



## Vom Feiern der Liebe | Newsletter Ausgabe Dezember (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

das sogenannte „Fest der Liebe“, das vor uns liegt, ist mit üppigen Erwartungen konfrontiert. Und erfahrungsgemäß führen hohe Erwartungen schon mal leichter zu Enttäuschungen. So weckt das Weihnachtsfest nicht überall nur gute Gefühle. Wenn das Weltgeschehen so wenig liebevoll erscheint, wie derzeit, ist das vielleicht sogar (leider!) verständlich. Trotzdem, das hat das Weihnachtsfest bestimmt nicht verdient, die Liebe schon gar nicht, deshalb widmen wir auch unsere heutige Weihnachtsausgabe noch einmal diesem wertvollen und emotionalen Thema.



Apropos Emotionen zum Weihnachtsfest. Mit den Methoden der buddhistischen Lehre bekommen wir reichlich Unterstützung für den Umgang mit ihnen, sofern nötig. Zum Beispiel in den Vorträgen mit Meditation von Oliver Petersen zum Thema „**Emotionen**“ oder „**Emotionsregulierung**“. Doch zurück zur Liebe. Natürlich gibt es millionenfach Ideen dazu, wer oder was sie ist und wie mit ihr umzugehen sei. Sogar auf unserer Webseite findet eine

relativ bekannte Suchmaschine fast 700 Einträge. Trotzdem hat der Buddhismus dazu eine vergleichsweise klare Definition mit dem Wunsch nach Glück (und den Ursachen für Glück) für alle Wesen. Warum die Liebe auch aus gesundheitlichen Gründen ein Grund zum Feiern ist, wird am Ende dieses Newsletters verraten...

## Weihnachtsgrüße des Tibetischen Zentrums

Wir wünschen allen einen hoffnungsvollen und friedlichen Übergang in das nächste Jahr, alles Gute und freuen uns auf hoffentlich viele Begegnungen in 2025. Sie können **hier** unsere Weihnachtskarte herunterladen.



## Digitaler Adventskalender

In unserem diesjährigen **digitalen Adventskalender** erwartet Sie eine bunte Vielfalt an Themen, die unterschiedliche Bereiche des Alltags aus buddhistischer Sicht beleuchten. Mit vielen praktischen Empfehlungen und Links zu interessanten Aspekten des Buddhismus. Die bereits zurückliegenden Türchen können auch nachträglich noch geöffnet werden. :-)  
Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude dabei und eine besinnliche Vorweihnachtszeit!



## Unsere digitale Terminübersicht

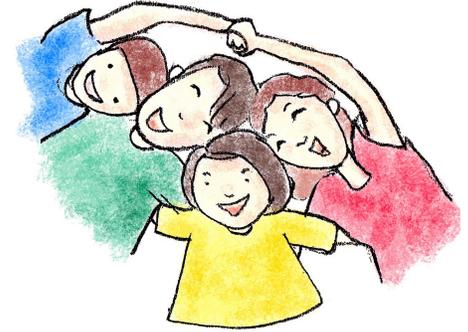
Auf unserer Webseite befindet sich immer das **aktuellste Programm der kommenden Monate**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite auf der die Online-Anmeldung möglich ist.

**Hinweis:** die neue Programmübersicht, wird zeitnah zur Verfügung stehen.



## Für die kommenden Generationen:

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



**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (07.01.25, 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)

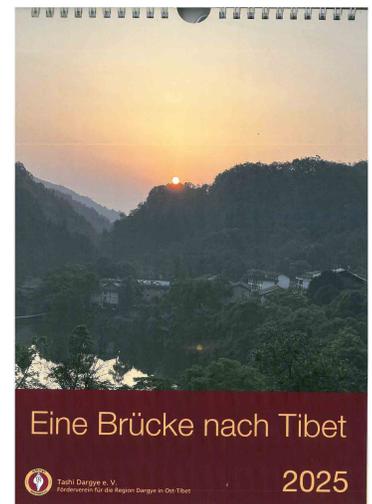
---

## 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.*



## Programmhinweise (Auszug)

**HINWEIS:** Während der Feiertage und zwischen den Jahren, vom 24.12.24 - 01.01.25, finden keine offenen Meditationen statt.

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.)



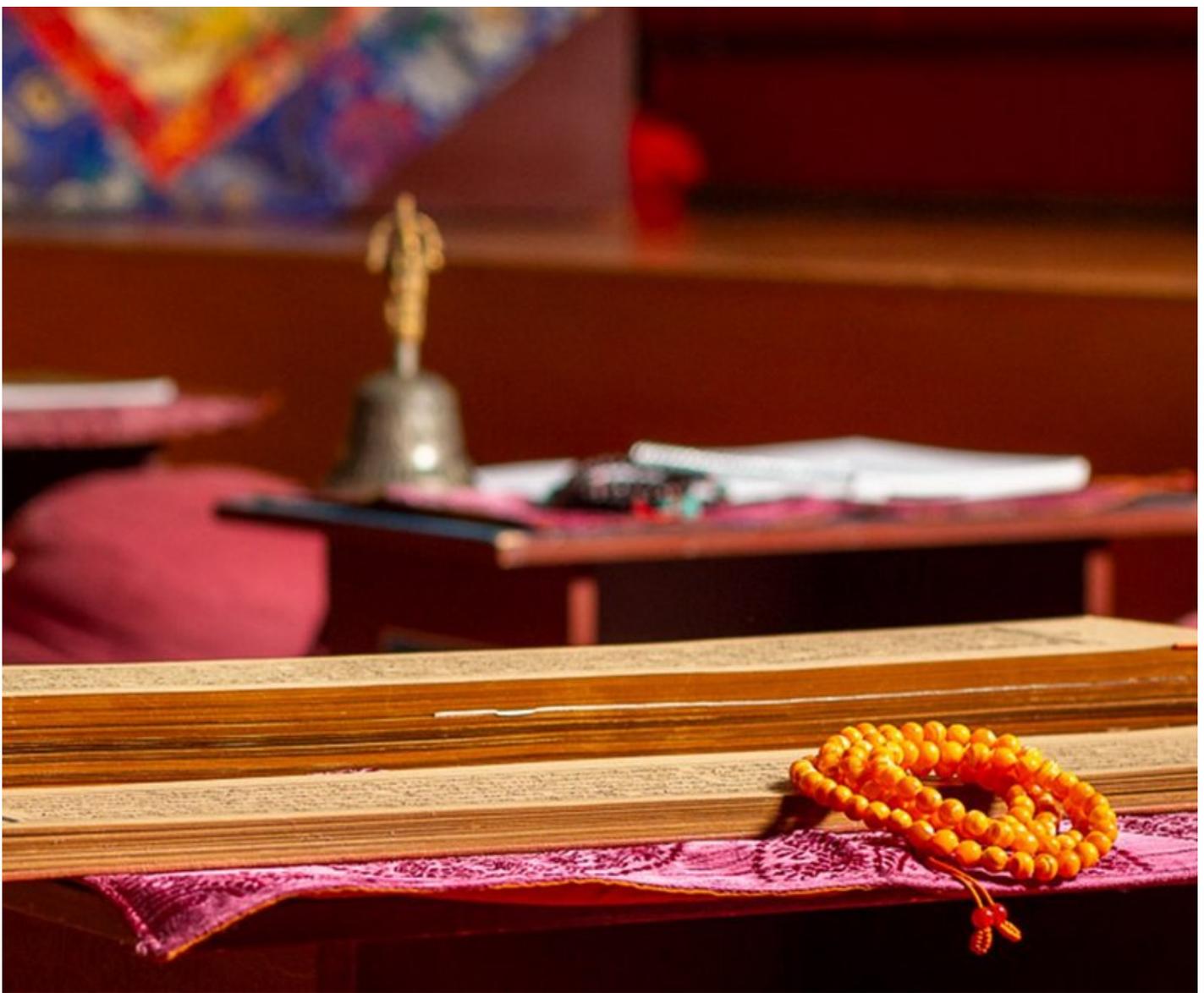
## **Das Grundstudium — nachträglicher Einstieg möglich.**

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.**

Ein nachträglicher Einstieg in die zwei neuen Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind, ist möglich.

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

**Dezember**



## Feierlichkeiten anlässlich des Geshe-Titels von Geshe Lobsang Choejor

Wir laden alle herzlich ein, gemeinsam den Geshe-Titel von Geshe Lobsang Choejor nach seiner Rückkehr aus Indien in HH-Berne zu feiern. Geshe Lobsang Choejor wird u.a. von seinem Sera-Aufenthalt und der Geshe-Prüfung berichten und Fotos zeigen. Im Anschluß besteht die Möglichkeit einer Katak-Übergabe. Sa., 21.12.24, 14 - ca. 17 Uhr.  
Wir bitten um Anmeldung!

[Informationen.](#)



## Je Tsongkhapa-Tag inkl. Lama Tschöpa

Dieser Tag ist Je Tsongkhapa, dem Gründer der Gelug-Tradition, gewidmet. Wir feiern diesen Tag mit einem Lichterfest zusammen mit der Lama Tschöpa in HH-Berne. Tsog für die Lama Tschöpa kann gerne mitgebracht werden. Mi., 25.12.24, 19 - 20:30 Uhr.

[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 **06.01.25**.

**Hinweis:** im neuen Jahr (17.02.-07.04.25, Mo. 10.30 - 12 Uhr) startet der Kurs "**Gütig und weise alt werden - Innerer Frieden und Würde**". Seminarnr.: 2502-CI-01 CI (Nähere Infos finden Sie zeitnah auf unserer Website.)

[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 **13.01.2025** 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 19. Januar, wird **Tilmann Borghardt (Lama Sönam Lhündrub)** einen Vortrag zum Thema "**Was ist Mahamudra?**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



## Mitgefühl und Großzügigkeit: Gemeinsam gegen Hunger und Not

Wir möchten gerne nochmal auf die wertvolle Arbeit von "Mitgefühl in Aktion e.V. (MiA)" aufmerksam machen. MiA ist eine unabhängige buddhistische Hilfsorganisation, die zusammen mit dem Partner **Buddhist Global Relief** Projekte der Entwicklungszusammenarbeit fördern. "Wir arbeiten nach dem Grundsatz der Hilfe zur Selbsthilfe und Nachhaltigkeit und leisten Soforthilfe in Krisengebieten. Unsere Schwerpunkte sind Hungerbekämpfung und die Förderung von Mädchen und Frauen durch Ausbildung."

[Informationen.](#)



## Buddha bei die Fische

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.

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

[Informationen.](#)



## Tibetisch-Sprachkurs online

**Hinweis:** bei SINI (Sarnath international Nyingma Institute) beginnen im Januar 2025 wieder neue online Tibetisch-Kurse verschiedener Levels mit Franziska Oertle.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, das Thema „Liebe“ ist ein Schwerpunkt der aktuellen Ausgabe unseres Magazins **Tibet und Buddhismus**, das erst vor wenigen Tagen fertiggestellt wurde. Dort geht es unter anderem um die Liebe als Heilmittel im Beitrag **„Gesund durch Liebe“ von Dr. Jhampa Yontan**. Sie können den Beitrag hier schon mal „vorlesen“ :-), das ganze Heft liegt hoffentlich sehr bald in gedruckter und/oder digitaler Form bei allen Abonnenten/innen. Die weiteren Themen sind übrigens „Fehler“ und „Freude“. (**Hier** geht's zum Abo.)

Zu Weihnachten wie zu jeder anderen Zeit: Wir wünschen Ihnen mindestens einen Grund, der Anlass genug ist, um die Liebe zu feiern, komme was das wolle.

Wir wünschen Ihnen für die freien Tage Momente von Ruhe, Zufriedenheit und Zuversicht. Ein paar von Ihnen/euch werden wir vielleicht bei einem unserer Weihnachtsseminare begegnen und darauf freuen wir uns sehr. Haben Sie/habt ihr eine gute und friedvolle Zeit.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Euer

TZ-Team



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