



Freude? | Newsletter Ausgabe August (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade ging unser großartiges Sommercamp 2023 in der Lüneburger Heide zu Ende. Zehn Tage lang hat unserer geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten, tiefgründige Unterweisungen (Nagarjunas Brief an einen Freund) in einem großen und grandios geschmückten „Tempelzelt“ gegeben. Darüber hinaus wurde ein vielseitiges Rahmenprogramm angeboten, es gab gutes, leckeres Essen, kreative Kinderbetreuung und ... wirklich sehr viel Regen.

Was hat der Regen nun mit Freude (Betreff) zu tun? Die Freude, mit der alle Teilnehmenden trotz dieser doch recht widrigen Umstände vor Ort waren (nicht wenige haben in Zelten übernachtet), hat uns alle auf magische Weise erfasst. Freude und heitere Gemeinschaft sind unseren tibetischen Gelehrten ganz offensichtlich extrem wichtig und sie unterstützen uns dafür hin und wieder fast unerwartet.



Ein gutes Beispiel dafür war der Abend mit einer brasilianischen Band, die vor einem ausgelassenen Publikum im Tempelzelt gespielt hat. Noch nie, so sagten sie am Ende, hätten sie an einem solch „heiligen“ Ort spielen dürfen. Mit sichtlich respektvoller Dankbarkeit haben sie die Khatak von Geshe Pema Samten entgegengenommen. (Foto oben). Ist die oft eher „weltliche“ Freude denn auch wirklich gut oder heilsam? Diese Frage habe ich Gen Lobsang Chöjor gestellt. Und seine Antwort lautete: „Die Hauptsache ist immer, dass man eine gute Motivation hat. Um Dharma üben zu können, braucht man Energie und Freude ist dafür sehr nützlich. Wenn Menschen Freude empfinden, zum Beispiel beim Tanzen, kann das auch heilsam sein. So sollte man nicht unbedingt jeden Tag tanzen, aber hin und wieder und vor allem auch bewusst durchgeführt kann es heilsam sein.“





Kalligraphie am Nachmittag



Abschlussfoto Initiation in den Weißen Manjushri



Lagerfeuer, trotz des Regens :-)

Die Terminübersicht zum zweiten Halbjahr

Auf unserer Website finden Sie das aktuelle Programm zum [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Sommerpause

Im August befindet sich das Tibetische Zentrum in der traditionellen Sommerpause. Die Termine der offenen Meditationen und Praxisangebote entfallen in dieser Zeit.

Am **14.08.2023** findet jedoch in den Räumlichkeiten "Ausklang" am Fleet die **Meditation der Sangha-Hilfe** statt.

Besuchen Sie in dieser Zeit weiterhin gerne unsere Website und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram. Ab dem 01.09.23 sind wir mit vielen interessanten Veranstaltungen wieder für Sie da und freuen uns auf das baldige Wiedersehen. Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen August, viel Sonnenschein und eine erholsame Zeit!



Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (05.09.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (17.09.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (18.09.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH

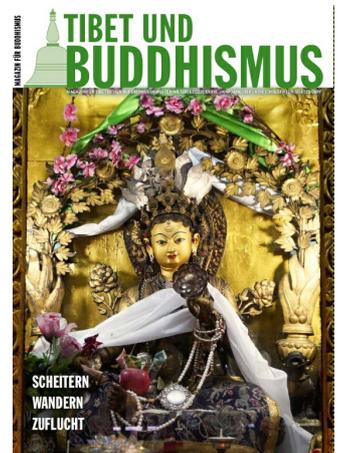


Unsere neue Ausgabe des Magazins "Tibet und Buddhismus"

In dem **aktuellen Heft** geht es um die spannenden Schwerpunktthemen **"Scheitern, Wandern, Zuflucht"**.

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](mailto:probeheft(at)tibet.de)

Informationen.



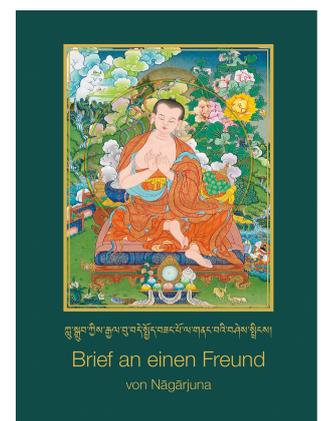
Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet. Hier ist der Zugang zu Büchern und mehr.

NEU im Sortiment:

Brief an einen Freund von Nagarjuna

Übersetzung aus dem Tibetischen von Oliver Petersen.



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.)

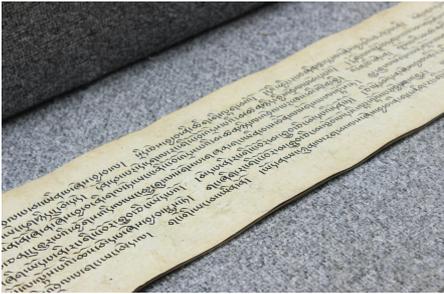
Vorschau September



Tag der offenen Tür in der Güntherstr. 39

03.09.23 | So. 11 - 15 Uhr. Lernen Sie das Zentrum in HH-City kennen, kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und genießen Sie diesen Standort. Neben der Geschichte des Tibetischen Zentrums wird auch die Bedeutung der religiösen Objekte im Tempel erläutert und wir stehen für alle Fragen rund um unser Programm zur Verfügung.

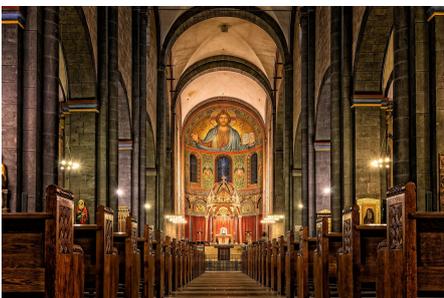
[Informationen.](#)



Tibetisch-Kurs für Anfänger

04.09. - 13.11.23 | 8 Termine. Auch als Fernkurs buchbar. Die tibetische Schrift gehört zu den indischen Schriften. Wie diese ist sie eine Zwischenform aus Alphabet und Silbenschrift. An acht Abenden wird in die tibetische Schrift eingeführt sowie erste Worte und deren Bedeutung gelehrt.

[Informationen.](#)



Kann es nur Eine geben?

Interreligiöser Dialog / Christentum und Buddhismus

10./13.09.23 | 2 Termine mit **Oliver Petersen**. Oliver Petersen beschreibt wichtige Grundprinzipien des Interreligiösen Dialog und vergleicht im besonderen Maße das Verhältnis von Christentum und Buddhismus. Welche Paradigmen liegen den jeweiligen Religionen zugrunde? Können sie sich gegenseitig ergänzen und inspirieren? Wie ist Jesus aus der Sicht des Mahayana zu verstehen?

[Informationen.](#)



Einführung in die buddhistische Meditation

14.09. - 09.11.23 | 8 Termine (immer Do., 19 - 20.30 Uhr). 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.

[Informationen.](#)



Haben nicht alle ein bisschen recht? — Ken Wilbers Integraler Ansatz

16. - 19.09.23 | 3 Termin mit **Oliver Petersen** (auch als Fernkurs). Ken Wilber gilt als einer der genialsten, interdisziplinären Denker unserer Zeit und gibt Impulse zu einem integralen Weltbild, das westliche und östliche Entwicklungen auf allen Ebenen umfasst.

[Informationen.](#)



Kooperation: Buddhistisches Patchwork in Sachen Liebende Güte

22.09.23 | Kooperation (am 22.09.23 in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg, Beisserstr. 23), mit **Bhikṣuni Thubten Jampa** und **Bhante Sukhacitto**. Dialog und Praxis zur Liebenden Güte und zum Mitgefühl aus der tibetisch-buddhistischen und Theravada-Tradition

[Informationen.](#)



Tagesseminar Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

24.09.23 | HH-City mit **Rüdiger Langer**. In diesem Tages-Workshop wollen wir Lu Jong, das Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin, gemeinsam praktizieren und seine gleichenden



Medizin, gemeinsam praktizieren und seine ausgleichenden Wirkungen auf unseren Körper und Geist erfahren.

[Informationen.](#)



Familientage: Fühlen wie ein Buddha

29.09. - 02.10.23 | mit Viola Fischer, Maik Littig u.a. Wir wollen uns an diesem verlängerten Wochenende gemeinsam mit unseren Kindern entspannt und altersgerecht dem Dharma widmen. Natürlich gibt es auch wieder Zeit für Spiele, Herbstbasteleien, Tobiasgeschichten und wenn das Wetter mitmacht, Lagerfeuer mit Stockbrot.

[Informationen.](#)



LAMRIM CHENMO (Teil 2+3)

Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung (Praktizierende mit mittleren und höchsten Fähigkeiten)

Der Abschnitt mit den Übungen für die Praktizierenden mit anfänglichen Fähigkeiten wird im September 2023 abgeschlossen. Am Wochenende **30.09./01.10.23** beginnt der zweite Abschnitt mit den Übungen eines Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten: Abkehr von den Ursachen des Leidens und Streben nach dem Glück der Befreiung, dargelegt in den Vier Edlen Wahrheiten und den Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Ein nachträglicher Einstieg ist möglich!

[Informationen.](#)



Wir hören Ihnen zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **05. September** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, der nächste Meditationstermin ist am **14.08.2023**.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats (jedoch nicht während des Sommercamps und des Seminars "**Gütig und Weise alt werden - (wie) geht das?**" vom **23.10. - 04.12.2023**).

Der nächste Gesprächskreis findet am **04. September (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** statt.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.

Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Buddha-Talk

Am Sonntag, **03.09.2023: Dr. Carsten Krause:** Buddhismus in China. Wie entwickelt sich Buddhismus in China? – Betrachtungen in Theorie und Praxis. Der Referent stellt Betrachtungen zu Theorie und Praxis an und bezieht hierbei auch die besondere Rolle des Buddhismus in Taiwan sowie internationale Entwicklungen ein. Online via Zoom, 18 - 20 Uhr.

[Informationen.](#)

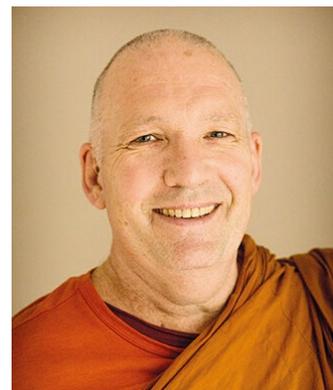


Einführung in den Einsichtsdialog mit Bhante Sukhacitto

Bhante Sukhacitto lehrt an 8 Abenden im Thai Buddhistischen Verein den Einsichtsdialog mit seinen 6 Meditationsanleitungen: Innehalten, Entspannen, Öffnen, Einstimmen auf das Entstehen, tief zuhören und die Wahrheit sprechen. Dialoge zu zweit, stille Meditation, Anleitungen und Dialoge in der Gruppe wechseln sich ab. Geeignet für Anfänger/innen als auch für erfahrene Praktizierende.

Auf Spendenbasis.

[Informationen.](#)



Stellenausschreibung der DBU

Die Deutsche Buddhistische Union sucht eine/n Koordinatorin/Koordinator der DBU Geschäftsstelle. "Wir suchen dich – eine Person, die Lust hat, die Geschäftsstelle der DBU zu koordinieren und perspektivisch auch zu leiten."

Mehr Infos finden Sie [hier in der Stellenausschreibung](#) (herunter zu laden als PDF) und über die Website [der DBU](#).



Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 22. Juni um das spannende Thema "**Ich bin ein Narzisst - holt mich hier raus! Werte und Qualitäten in einer komplexen Welt**", [hier](#) geht es zum Podcast.



[Informationen.](#)

Zen Peacemakers in Auschwitz

29 Oktober – 4 November 2023, Bearing Witness Retreat Birkenau. Bei diesem Retreat geht es nicht darum, eine historische Stätte zu besuchen oder einfach nur aus der Ferne etwas über den Holocaust zu lernen. Es geht darum, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, in die Energie des Ortes und in unsere persönliche Erfahrung. "Unsere Mission ist es, unsere Verbundenheit zu erkennen und durch kontemplativ gestütztes soziales Handeln Leid zu lindern"



[Informationen.](#)

Tagung „Weltspannung leben“

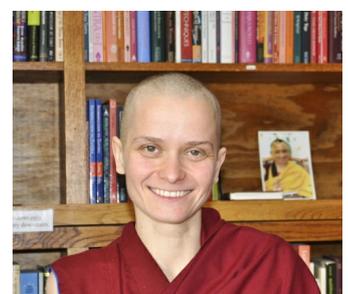
Vom 15. - 16.09. findet im Tibethaus Frankfurt die Tagung mit dem Titel "**Weltspannung leben ist die größte Herausforderung des Menschen.**" statt. Mit Beiträge und Workshops aus Psychologie, Religionsphilosophie, Anthropologie, Politologie, Leadership, Aufstellungsarbeit und Entwicklungsarbeit geben Anregungen und zeigen verschiedene Perspektiven auf, wie wir einerseits unsere Dialogbereitschaft wieder stärken und andererseits den Spannungen unserer Zeit eine neue Sichtweise abgewinnen können.



[Informationen.](#)

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

Montags, 18:30 - 20 Uhr bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa** Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und Fortgeschrittene an.



[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, Freude im Sinne der buddhistischen Geistesschulung, das ist der Wunsch nach dauerhaftem Glück der Wesen. Während wir diese Haltung kultivieren, gibt es im sogenannten weltlichen Kontext aber noch unzählige weitere Arten von Freude. Und die Interpretation von all diesen Arten der Freude in Bezug auf ihre Sinnhaftigkeit, ihren Nutzen oder Schaden kann mitunter sehr unterschiedlich ausfallen. Der Hinweis, auf die eigene Motivation zu achten, ist bestimmt ein richtig guter Tipp, um das richtige Maß von Handlungen, die der Freude dienen, zu finden. Lachen und Freude, das hat auch die Wissenschaft längst bewiesen, können schließlich zu wahren Helden für Gesundheit und menschliches Miteinander aufsteigen. Die Forschungsergebnisse des Wissenschaftlers Gerald Hüther sind ebenfalls schon seit einigen Jahren überzeugende Fürsprecher für Freude und Begeisterung, welche die Lernfähigkeit – in jedem Alter – unglaublich positiv beeinflussen können. ([Beitrag in TiBu 117](#))

Von Oliver Petersen gibt es in unserem Magazin Tibet und Buddhismus eine Meditation zur Freude. ([Link](#))

Wer auf unserem Sommercamp dabei sein konnte, hatte sicher das große Vergnügen, die scheinbar dauerhaft heiteren Geshes (tib.-buddh. Gelehrte) zu erleben. In ihrer tiefen Verbundenheit zum Dharma strahlen sie gleichzeitig eine Heiterkeit, Freude und Gelassenheit aus, die ansteckend wirkt. Herrlich... Wir wünschen ihnen Momente der Freude – wenn Ihnen danach ist.

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.

Sit amet consectetur adipisicing elit. Autem facere voluptates laudantium reiciendis tenetur vero nesciunt unde animi beatae, rem eum enim obcaecati quae fuga temporibus, soluta ea tempora! Repudiandae! Autem facere voluptates laudantium reiciendis tenetur vero nesciunt unde animi beatae.

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