



## Und jetzt? | Newsletter Ausgabe Januar (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

Die alten Meister und Gelehrten vieler Kulturen, Philosophien oder Religionen hatten zum Teil vor tausenden von Jahren bemerkenswerte Ideen für ein besseres Miteinander und sinnstiftendes Verhalten. Diese Erkenntnis ist nicht neu.

Trotzdem: liest man manche der alten Schriften heute, muss man sich oft weniger fragen, ob die niedergeschriebenen Lehren, Ideen und Handlungsempfehlungen in der heutigen Zeit noch anwendbar sind, als vielmehr, warum wir trotz dieses alten und klugen Wissens immer noch dies und das tun (...). Nun, die buddhistische Lehre erscheint in Sachen „Weltverbesserung“ ebenso schonungslos wie motivierend.



Oliver Petersen veranschaulicht das damit gemeinte „Dilemma“ in seinen Vorträgen hin und wieder nicht ohne ein Schmunzeln mit den Worten „Wünschen alleine reicht nicht so ganz, wir müssen auch etwas tun.“ Ob Krieg, ob Klimakatastrophe, ob als zunehmend wahrgenommene Radikalisierung oder innere Unzufriedenheit, wir sind nicht so ganz ohne Möglichkeiten. Handlungsoptionen gibt es fast immer. Doch diese Freiheit ist auch Verantwortung und einfache Antworten und Lösungen gibt es nun mal selten. Wahrheiten, falls es sie im weltlichen Sinne überhaupt gibt, sind eher nicht schwarz/weiß. Der Dharma, die buddhistische Geistesschulung, hält die Methode der gründlichen Analyse für uns bereit. Es mag dabei paradox klingen, dass ausgerechnet alte Ideen uns zum Neudenken anregen können. In seinem Beitrag [„Achtsames Handeln nach Shantideva“](#) in unserem [Magazin Tibet und Buddhismus Nummer 125](#) zitiert Oliver Petersen u. a. die Transformationsforscherin Maja Göpel: „Gerade angesichts der Klimakatastrophe müssen wir unsere Denkmuster auf ihre Tauglichkeit für die Gegenwart prüfen“. In seinen Ausführungen baut er eine überquerbare (:-) Brücke von den Ausführungen des alten Meisters Shantideva hin zur Achtsamkeit im Handeln sowie dem generellen Hinterfragen in der Gegenwart.

## Für jeden ist etwas dabei

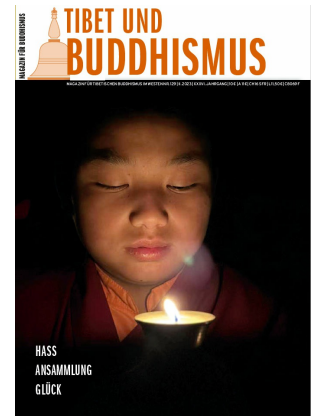
Auf unserer Webseite befindet sich immer das jeweils aktuellste Programm zum kommenden Halbjahr. **Download (PDF)**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



## Unsere neue Ausgabe des Magazins "Tibet und Buddhismus"

In dem aktuellen Heft geht es um die anregenden Schwerpunktthemen "Hass, Ansammlung, Glück". 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.**



## 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](#).

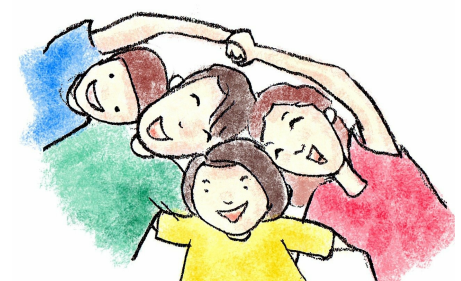


## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (06.02.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (11.02.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

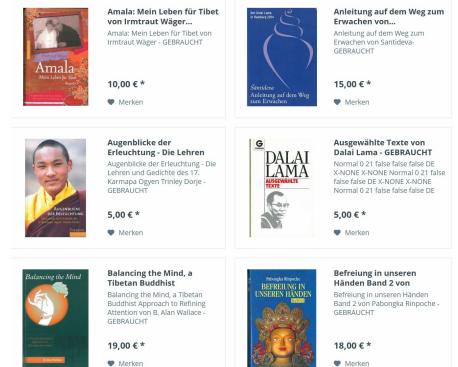
**Yoga für Kinder und Jugendliche** (12.02.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



## Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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

Kennen Sie schon unsere **Fundgrube** mit gebrauchten Dharma-Büchern? Ein Blick lohnt sich immer, denn regelmäßig werden neue Bücher eingestellt! :-)



## Programmhinweise (Auszug)

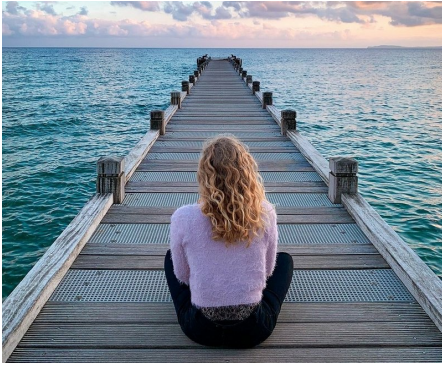
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



## Neues Grundstudium 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.**

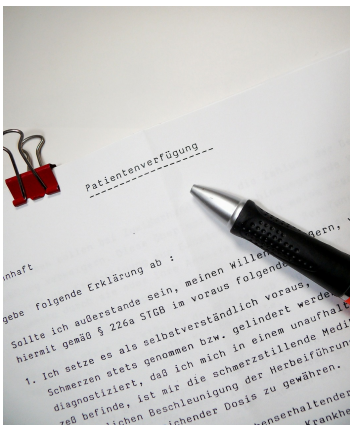


## Systematische Meditationsausbildung

Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag integrieren wollen und sich einen systematischen Zugang mit viel Zeit für Praxiserfahrung wünschen. Juni 2024 bis November 2025 | 4 Module und 3 Wochenenden.

[Informationen.](#)

## Januar



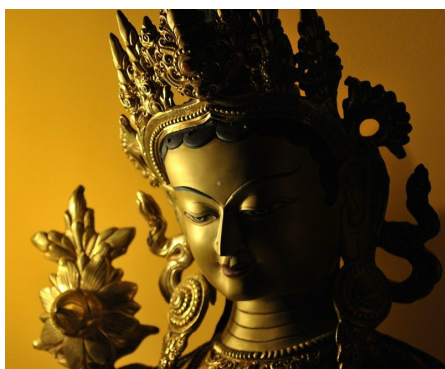
## Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht

Ziel dieses Seminars am 28.01.24 (11 - 13 Uhr) mit Dr. med. Wolfgang Trescher ist es, die Teilnehmer vor dem Hintergrund der buddhistischen Sicht auf das Sterben und den Tod zu befähigen, eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zu erstellen.

[Informationen.](#)



## Februar



### Alltagsnahe Erklärungen zu den 21 Taras inkl. Praxisanweisungen

An sechs Abenden (01.02. - 14.03.24) wird **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** 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.

[Informationen.](#)

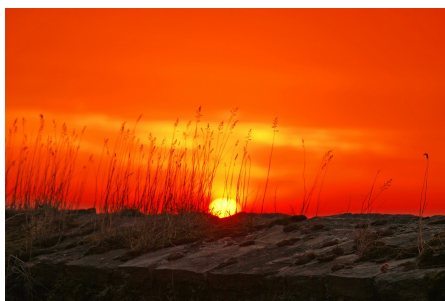


### Lamrim Klausur Teil 1

#### Schwerpunkt Samatha & Vipassana

02.02. - 09.02.24 | 7 Tage (auch online). Bei dieser Klausur wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Oliver Petersen, Frank Dick u.a.)** ausführlich die Übungen für höchste Praktizierende mit dem Schwerpunkt Samatha & Vipassana erklären und Meditationen anleiten.

[Informationen.](#)



### Lamrim Klausur Teil 2

#### Schwerpunkt Mahamudra

16.02. - 25.02.24 | 9 Tage (auch online). Bei dieser anschließenden Klausur wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner)** ausführlich die Übungen für höchste Praktizierende mit dem Schwerpunkt Mahamudra erklären und Meditationen

anleiten.

[Informationen.](#)



## LAMRIM CHENMO (Teil 2+3)

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt: Praktizierende mit anfänglichen, mittleren und höchsten Fähigkeiten. Ein Quereinstieg zu diesem mittleren und dem letzten Abschnitt ist möglich (ab 17./18.02.24). Geshe Pema Samten kommentiert dieses maßgebliche Werk (Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung) der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus bereits seit 2023.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren. Am **06.02.2024** 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)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der



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. Der nächste Gesprächskreis findet am **05.02.2024** statt.

[Informationen.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

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

[Informationen.](#)



## Einstieg rückwirkend möglich

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus) 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 rückwirkender Einstieg ist möglich.

[Informationen Jahreskurs Siddhanta](#)

[Informationen Jahreskurs Lamrim](#)

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, den 04. Februar, gibt **Werner Heidenreich** eine **Einführung in den Buddhismus**. Dieser Vortrag richtet sich besonders an Einsteiger und Menschen, die die historische Entstehungsgeschichte des Buddhismus kennenlernen möchten.

Online via Zoom (18 - 20 Uhr)



Informationen.

## Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie hier.**

Informationen.



## SEE Learning Ausbildung

Ab 17.02.24 (online und vor Ort) mit Bettina Rollwagen und Beate Baumfalk. Die genauen Daten und Details zur Ausbildung finden Sie über die Seite des Tibet-Tentrums Hannover - Samten Dargye Ling e.V.

Informationen.



## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE zum Thema Dunkelretreat

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und Pascal Herth am 22. Januar Erfahrungen zum Thema Dunkelretreat aus. "Durch die Finsternis zum Licht". **Hier** geht es zum Podcast.

Informationen.



## Miksang – Das gute Auge öffnen

Einführungsvortrag (23.02.24, 19 - 21 Uhr) und Seminar zur kontemplativen Fotografie mit Hiltrud Enders. Ein Studienangebot der Deutschen Buddhistischen Union (DBU).

Informationen.



## Tibetische Medizin mit Amchi Dorje

Am 05.03.24 wir der tibetische Arzt Amchi Dorje wieder in Hamburg





sein. Terminanfragen bitte per Mail über [Sigrid Monileus](#)

[Infoplakat \(PDF\)](#)



## Termin vormerken! Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsan Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.



[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, als der Buddha seine Erkenntnisse teilte (;-)), hat er der Überlieferung nach deshalb so viele unterschiedliche Unterweisungen gegeben, weil unterschiedliche Menschen unterschiedliche Worte brauchen. Er ging ganz offensichtlich nicht davon aus, dass es die eine für alle gültige Antwort oder Handlungsempfehlung gibt. Wer hätte das gedacht. (Hört, hört, Influencer aller Couleur...:-)). Stattdessen gibt es scheinbar viele Antworten und Wege (zum Glücklichein). Wer sich mit dem abhängigen Entstehen beschäftigt, merkt schnell, wie wenig wir vom Ganzen sehen. Ja, natürlich, und jetzt? Wir könnten uns z. B. weder von jedwedem medialen „Geschwurbel“, noch vom lautesten Geschrei, nicht mal dem des eigenen Geistes (-:)), ungeprüft beeindruckt lassen. Üben wir das Innehalten, bevor wir urteilen, handeln oder gar glauben, etwas ganz genau zu wissen. Bleiben wir dabei milde mit uns. Wenn Sie mögen, lesen Sie noch ein bisschen in unserem [Magazin Tibet und Buddhismus](#) zum Thema „[Angst vor dem Fremden](#)“ oder „[Handeln und Verhalten](#)“.

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](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