

„Ein kleiner Vortrag reicht nicht...“ | Newsletter Ausgabe März (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

unterschiedlichen Sichtweisen gibt, weil sie alle entstanden sind, um mit ihren Inhalten Menschen zu nutzen.
(...)

Mit diesen Worten beginnt ein Vortrag unseres geschätzten Lehrers Geshe Pema Samten, den Sie in der **letzten Ausgabe von Tibet und Buddhismus** finden können. Darin beschreibt er unter der Überschrift „Verbesserungen von Herz und Geist ansammeln“ einige grundlegende Darlegungen und Methoden der Geistesschulung, die in verschiedensten Lebenslagen ein guter Begleiter, Ratgeber und Unterstützer sein kann. **Hier** können Sie den gesamten Beitrag lesen.



Veränderungen brauchen allerdings – das betont er immer wieder – Geduld, Vertrauen und Durchhaltevermögen. Gom, das tibetische Wort für Meditation, bedeutet in der Übersetzung „sich vertraut machen“, was in allen Lebenslagen Zeit und auch eine umsichtige Herangehensweise einfordert. Alle Lehrenden bleiben deshalb auch hartnäckig am Ball, um uns alle zu motivieren, den Geist für mehr Resilienz und innere Zufriedenheit zu trainieren. Apropos Resilienz. Längst erkennen Krankenhäuser oder Behörden, wie die Stadt Hamburg, den nachweislichen Nutzen von Achtsamkeitsübungen und Emotionsschulung an. So ist der zweitägige Kurs „**Gelassenheit im Arbeitsalltag**“ mit **Oliver Petersen (November 2024)** ein in Hamburg anerkannter Bildungsurlaub (2 Tage). Immerhin – eine wichtige Veränderung im Anerkennen des

Nutzens von Meditation, die viel Zeit brauchte. Mitmachen bei der „**Meditation im Arbeitsalltag**“ mit Oliver Petersen können Sie übrigens auch am kommenden Samstag (HH-City oder **online**) von 11 – 16 Uhr.
([Infos](#))

Der Blick lohnt sich!

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.



Großes Dharma-Sommercamp

25. Juli bis 4. August 2024! Das Sommercamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Mit Unterweisungen von Geshe Pema Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung. Teilnahme auch tageweise möglich.

[Informationen.](#)



Gemeinsam Wandel gestalten

Mit Camp Reinsehlen 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" (02.04.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (07.04.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (08.04.24, 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.

KARMA
Kader mi yoksa şans mi?

Geshe Pema Samten



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.](#)

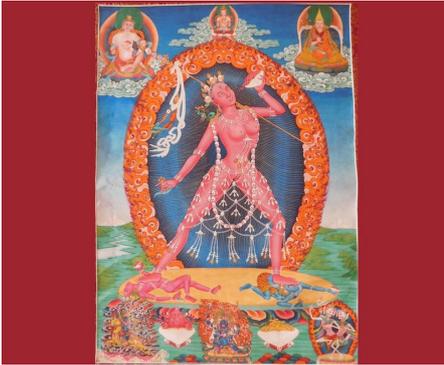
März



Kurs: Einführung in die buddhistische Meditation

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. 8 Termine mit Anja Kern und Maria Petersen (15.03. - 17.05.24, immer freitags von 19 - 20:30 Uhr)

[Informationen.](#)



Initiation und Kommentar zur Vajrayogini-Praxis

Am 16.03.24 gibt es die besondere Gelegenheit einer **Vajrayogini-Ermächtigung**.

Bei dem Seminar vom 17. - 24.03.24 wird Geshe Pema Samten in Vor- und Nachmittagssitzungen Erklärungen zu einem weiterführenden **Kommentar zur Vajrayogini-Praxis** geben, die dann in der Morgen- und Abendsitzung mit Frank Dick im Rahmen der Sadhana-Praxis eingeübt werden.

[Informationen Initiation](#)

[Informationen Kommentar zur Praxis](#)



Tagesseminar Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

In diesem Tagesseminar am 24.03.24 widmet sich Rüdiger Langer mit seinen Teilnehmer/innen intensiv dem Lu Jong, das Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin. Es soll eine ausgleichende Wirkungen auf den Körper und Geist haben.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich **hier** über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **02.04.2024** 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 reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Der nächste Gesprächskreis findet am **01.04.2024** statt.

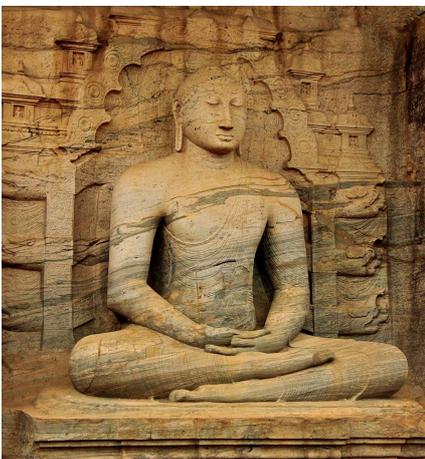
Informationen.



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 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 rückwirkender Einstieg ist möglich.

Informationen **Jahreskurs Siddhanta**

Informationen **Jahreskurs Lamrim**

Vernetztes

Nachruf Lisa Freud

Mit tiefer Trauer nehmen wir Abschied von Lisa Freund, die am 4. Februar 2024 in Berlin von uns gegangen ist. Ihr Erbe wird weiterleben in den Herzen derer, die sie kannten und schätzten.

[Nachruf Lisa Freund.](#)



Buddha-Talk

Am Sonntag, den 07. April, hält **Anna Karolina Brychcy** einen Vortrag mit dem Titel **Arbeiten als buddhistische Übung - Bodhicitta im Beruf**. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg sucht eine Mitbewohnerin

Die **BGH (Buddhistische Gesellschaft Hamburg)** such ab Juli 2024 eine nette neue buddhistische Mitbewohnerin! :-)

[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.](#)



Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: Dunkelretreat Teil 2

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und **Pascal Herth** sich am 25. Februar mit der Dunkeltherapeutin **Gertrud**



Niehaus aus. [Hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)



Sonderausstellung "Buddhismus" im Übersee-Museum Bremen

Rund 250 Exponate aus der Sammlung des Museums. Von Buddha-Figuren über aufwendig gefertigte Textilien bis hin zu Ritualgegenständen aus Myanmar, Thailand, der Seidenstraßenregion, China, Japan und Tibet. Viele dieser Schätze lagerten bislang im Magazin des Museums und sind nun wieder in einer Ausstellung zu sehen.



[Informationen.](#)

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, den eingangs erwähnten Vortrag von Geshe Pema Samten beendete er, wie er ihn begonnen hat mit dem Hinweis, dass sich ein gewünschtes Resultat [im Geist] nur einstellt, wenn man sich auch darum bemüht und (diese Meditation) übt! Was sich mit stetiger Übung entwickeln kann, ist die Superkraft eines ruhigeren Geistes z. B. beim überlegten Handeln. Ein ruhigerer Geist sollte schließlich nicht als ein reines Hinnehmen vom unangenehmen Erleben missverstanden werden. (...) *Ich soll genau nicht alles mit mir machen lassen, nämlich mich nicht von meinen negativen Emotionen zum Handeln nötigen lassen, sondern die Situation von einer höheren Warte aus beurteilen und konstruktiv mit ihr umgehen. Als Buddhist*in lässt man nicht alles mit sich machen, im Gegenteil, man versucht, durch das eigene Handeln dem Negativen entgegenzuwirken.* (...) Na dann mal los...

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 | www.tibet.de

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

