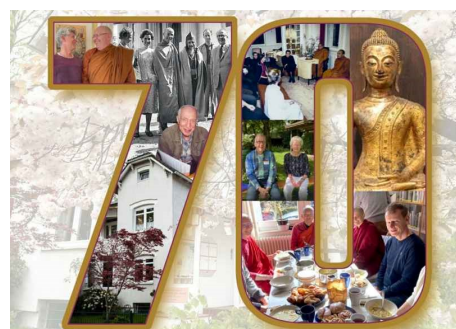
[Informationen.](#)



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.](#)



Online -Veranstaltung mit Ven. Thubten Chonyi

Am 5. Oktober und 9. November 2024 (jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr) wird Ven. Thubten Chonyi einen Vortrag zum Thema "**Abhängiges Entstehen im Alltag**" halten. Nur online via Zoom. Organisiert von der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, das Tibetische Zentrum steht für die Innenschau und dafür, dass wir das echte Glück nur im Innen finden können. (Letzter Newsletter ;-). Die ganzen Umstände da draußen übersehen wir aber natürlich trotzdem auf keinen Fall. Und wenn wir uns dann manchmal beinahe erschüttert fragen, warum dieses oder jenes in der Welt geschieht, wie beispielsweise bestimmte Wahlergebnisse im eigenen Land oder auch in fernen Ländern, dann sollten wir möglicherweise unbedingt reden, genau zuhören und versuchen, zu verstehen. Die vielen hilfreichen „Werkzeuge“, die uns auch die buddhistische Lehre für konstruktive Kommunikation und Hinterfragen anbietet, sind nicht immer ganz einfach, aber ausgesprochen ermutigend. Falls Sie neugierig auf eine Übersicht der Themen in der buddhistischen Philosophie sind, könnte übrigens das eintägige Seminar „**Einführung in die buddhistische Philosophie**“ am 21.09. interessant sein. Wo und wann auch immer, wir freuen uns auf eine Begegnung und gemeinsamen „Schnack“.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. Nur die entschlossene Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender ermöglicht uns, dass wir unsere Aktivitäten dauerhaft durchführen können, auch durch Krisen hindurch. Für diese unermüdliche Freigiebigkeit empfinden wir sehr große Dankbarkeit und neuen Ansporn für unser Wirken. Damit wir die Vereinsziele erfüllen können, sind wir als gemeinnütziger Verein durchgängig auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns deshalb bitte, wenn es Ihnen möglich ist, durch Ihre Spende mit dem Vermerk „Vereinsunterstützung“ auf unser Konto:

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank

Der Verein wird auch durch neue **Mitgliedschaften** unterstützt.

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 Teledienstegesetzes (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