



## Nicht so leicht | Newsletter Ausgabe Dezember (2)/2023

**Liebe Leserinnen und Leser,**

es ist nicht so leicht, ruhig zu bleiben, wenn man manchen Nachrichten folgt. Es ist nicht mal für alle von uns leicht, sich diesen auszusetzen. Die Entscheidung, wie wir damit umgehen bzw. ob wir sie uns überhaupt noch anhören oder sehen... gar nicht leicht.

Einerseits jedenfalls. Andererseits scheinen viele sinnvolle Herangehensweisen doch so leicht, wie Shantidevas Sicht, dass Ärger wenig Sinn macht, wenn eine unerwünschte Sache änderbar ist. Und dass er nicht mal dann Sinn macht, wenn sie es nicht ist (die unerwünschte Sache änderbar...).



Soll man sich einer unangenehmen Situation oder auch Information nun also aussetzen? Oder soll man es besser sein lassen?

Auf den ersten Blick jedenfalls gibt es darauf keine einfache Antwort (wer hätte das gedacht...:-)). Beim Umgang mit unseren sogenannten Leidenschaften kann ein guter Ratschlag sein, sich nicht unbedingt in Situationen zu begeben, die den Geist in Aufruhr versetzen. Tatsächlich gibt es diesen Tipp in der buddhistischen Lehre. Andererseits bieten widrige Umstände geradezu perfekte Gelegenheiten, den Geist zu schulen. Ob man will oder nicht. Die buddhistische Lehre klammert schwierige Themen selbstverständlich nicht aus. In den vergangenen Ausgaben von Tibet und Buddhismus ging es beispielsweise u. a. um Verwirrung (Heft 126), Konflikt (Heft 127) oder Scheitern (Heft 128). In der kommenden Ausgabe gar geht es u. a. um den Hass. ([Hier](#) geht es zu den aktuellen Heften, dem Archiv und dem Abo) Trotzdem geht es doch immer auch darum, einen Weg aus dem Leiden zu finden. Und was heißt das nun für die Eingangsfrage? Nachrichten ansehen oder nicht? Die eindeutige Antwort scheint mal wieder außer Reichweite. Diese Ungewissheit beinhaltet allerdings auch eine tröstliche und dem Moment angemessene – also stets neue - Entscheidungsfreiheit, oder?

## Bitte um finanzielle Hilfe

Trotz großer Herausforderungen in der Welt und im individuellen Erleben gibt die uralte Lehre viel Anlass zur Zuversicht. Damit wir auch in Zukunft unsere Angebote weiter ausbauen können, bitten wir erneut um finanzielle Unterstützung. Wenn es Ihnen möglich ist, bitten wir um Ihre Mithilfe. Jede Spende wird uns helfen, die wertvollen Lehren des tibetischen Buddhismus weiterhin anbieten zu können. Sie finden [hier](#) unseren vollständigen Spendenbrief.



## Gemeinsam Wandel gestalten

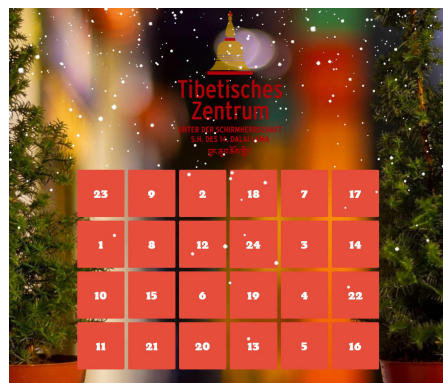
Mit Camp Reinsehen beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. Eine notwendige Erweiterung, die tibetische Weisheit mit modernen Herausforderungen verbindet, Raum für Wachstum schafft und zu einem gesellschaftlichen Paradigmenwechsel beiträgt. Erfahren Sie mehr über diese spannende Entwicklung und wie Sie uns dabei unterstützen können. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt](#).



## Meditations-Adventskalender

Entdecken Sie im [Adventskalender des Tibetischen Zentrums](#) täglich kleine Meditationen und praktische Achtsamkeitsübungen in Form von kurzen Videos. Die bereits zurückliegenden Türchen können auch nachträglich noch geöffnet werden. :-)

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude dabei und eine besinnliche Vorweihnachtszeit!



## Neue Terminübersicht

Auf unserer Website finden Sie das neue Programm zum nächsten Halbjahr 2024 [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.

Ab Anfang nächster Woche finden Sie auf unserer Website eine ergänzte Terminübersicht mit noch vielen weiteren interessanten



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (02.01.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (1.12.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (16.12.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



## Immer geöffnet: Schatztruhe

### NEU in unserer Schatztruhe:

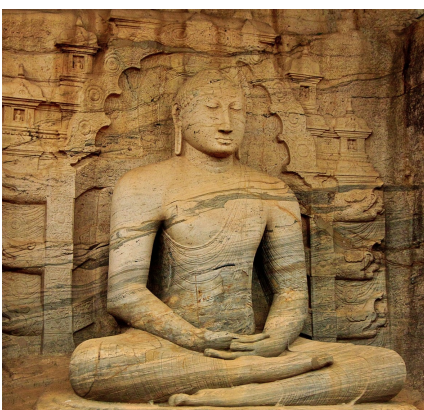
Der **Kalender 2024 "Eine Brücke nach Tibet"** vom Tashi Dargye e.V. und eigener Honig von unseren BEE-RENT Bienen, **Tibetisches Zentrum Bienenhonig 250g**. Beides bietet sich als schönes Weihnachtsgeschenk an. :-)

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



## 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.)



### Nachträglicher Einstieg möglich

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus und) mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen und **Lamrim** (Der Stufenweg zur Erleuchtung) mit Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick. Ein nachträglicher Einstieg ist noch möglich.



## Dezember



### Weihnachten: Mahāmudrā (Großes Siegel)

Wie immer freuen wir uns sehr auf den Jahresabschluss mit Geshe Pema Samten. Beim Weihnachtsseminar in Berne vom 27. - 31. 12. wird er praktische Anleitungen zur Mahāmudrā-Meditation geben und über Grundlage, Pfad und Frucht sprechen.

[Informationen.](#)



### Weihnachtsseminar Meditation und Yoga

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr werden traditionell in gemeinschaftlicher Dharmapraxis verbracht. Inhalte und Meditationsformen des tibetischen Buddhismus werden ergänzt von Yogapraxis. Vom 27. - 31.12. mit Oliver Petersen und Hilke Beyer.

[Informationen.](#)

## Januar



### Neujahrs-Initiation und Praxisanweisungen zu den 21 Taras

Am Neujahrstag (Mo. 14 - 16:30 Uhr) wird Geshe Pema Samten eine **Initiation in die 21 Taras** geben.

Und vom 01.02. - 14.03.24 (6 Termine) wird Gen Lobsang mit einfachen Worten alltagsnahe **Erklärungen zur Praxis der 21 Taras geben**. Die Taras werden als direkte Helferinnen in Not angerufen, als Überwinderinnen von Hindernissen, die besonders rasch aus Problemen aller Art befreien. (Foto: Spiritwiki)



## Große Cakrasaṃvara-Ermächtigung der Fünf Gottheiten

Sri Cakrasaṃvara, auch ‚Heruka‘ genannt, ist eine bedeutende Meditationsgottheit (Yidam) des sog. ‚Muttertantra‘ innerhalb des Höchsten Yoga-Tantra. Geshe Pema Samten wird die Große Cakrasaṃvara-Ermächtigung nach der Tradition des Mahasiddha Ghantapa über zwei Tage hinweg (06./07.01.24) erteilen.

[Informationen.](#)



## Lange Cakrasaṃvara-Klausur (Ghantapa-Tradition) mit Feuerpuja

Für alle, die in der Vergangenheit eine Große Ermächtigung in Heruka Cakrasaṃvara mit Fünf Gottheiten nach der Ghantapa-Tradition erhalten haben, bietet sich vom 08. - 28.01.24 die Möglichkeit, Erfahrungen mit dieser Praxis zu sammeln oder sie zu vertiefen. Geshe Pema Samten wird die Klausur selbst anleiten.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

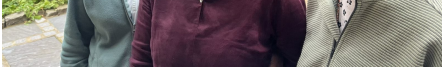
Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren. Am **02.01.2024** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **08.04.2024** bereits jetzt schon vor.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Eine besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. In der Regel am 1. Montag des Monats, um



10:30 - 12 Uhr, HH City.

Der nächste Gesprächskreis findet am **08.01.2024** statt (der Termin hat sich eine Woche verschoben, da am 01.01.24 ein Feiertag ist).

[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.](#)

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, 17. Dezember, spricht **Ajahn Khemasiri** über das Thema "Wer war der Buddha?". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



## Veranstaltungen der BGH

Wir möchten auf zwei Veranstaltungen der BGH (Buddhistische Gesellschaft Hamburg) hinweisen. Am 16. Dezember spricht Bhikshuni Namgyäl Chökyi zum Thema "Umgang mit belastenden Emotionen". Am 14. Januar geht es bei Ven. Thubten Chodron aus den USA (online) um "Relying on Spiritual Mentors". (Foto: Thubten Chodron)

[Informationen.](#)



**Buddha bei die Fische - NEUE FOLGE: Gevatter Tod**



Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 25. November um das tiefgehende Thema "**Gevatter Tod**", [hier](#) geht es zum Podcast.



**Informationen.**

Liebe Leserinnen und Leser,  
die buddhistische Geistesschulung wie auch andere Philosophien, Theorien und Religionen haben diverse Sichtweisen und Methoden, die dabei helfen können, mit schwierig empfundenen Situationen umzugehen. Wir könnten beim gegenseitigen Zuhören geradezu beschenkt werden, wenn wir erfahren, was uns in der buddhistischen Lehre quasi in der ersten Stunde nahegebracht wird: alle Wesen wollen glücklich sein. Ein Bestreben, das alle eint und bei noch so großer Diskrepanz ein Fünkchen Akzeptanz und Toleranz hervorbringen kann, wenn man es sich einen Moment lang bewusst macht. Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele eine gute Gelegenheit, um genau das zu tun. Zuhören, übereinstimmende Sichtweisen feststellen und vielleicht auch mal nicht übereinstimmende in einen guten Diskurs bringen. Wir wünschen von Herzen die nötige Zuversicht für das Unangenehme, ausreichend Momente in Leichtigkeit und eine segensreiche Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies  
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. "**Aufeinander Hören - miteinander Sprechen**" ist das Thema einer interreligiösen Silvesterfeier in der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eimsbüttel. [Hier](#) gibt es nähere Informationen. **Oliver Petersen**, der bei dieser Feier ebenfalls als Religionsvertreter dabei sein wird, spricht übrigens [heute Abend in der Freitagsmeditation](#) über das wertvolle und wichtige Vertrauen.

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](mailto:tz@tibet.de) | [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer  
Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702  
Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg