



Traumpaar: Weisheit und Methode | Newsletter Ausgabe Oktober (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

die eigene Motivation zu „entlarven“, ist ja nicht immer ganz einfach. Dass unser Handeln letztlich dem „Glücklichsein“ dienen soll, scheint aber doch recht gesichert. Unsere Lehrer/innen weisen deshalb wohl immer wieder darauf hin, dass es (u.a.) im Buddhismus ebendarum geht: Um das Erreichen eines glücklichen Zustandes. Oder wenigstens ein bisschen glücklicher darf es sein, oder? Ja, wenn doch alle „nur“ glücklich sein wollen, warum nur ist dann soviel Destruktives in der Welt? Frank Dick hat es in einer seiner letzten „**Dienstagsmeditationen**“ klar und treffend formuliert: „Wir sind nicht böse, sondern blöd“ :-). Das ist natürlich mit einem Schmunzeln zu verstehen. An diesem Abend ging es tatsächlich sehr tiefgründig um die hilfreiche Verbindung von Methode und Weisheit.



Wir sehen die Welt nicht wie sie ist, übersehen all die Abhängigkeiten und deshalb verkennen wir die eigentlichen Ursachen für Glück und Leid, das wir wahrnehmen. Folgerichtig erwarten wir dann z. B. an der falschen Stelle die Veränderung. Natürlich wissen wir alle das längst. Trotzdem bleiben oft alte – auch nicht sehr nützliche – Gewohnheiten. Die buddhistische Lehre hat deshalb unzählige Übungen im Gepäck... um zum Beispiel im vollen Supermarkt geduldiger zu bleiben :-). (Beispiel aus der **Dienstagsmeditation**).

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.



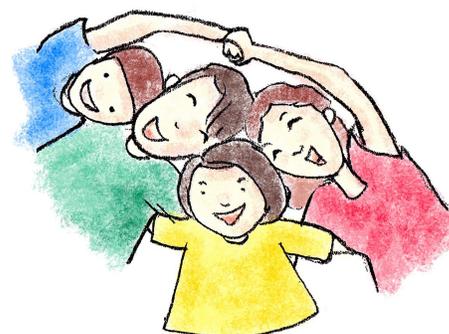
Für die kommenden Generationen:

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (05.11.24, 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)

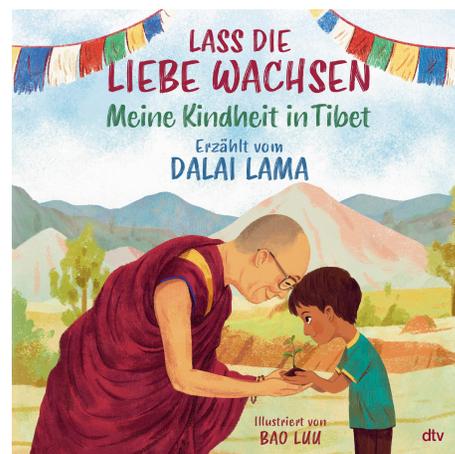


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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)

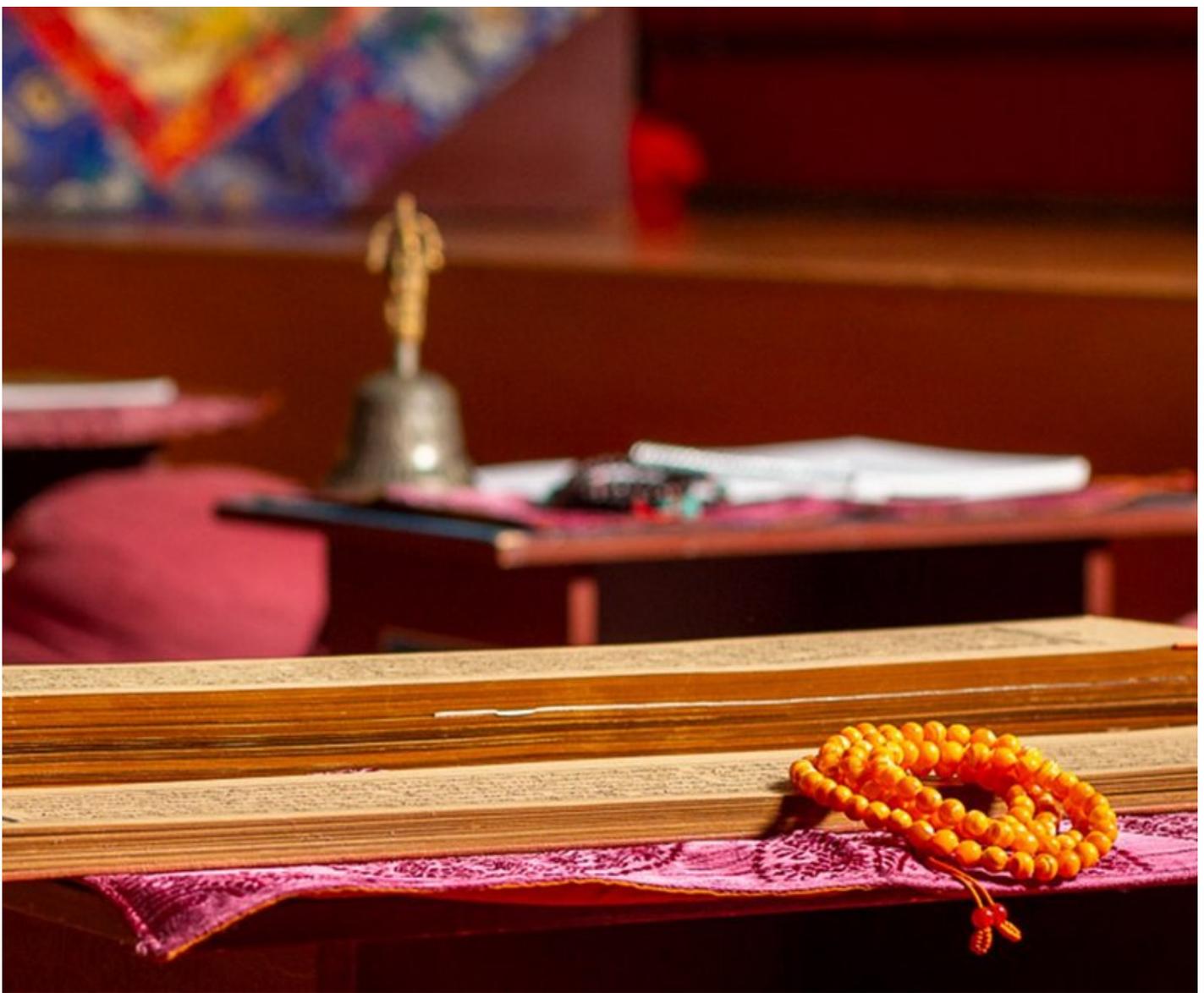
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



Neues Grundstudium beginnt im Oktober, noch schnell 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.

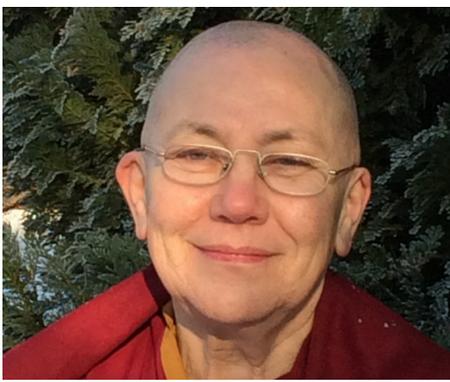


Jetzt! Start der Jahreskurse –Anmeldung noch möglich.

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**

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. Es ist auch möglich, nur an einzelnen Runden (jeweils 2 Tage) teilzunehmen. Start Morgen, vom 05. - 18.10.24 (6 Runden), mit Bhikṣuṇī Thubten Choedroen.

[Informationen.](#)



Vortrag: Umgang mit Emotionen in der Hospizarbeit

Mit Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain, die als Palliativmedizinerin sowie Vorsitzende des Hospizvereins Dänischer Wohld e.V. und Geschäftsführerin eines Hospizes an der Basis arbeitet und gleichzeitig ihre Ordination und Lehrbefugnis in der Soto-Zen Tradition von Shunryu Suzuki erhielt, haben wir eine Expertin in der Palliativ- und Hospizarbeit als auch in der buddhistischen Geistesschulung. Am Mi., den 09.10.24 (19 - 20.30/21 Uhr).

[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.](#)



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.](#)



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.](#)

November



Seminar Buddha-Natur

"So wie Wolken am Himmel nicht die Natur des Himmels sind oder Schmutz im Wasser nicht die Natur des Wassers ist, so sind die Leidenschaften nicht die Natur des Geistes." Geshe Sönam Namgyäl wird in diesem besonderen Seminar eine Verbindung von der Buddha-Natur zum Höchsten Yogatantra ziehen (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner). Vom 01. - 05.11.24 in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



Meditationskurs: Die Weisheit der Leerheit

Frank Dick wird an zwanzig Abenden Meditationen zur Weisheit der Leerheit anleiten. Diese ausgekoppelt buchbaren Meditationsabende sind auch Bestandteil vom Jahreskurs "Sunyata - Die Weisheit der Leerheit", der im Oktober mit Geshe Sönam Namgyäl startet. Vom 06.11.24 bis zum 24.09.25.

[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

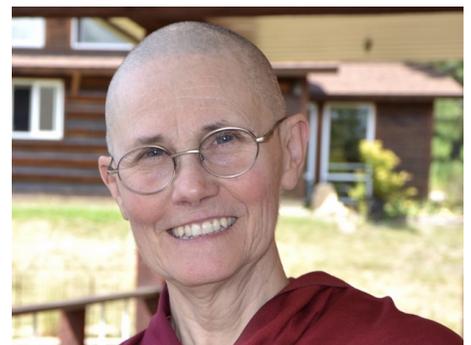
Am Sonntag, den 06. Oktober, hält **Bhante Sujato (aus Australien)** einen Vortrag mit dem Thema "**Mettā und Chaos**". Online via Zoom (10 - 12 Uhr).

[Informationen.](#)

Online -Veranstaltung mit Ven. Thubten Chonyi

Morgen, am 5. Oktober und am 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.](#)



Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

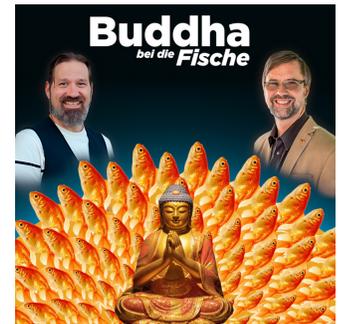
In diesem Jahr bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur noch eine weitere Reise nach Bhutan an (Oktober 2024). **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie [hier](#).**



[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.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, die jahrtausendealte Lehre, die sich aus den Aspekten „Weisheit und Methode“ zusammensetzt, zeigt sich alltagstauglich, zeitgemäß und durchaus wirksam. Und beide Aspekte unterstützen sich auch noch gegenseitig: Mit dem sukzessiv besseren Erkennen, wie die Dinge wirklich sind, vergrößert sich z. B. das Gefühl von Verbundenheit und Mitgefühl. Und mit dem Üben von Mitgefühl verstärkt sich auch die Fähigkeit, Abhängigkeiten zu erkennen. Was für ein Dharma-Traum paar ...

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. Wenn Sie übrigens das Einüben der Weisheit intensivieren mögen, ist vielleicht das [Meditationsseminar](#) mit Frank Dick ab November interessant.

P.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