

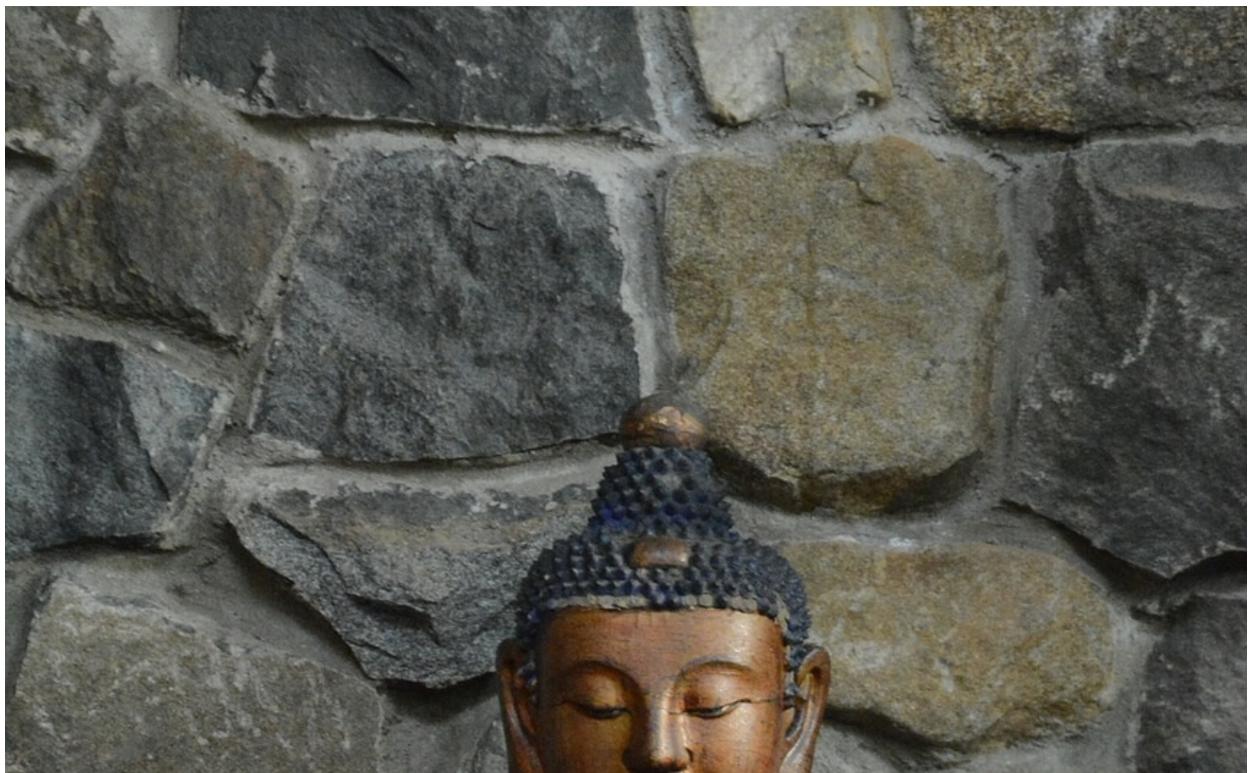


## Mal was ganz Anderes | Newsletter Ausgabe März (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon mal ausprobiert, irgendwie anders zu reagieren, damit sich an einer weniger wünschenswerten Situation etwas verändert? Und kennen Sie das freudige Erstaunen, wenn das tatsächlich funktioniert? Also, dass mal etwas ganz Anderes herauskommt, wenn man etwas ganz Anderes als üblich hineingibt?

Eine vermeintlich simple Weisheit. Diese simplen Weisheiten haben es in sich, denn wären sie wirklich simpel, steckten wir nicht ganz so oft im Sumpf unserer Gedanken und Emotionen fest, die besonnenes Handeln folgeschwer beeinflussen können.





Frank Dick hat in seiner **Meditation am Dienstag** der letzten Woche (12.03.) grundlegend und alltagsgebräuchlich erklärt, wie hilfreich es ist, sich an andere Muster zu gewöhnen, indem beispielsweise andere Blickwinkel eingenommen werden. „Es kann sehr interessant sein, das mal mit kleinen Dingen auszuprobieren“ ist einer seiner Tipps für den Alltag. Anders reagieren wird in manchen Situationen allerdings überhaupt erst dann möglich, wenn sich mehr und mehr Gelassenheit bzw. Geduld entwickeln kann. Nein, das ist nicht simpel, nicht mal stets angenehm. Aber vielleicht lohnt es sich ja, Mühen auf sich zu nehmen, damit mal was ganz Anderes geschehen kann?

## Unsere Terminübersicht als PDF

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 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.](#)

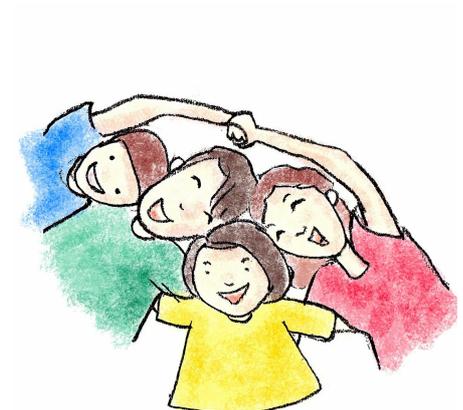


## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (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.

Das **Praxisheft zum bald startenden Osterkurs mit Geshe Pema Samten** ist nun auch in unserer Schatztruhe erhältlich.



## 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.)

### HINWEIS ZU DEN OSTERFEIERTAGEN:

- An den Osterfeiertagen findet das Angebot der offenen Meditationen nicht statt.
- Der Gesprächskreis "Wir werden älter" verschiebt sich aufgrund des Feiertags am 01.04. um eine Woche auf den 08.04.24.





## 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 - wir bitten um eine rechtzeitige Anmeldung!**

Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die



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.](#)

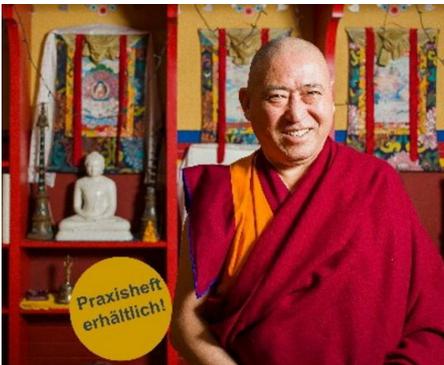
## März



### Tagesseminar Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

In diesem Tagesseminar am 24.03.24 (HH-City) 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.](#)



### Ostern in Berne: Tsongkhapas Wunschgebet für das Heilsame am Anfang, in der Mitte und am Ende

Wir haben das Glück, dass uns **Geshe Pema Samten** (**Übersetzung: Frank Dick**) mit seinem tiefgründigen, lebensnahen und humorvollen Lehrstil die Inhalte dieses Wunschgebetes vom **30.03. - 01.04.24** verdeutlichen wird. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen, die Ostertage auf diese heilsame Weise mit uns gemeinsam zu verbringen.

[Informationen.](#)



### Osterseminar in der Heide: Meditation und Yoga

An den Ostertagen vom **28.03. - 01.04.24** erlernen wir unter Anleitung des Meditationslehrers **Oliver Petersen** Meditationsformen des tibetischen Buddhismus und tauschen uns in der Gemeinschaft darüber aus. Ergänzend werden von der erfahrenen Yogalehrerin **Elisabeth Wessel** Yogaübungen angeleitet.

[Informationen.](#)



### Tibetischkurs für Anfänger/innen und Nicht-Anfänger/innen

An acht Terminen (**08.04. - 03.06.24**) wird sowohl in die tibetische Schrift eingeführt und erste Worte und deren Bedeutung gelehrt sowie für Absolventen/innen früherer Einführungskurse auf vorherige Inhalte aufgebaut. **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** wird den Kurs gemäß der Anforderungen aus dem Teilnehmerkreis gestalten.

[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.

**ACHTUNG:** Da der 01.04. ein Feiertag ist, findet der nächste Gesprächskreis eine Woche später, am **08.04.2024**, 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.](#)



## Lamrim Chenmo, zweiter Teil: Einstieg rückwirkend möglich

Seit Februar 2024 läuft der zweite Abschnitt des mehrjährigen Kurses **Lamrim Chenmo, "Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung"** (Praktizierende mit mittleren und höchsten Fähigkeiten) mit **Geshe Pema Samten** (Übersetzung: Frank Dick). Ein rückwirkender Einstieg ist möglich.

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## 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.](#)



## 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.](#)



## Sommerncamp der JBU (Junge Buddhistische Union)

Die JBU wollen ein buddhistisches Netzwerk für junge Menschen (zwischen 15 und 35 Jahren) aufbauen und organisieren auch dieses Jahr wieder ein JBU-Sommerncamp.

[Informationen.](#)



## Khandro Tseringma Rinpoche in München

Im Rahmen der Europa-Tour wird Khandro Tseringma Rinpoche Anfang Mai nach München kommen. Es findet ein Vortrag statt, mit dem Thema "Liebe und Mitgefühl in schwierigen Zeiten" und eine Fragerunde im Aryatara Institut statt.

[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, Gelassenheit sollten wir am besten immer in uns tragen. Aber unser Geist gaukelt uns schon mal vor, dass überschwängliche Freude auf der einen und aktivierende Wut auf der anderen Seite durchaus hilfreich sein können. Und angemessen sind sie es doch ganz oft sowieso, sogar die Wut. Oder? Frank Dick erläutert, dass die angestrebte Gelassenheit sich auf beide Arten von Erleben bezieht, auf positives wie auf negatives. Und Wut, so sagen die alten Meister und die Gelehrten, ist nie (wirklich nie) die eigentliche Motivation für positive Handlungen. Das hören Sie ganz am Ende der inspirierenden Meditation. Großartige Inspirationen wird es übrigens sicher wieder über Ostern an den Standorten in Hamburg Berne mit unserem geschätzten Lehrer Geshe Pema Samten ([Link zum Osterseminar in Berne](#)) und in der Lüneburger Heide mit Oliver Petersen und Elisabeth Wessel geben ([Link zum Osterseminar in Semkye Ling](#)). Wir freuen uns (immer wieder sehr :-)) auf ein Wiedersehen mit Ihnen/dir/euch und wünschen frohe Feiertage.

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

