



## Und was kommt jetzt? Ein Trost in schwierigen Zeiten. | Newsletter Ausgabe November (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

man muss ja nicht mal im wahrsten Sinne parteiisch sein, um derzeit ins Schlingern zu geraten. Also, das ist natürlich gedanklich gemeint. Was ist da gerade los in der Welt? Und was hat das mit dem Dharma, der buddhistischen Lehre, zu tun? Man könnte fast sagen „alles“. So viel, dass wir wünschten, ein paar mehr Menschen würden sich um einen ruhigeren und klareren Geist bemühen. Aber der Fingerzeig hilft ja nun auch nicht. Und was nun machen wir mit unseren Sorgen? Weiterreichen mögen wir an dieser Stelle ein paar Worte von Geshe Pema Samten, der auf diese Frage spontan erwiderte: „Erstens wissen wir ja alle gar nicht, was wird. (*Deshalb ist alles auch zum Positiven offen.*)



Und selbst dann, wenn die Dinge sich unerwünscht entwickeln, sollten wir uns daran erinnern, dass auch in schwierigen Zeiten etwas Gutes entstehen kann.“ Beim ehrlichen Hinsehen ist das tatsächlich ein Trost. Um den Trost auch wirklich zu empfinden und dabei nicht untätig zu bleiben, haben wir eine Menge zu tun. Zum Beispiel können wir Resilienz entwickeln (**Vortrag und Meditation von Oliver Petersen**), uns mit der Leerheit beschäftigen (**Unterweisung von Geshe Thubten Ngawang**) oder Gleichmut üben (**Vortrag von O. Petersen**)? Vielleicht öffnet sich dabei die Tür zur Zuversicht ...

## Unsere digitale Terminübersicht für das 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.



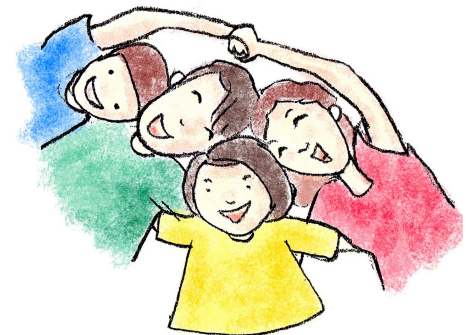
## Für die kommenden Generationen:

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

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (03.12.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (17.11.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (18.11.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



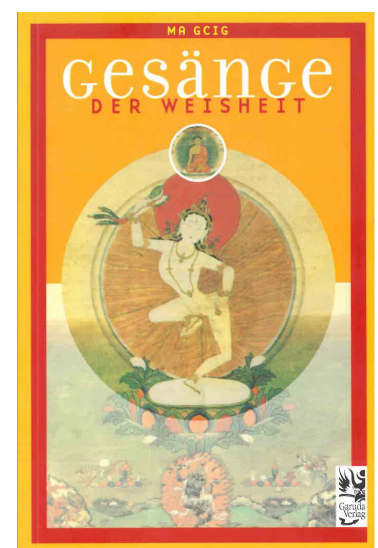
---

## Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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

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

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



## 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.)



### **Das Grundstudium – nachträglicher Einstieg möglich.**

Letzten Monat startete das Grundstudium mit der Auftaktveranstaltung in der GLS Bank. Ein nachträglicher Einstieg ist möglich!

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.](#)



## **Jahreskurse — nachträglicher Einstieg möglich.**

Letzten Monat (Oktober 2024) begannen im Tibetischen Zentrum die zwei neuen Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Auch ein späterer Einstieg ist möglich.

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

**November**



## Große Medizinbuddha-Initiation

Heute und morgen wird Geshe Pema Samten (Übersetzung: Frank Dick) eine Initiation in den Medizin-Buddha geben. Die Praxis des lapislazuliblauen höchsten Heilers besitzt nicht nur heilende Kraft, sondern reinigt auch den Geist von negativem Karma und Hindernissen. 15./16.11.24 | 2 Tage, HH Berne.

[Informationen.](#)



## Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja

Geshe Pema Samten wird zur Medizinbuddha-Praxis anleiten und Erklärungen geben. Mit einer Feuerpuja am letzten Tag werden alle Verfehlungen bei der Sadhana-Praxis und Ansammlung von Mantren bereinigt. 17. - 26.11.24 | 9 Tage, in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



## Botanika-Vortrag: Frieden im Herzen und in der Welt

Der Vortrag wird sich mit der Frage beschäftigen, wie wir Frieden im Herzen erlangen können und den Zusammenhang zwischen Frieden im eigenen Herzen mit dem Frieden in der Welt aufzeigen. Mit Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner, am Sonntag, den 17.11.24 von 15 - 16.30/17 Uhr.

[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 **09. Dezember (Achtung, der Termin am 02.12. verschiebt sich auf den 09.12.24)**.

[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 **09.12.2024** bereits jetzt schon vor.

[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 25. November, leitet **Raimund Hopf** eine **FRIEDENS-MEDITATION** . Online via Zoom (20 - 20:45 Uhr).

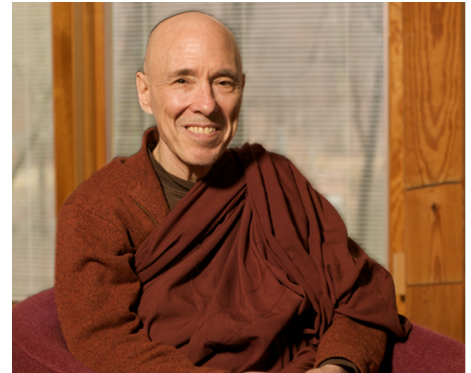
[Informationen.](#)



## Mitgefühl in Aktion e.V. - Benefizveranstaltung 2024

Am 16. November findet über Zoom die diesjährige große Benefizveranstaltung statt. Mit dem Schirmherrn **Bhante Bodhi** sowie die Gastredner:innen **Glenn Fawcett** von Lotos Outreach, **Sylvia Wetzel**, **Katrin P. Baar** und **Lama Tilmann Lhündrup Borghardt**. Die Projektpat:innen berichten aktuell von den Hilfsprojekten und Simpert Würfl moderiert und singt.

[Informationen.](#)



## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: "Dialog mit der Zukunft - Mehr Sein, weniger Tun! Im Gespräch mit KI, wie sie Raum für unser Inneres schaffen kann"

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.](#)



## Sönam Chökyi in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Vom **29.11.2024 - 01.12.2024** wird Bikshuni Sönam Chökyi einen Vortrag mit dem Thema "**Das Herz des Abhängigen Entstehens**" halten. Organisiert von dem Verein Samten Dekyi Ling e.V.

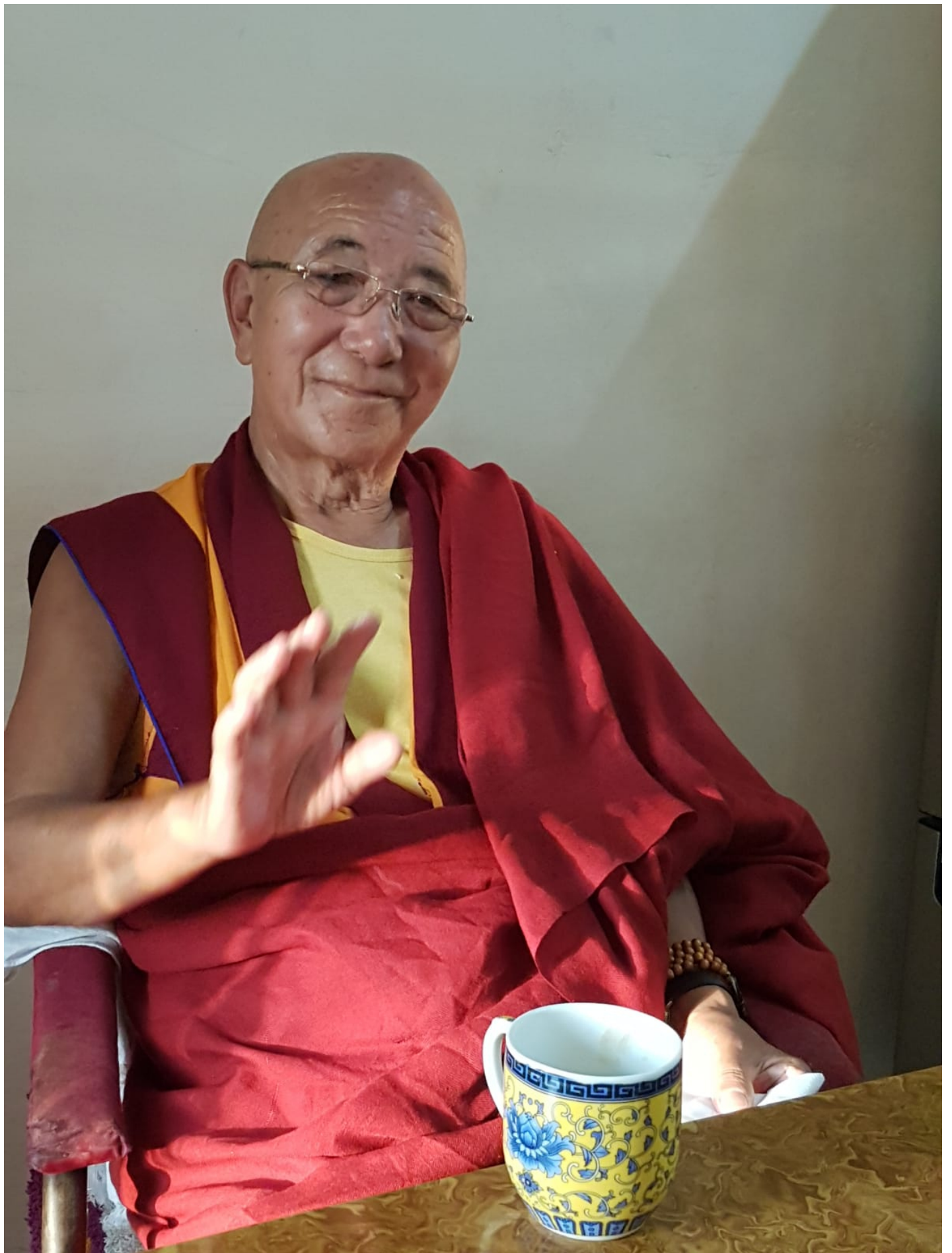
[Informationen.](#)



## Geshe Tenpa Chöphel - Nachruf

Am 6.11.2024 starb Geshe Tenpa Chöphel. Er war Lehrer in Sera Jey, im Tibetischen Zentrum sowie im Tibetzentrum Berlin als Residenzlama. Für viele seiner Schüler/innen war er ein bedeutender und wegweisender Lehrer. Wer ihn erlebt hat, wird sich an seine inspirierenden Unterweisungen und besondere Warmherzigkeit erinnern. Sie können [hier](#) einen sehr persönlichen Nachruf von Nicola Hernádi lesen.







## Zeremonie zur Inthronisierung der Wiedergeburt von Khensur Rinpoche Geshe Lobsang Palden, Tenzin Losäl Rinpoche

Khensur Rinpoche Geshe Lobsang Palden war ein bedeutender buddhistischer Meister, auch in der Geschichte des Tibetischen Zentrums. Khensur Rinpoche war ein sehr guter Freund von Geshe Thubten Ngawang und der Haupt-Lehrer von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten; er hat dem Tibetischen Zentrum mehrere lange Besuche abgestattet und viele sehr tiefgründige Unterweisungen gegeben. Lesen Sie **hier** mehr zu ihm, zur Zeremonie und wie Sie uns für diese unterstützen können.

### Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, es lässt sich kaum komplett unpolitisch leben und auch der Versuch, Unangenehmes auszublenden, ist temporär manchmal durchaus, insgesamt jedoch nicht mehr besonders hilfreich. Wer sich philosophisch, soziologisch, wissenschaftlich oder spirituell mit sich und der Daseinsweise der Welt auseinandersetzt, schaut bestenfalls zuerst in den Spiegel und dabei verändert sich dann möglicherweise sofort schon etwas. Okay, das ist nicht immer leicht, aber es kann sich unbedingt lohnen. Die Zuversicht, dass etwas Gutes entstehen kann, ganz egal, was gerade los ist, ist ja nicht naiv, vermutlich haben wir das alle schon erfahren. Wandel kann doch gut tun... danke Dharma!

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