

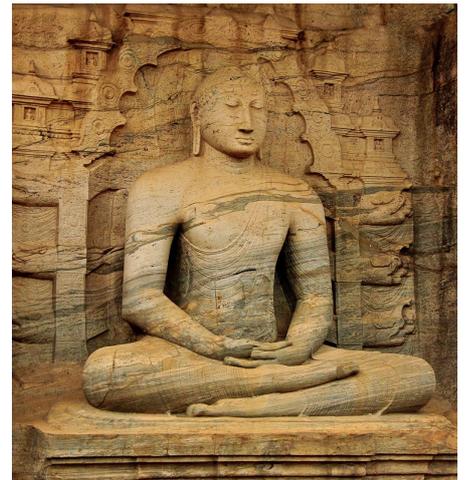


Die Straße ist für alle da | Newsletter Ausgabe Oktober (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

jeden Tag gibt es eine beachtliche Anzahl Gelegenheiten, sich in Gelassenheit zu üben bzw. sie anzuwenden. Was das mit der Straße zu tun hat, könnten Sie nun fragen. In einem Vortrag von Geshe Palden Öser vor einem interreligiösen Publikum hat er die Begegnung auf der Straße als gutes Beispiel dafür genannt, wie uns Gelassenheit zu einem besseren Miteinander und zu mehr innerer Zufriedenheit verhelfen kann. Sie können den Mitschnitt dieses Vortrags [hier](#) nachlesen.

Immer wieder begegnet uns die Gelassenheit oder die Geduld (*Für Gelassenheit findet man bei Wikipedia übrigens 35, ja fünfundreiBig Synonyme*) als eine Art „Supercoach“ in allen Lebenslagen und das aus gutem Grund. Denn mit ihr lässt sich u. a. viel leichter eine andere Perspektive einnehmen. Und, um beim Bild der Straße zu bleiben, mit einem gelassenen Geist, der auch die Perspektive der anderen einnehmen kann, bleibt auch bei noch so voller Straße das Anrempeln aus.

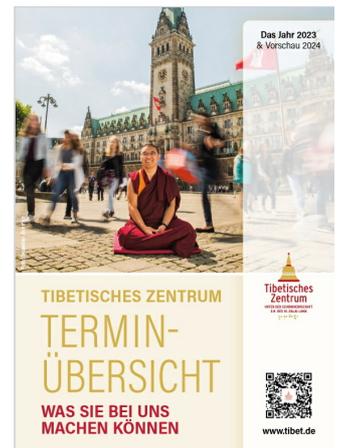


Klingt gut. Und gerade weil das nicht so einfach ist, hören wir sowohl von den alten Meistern als auch von den modernen Lehrenden vermutlich so viel über die Geduld, den Gleichmut, den ruhigen Geist oder die Gelassenheit. (Übrigens gibt es dazu ein [Buch von Oliver Petersen](#) – Gelassenheit durch den Alltag und auch einen anerkannten [Bildungsurlaub](#) zu diesem Thema.) Wie ist das aber mit der möglicherweise

berechtigten Empörung über Ungerechtigkeiten oder schlechte Gewohnheiten, die den Globus zerstören? Darf man da nicht mal wenig gelassen sauer werden? Möglicherweise sind sich die Gemüter hierüber uneins. Wir werden ja auch viele Geschichten finden, in denen z. B. Mütter ihren Kindern durch ein lautes vermeintlich wütendes Wort geholfen haben. Motiviert, natürlich, durch Liebe. Möglicherweise ist sie (die Liebe) es aber eher nicht, die zur Übellaunigkeit auf der Straße motiviert... :-)

Terminübersicht

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.



Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (10.10.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (08.10.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

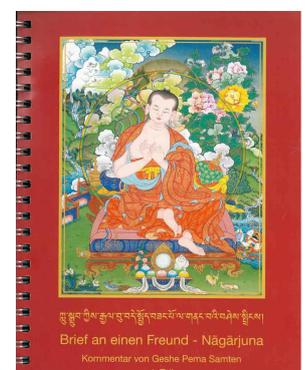
Yoga für Kinder und Jugendliche (16.10.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

Jetzt NEU erhältlich in der Schatztruhe: Der Kommentar von Geshe Pema Samten zum ersten Teil "Brief an einen Freund von Nāgārjuna" (Sommercamp 2022).



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.)

Oktober



Fastenmeditation in Verbindung mit 1000-armigem Avalokiteśvara

Vom 8. - 13. Oktober wird Bhikṣuṇī Thubten Choedroen die Fastenklausur (tib. Nyungne) in Verbindung mit Avalokiteśvara anleiten. Sie bewirkt bei denen, die Vertrauen in den Dharma haben, eine starke Reinigung von Körper und Geist sowie Freude und Kraft.

[Informationen.](#)



JAHRESKURS SIDDHANTA

Ab dem 15. Oktober. Mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen. Was die Realität ausmacht und wie man sie erkennt, steht im Fokus buddhistischer Betrachtungen und Daseinsanalysen. Insgesamt werden vier hauptsächliche Systeme von Lehrmeinungen (Skt. Siddhānta) bzw. Philosophien dargestellt.

[Informationen.](#)



Dzogrim (drittes Modul)

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yogatantras. Geshe Pema Samten wird vom 16. - 22.10. die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend die Übungen der Vollendungsstufe erläutern.

[Informationen.](#)



JAHRESKURS LAMRIM

Ab dem 22. Oktober. In Präsenz und online. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick. Der Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistes-schulung enthalten ist. Wir können damit alle Lebens-erfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integrieren.

[Informationen.](#)



Seminar: Wir werden älter — Gütig und Weise alt werden...(wie) geht das?

Im Rahmen der Reihe „Wir werden älter“ wenden sich Gisa Stülpe und die Teilnehmer in diesem Seminar vom 23.10. - 04.12. besonders den Themen „meine Biografie“, Würde und Freude im Alter, Umgang mit Leiden, Freundschaft mit uns selbst schließen und weiteren inspirierenden Themen zu.

[Informationen.](#)



Seminar: Umgang mit dem Tod

Der Buddhismus gibt Anregungen zur Vorbereitung auf das Sterben, zur Sterbebegleitung und Trauerarbeit. Oliver Petersen erläutert vom 27. - 31.10. die Prozesse von Tod, Zwischenzustand (Bardo) und Wiedergeburt und führt in die Meditation ein.

[Informationen.](#)



Wir hören zu



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

Am **07. November** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr, jedoch nicht im Oktober) 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 **13.11.2023**.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

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

Der nächste Gesprächskreis findet im Januar 2024 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.](#)



SAVE THE DATE

Hier finden Sie eine kleine Übersicht von weiteren aktuell neu geplanten langfristigen Veranstaltungen.

Diese und weitere Termine werden rechtzeitig mit allen Informationen veröffentlicht.



Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, **15.10.** wird **Zentatsu Baker Roshi** einen Vortrag halten mit dem Titel "**Was ist Zen?**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

Informationen.



Botanika-Vortrag: Buddhas Weg zum Glück

Der Vortrag am 7. Oktober (16 - 17.30/18 Uhr), der im Rahmen einer buddhistisch/hinduistischen Themenwoche stattfindet, wird sich mit der Frage beschäftigen, wie wir unser inneres Potenzial entfalten und dauerhaftes Glück erlangen können? Mit **Geshe Sönam Namgyäl**,
Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner.

Informationen.



Der Tod ist jedem fühlenden Wesen gewiss, die Stunde des Todes jedoch nicht

...so lautet der Titel des am **6./7. Oktober** stattfindenden Seminars mit **Bhikshuni Tenzin Drolkar** in der BGH, Beisserstr. 23, 22337 Hamburg.
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Informationen.

Vortrag: Umgang mit dem Tod (im Rahmen der Hamburger Hospizwoche)

Loslassen, abgeben, Frieden finden: immer wieder ist von diesen Worten die Rede, wenn es darum geht, wie wir mit einer existenziellen Krise umgehen sollen. Alter, Krankheit, Tod: Meditation als Antidot? Ein Vortrag am 10. Oktober mit Oliver Petersen.

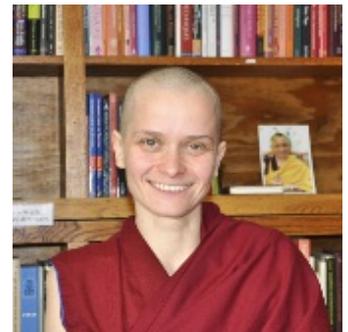


Informationen.

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, unser Alltag ist durchzogen von so vielen großen und kleinen Ereignissen. Der Dharma, die Geistesschulung ist so kostbar, weil sie so viele Methoden bietet, um ein paar der alten - nicht so hilfreichen - alltäglichen Gewohnheiten verändern zu können und die eigene Motivation unter die Lupe zu nehmen. Wunderbar, wenn dann aus einer alten Gewohnheit eine überraschende angenehme neue Erfahrung werden kann. Hin und wieder handelt im Gewusel von Erlebnissen dennoch selbst eine noch so achtsame Person unachtsam, hin und wieder wird eine stets sanftmütige Person auch mal ungehalten. Wunderbar, wenn dies die Momente für mehr Gelassenheit werden ... :-)

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Hoiko Spingies





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