



## **Ökologie und Buddhismus, globales Mitgefühl | Newsletter Ausgabe September (2)/2024**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

bereits in den Erklärungen des UN-Berichts aus dem Jahr 2018 über den Klimawandel heißt es, dass es höchste Zeit ist für einen "radikalen, schnellen Wandel" in unserer Haltung gegenüber unserem Planeten und gegenüber den kommenden Generationen.

Wie könnte der Buddhismus uns helfen, auf die Ökokrise zu reagieren, und was bedeutet diese Krise für unsere Praxis und unser Verständnis des Dharmas?

Der US-amerikanische Professor, Autor und bekannte Zen-Aktivist David R. Loy spricht in seinem Buch „**EcoDharma**“ vom „Ökosattva“, dessen großes Mitgefühl der Welt und allen Wesen gilt. Nur wenn wir verstehen, dass wir Teil eines Ganzen sind, das größer ist als wir selbst, sei Rettung möglich.



Loy deutet so z.B. die Erdberührungsgeste des Buddha als symbolischen Akt, dass der Erleuchtete selbst ein Teil der Welt ist, in der er lebte und lehrte. Ein schöner Vorschlag von ihm ist es, in der Natur zu üben, anstatt in Innenräumen versteckt zu sein. Schließlich ist die gegenseitige Abhängigkeit aller Lebewesen in der Natur besonders offensichtlich.

Sehr anschaulich stellt Wolfgang Trescher in einem Vortrag mit dem aufrüttelnden Titel "**Die Party ist vorbei!**" die Situation dar und auch Thubten Jampa hielt bereits 2021 einen Online-Vortrag zu diesem dringlichen Thema ("**Den Sturm des Klimawandel überstehen**").

Mitgefühl und Engagement sieht Loy als die wichtigsten Elemente einer globalen Problemlösung. Ein der heutigen Wirklichkeit angemessenes Ideal liege in der Verbindung individuellen und gesellschaftlichen Handelns. Loy plädiert für ein ökologisches Verhalten in allen Lebensbereichen, beispielsweise durch einen achtsamen Umgang mit Energie und Ressourcen, ergänzt durch ein aktives politisches Engagement für den Umweltschutz. Und tatsächlich ist es nur klug, sich um die Umwelt zu kümmern. Es ist ein Zeichen der Weisheit, die eigene Basis nicht zu vernachlässigen.

## 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.

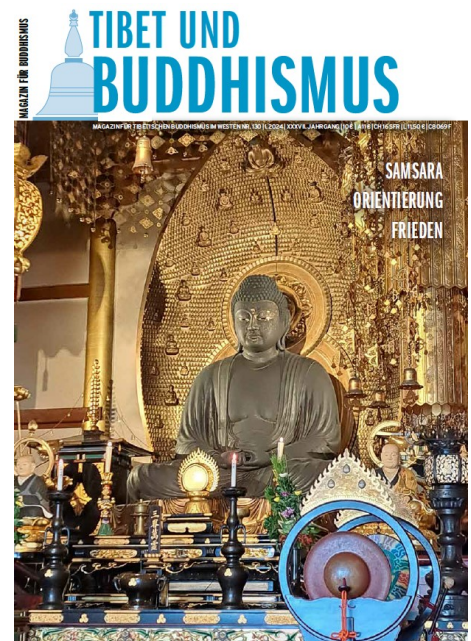


## Die aktuelle Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

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!



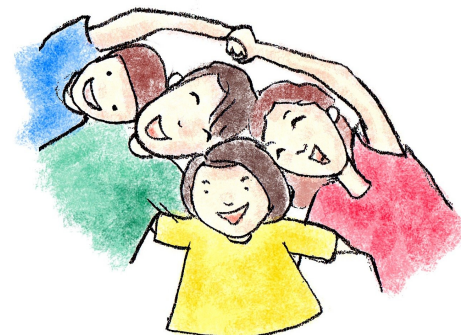
## Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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** (20.10.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (14.10.24, 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**



## 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.](#)

**Oktober**



## 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.](#)



## Dzogrim (viertes Modul)

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yogatantras. Geshe Pema Samten wird die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend die Übungen der Vollendungsstufe erläutern. 21. - 27.10.24 | Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 4/6) mit Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick.

[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

## 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.](#)



## 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.](#)



## Vortrag und Meditation mit Oliver Petersen in Essen

Am 27.09.2024 hält Oliver Petersen einen Vortrag zum Thema Geistesschulung im Tibetischen Buddhismus / Meditation im (Arbeits)Alltag in der Volkshochschule Essen (Burgplatz 1), 19 Uhr im großen Saal.

[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: "Süchte & Abhängigkeiten bei Eltern & Kindern"

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

[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, Ökologie - die Weisheit der wechselseitigen Verbundenheit. Loy verbreitet allerdings keinerlei blinden Handlungsoptimismus. Wir müssten die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass alles vielleicht schon zu spät ist, und sollten uns daher nicht nur mit der Vorstellung der eigenen Vergänglichkeit, sondern auch der des Verschwindens der Menschheit insgesamt vertraut machen. Dies sollte uns aber nicht zu lähmender Passivität führen. Loy zitiert hierzu den Propheten Mohammed: „Wenn der Weltuntergang bevorsteht und jemand hält einen Palmschößling in seinen Händen, so soll er ihn in die Erde pflanzen.“

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi  
Assistenz 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](mailto:tz@tibet.de) | [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

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