



## Ach, du liebe(nde) Güte! | Newsletter Ausgabe November (3)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Dezember beginnt die in unserer Kultur verwurzelte Adventszeit. Und mit ihr rücken ein paar Wünsche für ein paar Wochen ins Rampenlicht, die wir alle in uns tragen: Die Wünsche nach u. a. Frieden, Liebe, Mitgefühl und Güte. Natürlich, manchmal dienen diese oder andere wohlgemeinte Wünsche auch nur als Tarnung für weniger schöne Bestrebungen. Sie wissen schon, das Weihnachtsgeschäft und so. Mag schon mal sein, doch was könnte zum Beispiel der liebenden Güte letztlich die Großartigkeit ernsthaft rauben? Wissenschaftliche Untersuchungen scheinen sogar festgestellt zu haben, dass ein wohlwollendes Miteinander sehr förderlich für die Gesundheit ist. Und wer würde das Wohltuende an Nächstenliebe schon bestreiten können.



Damit alle diese hilfreichen Geisteshaltungen und Zustände entstehen und wachsen können, gibt es zu unserer großen Freude auch vom Buddha viele Tipps und Tricks. Lehrreiche Weisheiten und zahllose Übungen werden uns geboten, die nicht nur in der Adventszeit empfehlenswert sein können. Aber auch :- ) (in der Adventszeit..). Wie wäre es mit der **Meditation zur Nächstenliebe von Oliver Petersen**? Oder inspirierenden Zitaten zu **„Liebe, Nähe, Trennung, Freiheit“ aus unserem Magazin Tibet und Buddhismus**? Oder einem Beitrag unsers Lehrers **Geshe Thubten Ngawang zum „Mitgefühl - dem Herz der spirituellen Praxis.“**? Wir finden, das alles sind sehr wertvolle Inspirationen für diese besondere Jahreszeit... und Zeit...

### Ein Tag für unsere „Ehrenamtler“

Das Tibetische Zentrum führt im Jahr zwischen 600 und 700 Termine durch. Das sind zum Beispiel die vielen offenen Meditationen, die auch fast alle live gestreamt werden. Oder unsere vielen Studienkreise in den Jahres- oder Mehrjahreskursen. Es werden Schulklassen empfangen, Seminare betreut, Gartenarbeiten oder Korrekturlesungen durchgeführt, die Liste ist ziemlich lang. Sie kann so lang sein, weil es über 100 Menschen gibt, die das Tibetische Zentrum bei allem Tun so unglaublich tatkräftig unterstützen. (Und wir brauchen übrigens weitere Hilfe...) Einmal im Jahr laden wir mit großer Wertschätzung und Dank zu einer kleinen Feier ein. Am Sonntag war es wieder soweit und wir kamen zu Kaffee, Tee, Kuchen, zum Klönen und zum Film „Mission Joy - Zuversicht & Freude in bewegten Zeiten“ zusammen. Vielen Dank nochmal an alle, die so viel Hilfe geben!



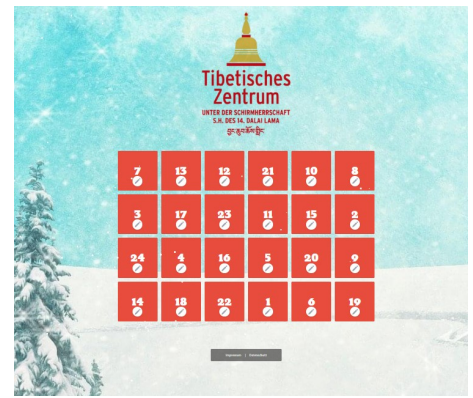
### Gen Lobsang ist nun Geshe Lobsang

Das Tibetische Zentrum kann mit sehr großer Freude mitteilen, dass Lobsang Choejor seit vergangenem Freitag (22.11.) den Geshe-Titel trägt, der ihm in einer außerordentlich großen und feierlichen Zeremonie in der Klosteruniversität Sera Jey in Indien verliehen wurde. Zuvor hat er am Kloster seine Geshe-Prüfungen abgelegt. Nach seiner Rückkehr nach Hamburg werden wir dieses erfreuliche Ereignis am 21. Dezember in Hamburg-Berne feiern. Wer dabei sein möchte, ist herzlich eingeladen, wir bitten für unsere Planung aber unbedingt um **Anmeldung**.



## Unser digitaler Adventskalender

Wir freuen uns sehr, Ihnen auch in diesem Jahr wieder einen Adventskalender präsentieren zu dürfen! Die Zeit vor Weihnachten wird in unserer Kultur oft genutzt, um zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und neue Perspektiven zu finden. Vielleicht haben Sie schon einmal den Satz gehört: „Dharma ist immer“. In diesem Adventskalender möchten wir Ihnen genau diese zeitlose Weisheit näherbringen. Sie erwartet eine bunte Vielfalt an Themen, die unterschiedliche Bereiche des Alltags aus buddhistischer Sicht beleuchten. Mit vielen praktischen Empfehlungen, hilfreichen Tipps und Links zu interessanten Aspekten des Buddhismus möchten wir Sie inspirieren und zum Nachdenken anregen. Lassen Sie sich überraschen – es gibt viel zu entdecken!



## Unsere digitale Terminübersicht

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.

Gerade sind wir übrigens in der letzten Phase und erstellen die neue Programmübersicht, die sehr bald zur Verfügung steht.



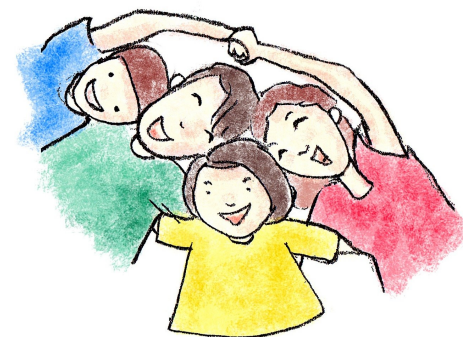
## Für die kommenden Generationen:

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** (15.12.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (17.12.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

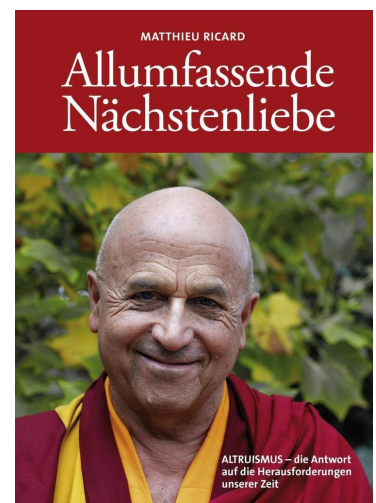


## Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.*



## Programminweise (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**



## Natur des Geistes

06. - 08.12.24 | 2 Tage in Semkye Ling mit Jürgen Manshardt. In diesem sehr praxisorientierten Wochenende wollen wir – neben einer Reihe theoretischer Erörterungen – verschiedene Übungen und Meditationen durchführen, die uns zur Erkenntnis führen können, dass wir freier sind, als wir glauben.

[Informationen.](#)



## Tibetisches Zentrum - Weihnachtsfeier

Den Nikolausabend, am Freitag den **06.12.24**, wollen wir zum Anlass nehmen, um ein paar schöne Stunden gemeinsam mit der Sangha zu verbringen. Es ist eine besondere Gelegenheit, mit Dharma-Freunden in den Austausch zu kommen. Zur Einstimmung in die Vorweihnachtszeit laden wir zu Kaffee & Kuchen ein. Wie gewohnt findet um 19 Uhr die Freitagsmeditation als Abschluß statt.

[Informationen.](#)



## Weihnachtskurs: Mahāmudrā (Großes Siegel)

Mahāmudrā bzw. das Große Siegel beinhaltet sowohl Ebenen der Praxis, die zum Sutra gehören, als auch solche des Anuttarayoga-Tantra. Die Gelug-Tradition legt im Sutra-Kontext den Schwerpunkt auf Meditation über die Leerheit des Geistes. **Geshe Pema Samten** wird fortfahren Anleitungen zur Mahāmudrā-Meditation zu geben und über Grundlage, Pfad und Frucht zu sprechen. Vom **27. - 31.12.24** in HH Berne.

[Informationen.](#)



## Weihnachtsseminar Meditation und Yoga

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen wir in gemeinschaftlicher Dharmapraxis. Wir üben Meditationsformen des tibetischen Buddhismus wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung, Konzentration, Visualisation und rezitieren Mantren und Gebete. Der Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeitspraxis mit Atembeobachtung und Gehmeditation. Mit **Oliver Petersen** und **Hilke Beyer**, vom **27. - 31.12.24** in Semkye Ling.

[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 01. Dezember, gibt es einen Weihnachts-Dhammatalk mit **Ajahn Khemasiri** mit dem Thema "In den Fußstapfen eines Meisters. Ein Leben als Mönch in der thailändischen Waldtradition." Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



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

Heute Abend (**29.11.2024**) bis zum **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.](#)



## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: "Om sweet Om" - Brücken und Wege zu einem Jahrhundert des Dialogs und des Mitgefühls - "Einen Toast auf die Menschheitsfamilie!"

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.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, die Liebende Güte (Metta) ist so etwas wie ein Evergreen, ein Dauerbrenner unter den Meditationsanleitungen. Allein unser YouTube-Kanal enthält einige Beiträge, z. B. von **Oliver Petersen**, **Anja Kern** oder **Anke Seidel**. Vielleicht ist die Vielzahl

der Übungen ja ein kleiner Hinweis auf die immense Bedeutung einerseits und große Herausforderung andererseits dieser wieder einmal nur scheinbar einfachen Übung. Liebende Güte, darauf weisen die Lehrenden immer wieder hin, beginnt bei uns und geht hin bis zu Menschen und Wesen, die uns nicht angenehm sind. Klingt irgendwie doch nicht so einfach, oder? Der Gedanke, dem nächsten Glück und die Ursachen für das Glück zu wünschen, kann bestimmt auch mal herausfordernd sein... schädlich ist er vermutlich selten bis nie. Empfehlenswert bleibt es wohl auch bei dieser wundervollen Übung, die eigenen Erwartungen mit Milde zu betrachten.

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 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