



## **Das Glück ist auch nur ein Mensch... | Newsletter Ausgabe August (2)/2024**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

vor ein paar Jahren hielt unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten, im MARKK (Das ist das Museum am Rothenbaum – Kulturen und Künste der Welt in Hamburg.) einen Vortrag mit dem Titel „Buddhas Weg zum Glück“. Mit seinem weithin bekannten warmherzigen Humor erklärte er unter anderem, das Glück hätte ja scheinbar menschliche Züge. Würden wir zu stark nach ihm verlangen, ziehe es sich zurück, wie auch Menschen Flucht-Tendenzen entwickeln würden, wenn andere mit riesigen und unerfüllbaren Wünschen an sie herantreten. Der Wunsch nach dem Glück allein macht also noch nicht glücklich, trotzdem vereint er alle Wesen und es gibt ja unbedingt Hoffnung. Der Buddha sei wohl ein pragmatischer Lehrer gewesen, denn alle seine Inhalte kreisten um das Wohl der Wesen, erklärte Oliver Petersen in seinem **Vortrag mit Meditation** vom 19.02.2021.



Völlig unabhängig von Religion oder politischer Gesinnung: Glück beschäftigt einfach alle. Inzwischen gibt es sogar eine Glücksforschung, einen Weltglücksbericht, ein Bruttonationalglück und wer bei Google nach dem Wort „Glück“ sucht, bekommt 162

Millionen Suchergebnisse in 0,25 Sekunden. Und nicht zu vergessen: Auch in unserem Magazin **Tibet und Buddhismus 129** finden wir das Glück als eines der Schwerpunktthemen. Warum also nicht mal auf Forschungsreise gehen, was genau uns eigentlich zum Glücklichen sein fehlt? Die Suche danach und der Weg zu „echtem“ Glück ist immer aussichtsreich und besonders in Zeiten, die Beunruhigendes hervorbringen, machen sie das Leben ganz sicher leichter, davon überzeugen uns die Lehrenden mit erstaunlicher Tatkraft.

## 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.



## Sommerpause im August

Im August befindet sich das Tibetische Zentrum in die traditionelle Sommerpause. Die Termine der offenen Meditationen und Praxisangebote entfallen in dieser Zeit. Besuchen Sie in dieser Zeit weiterhin gerne unsere Website und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram! Ab dem 01. September sind wir mit vielen wunderbaren Veranstaltungen wieder für Sie da und freuen uns auf das baldige Wiedersehen.

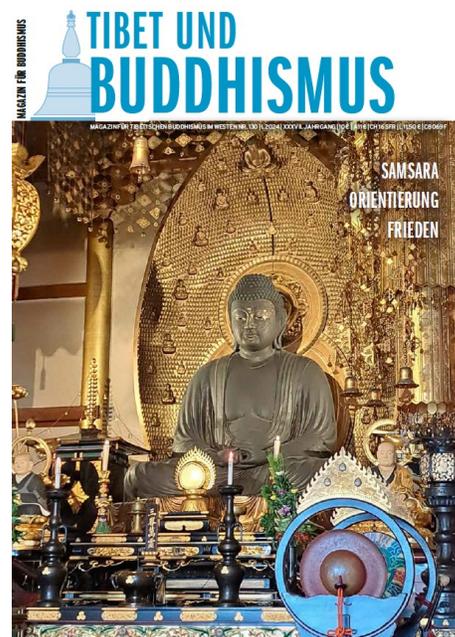


## Die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews in der neuen 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!



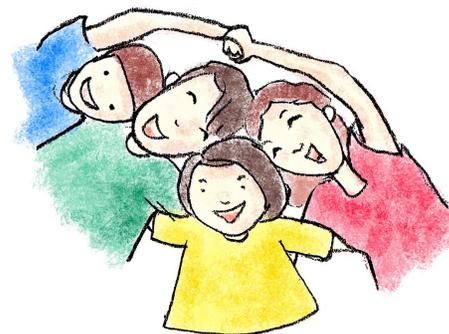
## Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (03.09.24, 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.



Geshe  
Pema  
Samten

Buddhas  
Weg  
zum  
Glück

## 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.)



## Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilfest

Am Wochenende 24./25. August verwandeln sich der Hofweg und die Papenhuder Straße in bunte Festivalmeilen mit viel Spaß, Musik und Genuss. Unter dem Namen Dat Uhlenfest wurde das ehemalige Hofwegfest wieder reanimiert, seit 2019 feiert man unter dem Namen "Uhlenhorster Stadtteilfest".

Das Tibetische Zentrum wird mit einem Stand (**Auf der Vereinsmeile im Hofweg Höhe Averhoffstraße. Die Zelte sind mit den Vereinsnamen beschriftet.**) vertreten sein und freut sich über Besuch vor Ort! :-) Mehr Infos [hier](#).



## Neues Grundstudium ab Oktober 2024

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**



## 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. 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.

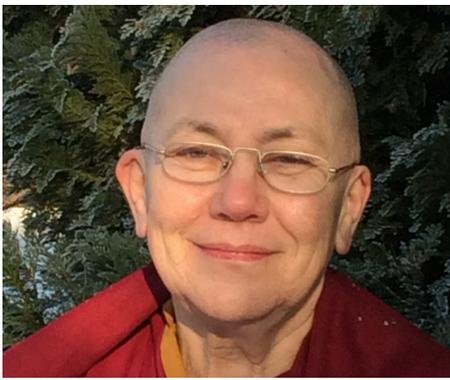
[Informationen.](#)



## 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 **12.08.2024** 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 **02. September.**

[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. September, hält **Dr. Hans-Günther Wagner** einen Vortrag mit dem Thema "**Sprachwelten des Buddhismus**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[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: "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.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, manchmal ist es schon fast absurd, dass wir die anscheinend (!) einfachsten Dinge als komplett unrealistisch einstufen. So ist es auch mit dem Glück. In schwierigen Lebenslagen erleben wir das Glückliche als absolut unerreichbar, auch wenn wir noch so oft die vermeintlich leicht zu verstehende Weisheit hören, das eigentliche Glück sei im Innen, nicht im Außen zu finden. Nun, wäre es so leicht, wir wären ja alle glücklich, und zwar immer. Nähern wir uns besser dem Glück an. Alles, was der Dharma, die buddhistische Lehre zu bieten hat, ist bester Proviant auf dieser Reise. Nicht immer lecker, dafür meistens gesund, wenn richtig zubereitet. :-) Danke, Dharma, so ein Glück, dass du da bist!

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