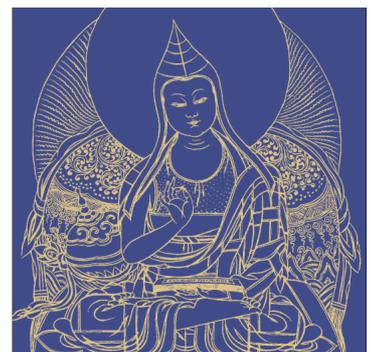




## Vom Glücklichen | Newsletter Ausgabe Mai (1)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

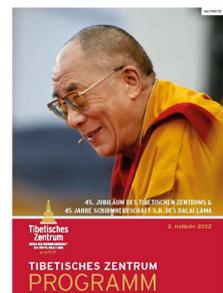
was alle Wesen verbindet, ist der Wunsch nach Glücklichen und Leidfreiheit. Natürlich! In der buddhistischen Lehre geht es ja genau darum. Nur, wie soll das angesichts der schier unüberschaubaren individuellen und globalen unangenehmen Geschehnisse erreicht werden? „Was nützt dein Unglücklichen?“ werden wir manchmal von unserem Residenzmonch Gen Lobsang Choejor mit viel Humor und gleichzeitig ernsthaftem Nachdruck gefragt. „Wozu regst du dich auf, wenn du gar nichts machen kannst? Oder er sagt: „Kannst du etwas tun? Dann mach es, was nützt die Aufregung?“ So in etwa hinterfragte der indische Gelehrte Shantideva den Sinn und Unsinn eines ungeduldigen Geistes schon vor über 1.000 Jahren. (*Über die Geduld können Sie sich [hier](#) auch einen Vortrag von Oliver Petersen anschauen.*)



Trotzdem ist es nicht leichter geworden, das unglücklich machende Geplapper im Kopf aufzugeben. Denn die Störenfriede der Geduld sind die Geschichten, die unser Geist sich gerne selbst erzählt, während in der Wirklichkeit gerade irgendwas ganz anderes geschieht. Wie halten wir ihn davon ab? Darüber soll am Ende dieses Newsletters von der Empfehlung eines anderen Gelehrten berichtet werden.

### Neues Programm 2. Halbjahr 2022 ist da!

In dieser Woche konnten wir das aktuelle Programm für das 2. Halbjahr 2022 in Druck geben (Es dauert noch etwas, bis das gedruckte Werk verschickt wird!). Wir sind sehr glücklich darüber, denn viele neue Veranstaltungen sind im Jahr unseres 45. Geburtstages geplant. Wir sind voller Vorfreude auf viele persönliche Wiedersehen. Ganz besonders erfreulich ist, dass nach zweijähriger Durststrecke auch unser schönes Sommercamp (s. 26/27) in der Lüneburger Heide wieder stattfinden kann. Aber schauen Sie doch am besten gleich selbst in unser ganz neues **Programm**.



### TiBu-Themen: Verwirrung, Klärung, Transzendenz

Wie immer wurde zeitgleich unser Magazin Tibet und Buddhismus fertiggestellt. Die Themenauswahl klingt zurecht sehr vielversprechend. Falls Sie das Heft nicht **abonniert** haben oder es als **Mitglied** automatisch erhalten, können Sie es bei Interesse auch einzeln bei uns bestellen. Eine kleine Auswahl an Beiträgen sowie



das Inhaltsverzeichnis finden Sie in Kürze auch auf unserer Webseite.



## Regelmäßig meditieren

Alle Termine, die wir über YouTube streamen, finden Sie immer rechtzeitig in unserem **YouTube-Kanal**.

Die Übersicht der offenen Meditationen finden Sie [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem [Terminkalender](#).

Die digitalen Anmeldungen sind vorerst nicht mehr nötig. Zu unseren Kursen und Veranstaltungen mit Kursnummer sind die schriftlichen Anmeldungen natürlich nach wie vor erforderlich.



## Corona - Gegenseitige Rücksichtnahme

Seit Anfang Mai sind die Beschränkungen an allen unseren Standorten gefallen. Es gelten somit aktuell keine Schutz- bzw. Hygienekonzepte mehr, die Einschränkungen hinsichtlich der max. zulässigen Personenzahlen innerhalb der Räumlichkeiten sind ebenfalls entfallen.

Diese Entwicklungen sind für unsere Gemeinschaft sehr erfreulich.



Selbstverständlich respektieren wir dabei den Wunsch nach weiterer Vorsicht von vielen von Ihnen. Unsere Besucherinnen und Besucher bitten wir deshalb um gegenseitige Rücksichtnahme. Vielleicht möchten einige von Ihnen weiterhin eine Maske tragen, selbstverständlich kann auch weiterhin regelmäßig gelüftet werden.

Desinfektionsmittel sind dauerhaft am Hauseingang verfügbar.

Bitte beachten Sie zudem, dass Personen mit den Symptomen einer Atemwegserkrankung der Zutritt weiterhin nicht gestattet ist.

## Digitales Kaufhaus: Die Schatztruhe

Sie finden in unserer Schatztruhe regelmäßige Neuzugänge. Die Türen sind Tag und Nacht geöffnet:

# Programmhinweise

## Mai 2022

Nachstehend ein paar der geplanten Veranstaltungen im Mai, behalten Sie bitte grundsätzlich unseren digitalen [Terminkalender](#) im Blick.

**Hinweis:** Die **Meditation für Kinder und Jugendliche** mit **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** findet am 05.06. in **HH Berne** statt. Für das zweite Halbjahr wird diese Veranstaltung nur noch auf Anfrage stattfinden.



### Drei Veranstaltungen im Kloster Freiheit für Kurzentschlossene:

**13.05. ab 11 Uhr Haussegnung vom Kloster Freiheit** mit Geshe Pema Samten und anderen

**13.05. um 19:00 Uhr Vortrag Frieden beginnt in uns** mit Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner

**14.05. Tagesseminar Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut - die vier Geisteshaltungen für ein zufriedenes Leben** mit Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner



Vom **15.05. - 17.07.** erklärt **Geshe Pema Samten** auf Wunsch seiner Schülerinnen und Schüler an acht Abenden die Pfade und Ebenen im Tantra. Mehr Infos zu dem Seminar **Die Pfade und Ebenen im Vajrajana** finden Sie [hier](#).



### Im Meditationshaus Semkye Ling:

**18. - 22.05.22 Grüne (Ārya) Tārā-Klausur** mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, [Informationen](#).

**25. - 29.05.22 Śamatha** – Anleitung zur konzentrativen Meditation mit den Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar, [Informationen](#).



Vom **31.05. - 05.07.** wird **Oliver Petersen** auf der Basis seiner fundierten Kenntnisse im Seminar **Buddhistische Psychologie** tiefgründige Einblicke an alle Teilnehmenden geben. **Hier** gibt es nähere Informationen.

## Juni 2022



### Familiencamp - Fühlen wie ein Buddha

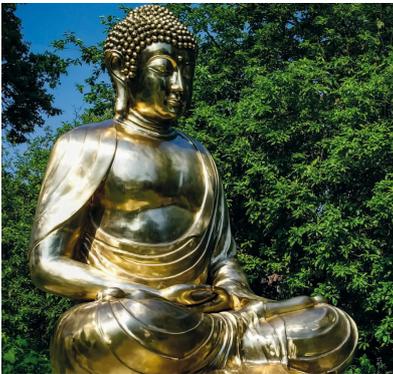
Selten können wir Termine für die ganze Familie anbieten, wie das Familiencamp, das vom **03. bis 06.06.** im schönen Semkye Ling (Lüneburger Heide) stattfindet. **Hier** gibt es nähere Informationen.



### NEU:

#### Vormerken im Juni:

Merken Sie sich einen neu geplanten Termin im Juni vor: Am Pfingstmontag (**06.06. von 16:00 bis ca. 18:30 Uhr**) findet in Hamburg Berne eine Segenseinweihung in Je Tsongkhapa statt. Nähere Informationen finden Sie **hier**.



### Jetzt schon anmelden - Den Buddhismus fundiert lernen

Das nächste Grundstudium im **Systematischen Studium des Buddhismus** beginnt im Oktober mit Lehrgang 15. Informationen.

Wir beraten auch gerne über vorbereitende Termine/Kurse. Schreiben Sie gerne an [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de).

## Hilfe von Mensch zu Mensch

Für die „**Sangha-Hilfe**“ des Tibetischen Zentrums ist die Hilfe von Mensch zu Mensch seit über 10 Jahren Herzensanliegen und gelebtes Mitgefühl. Informieren Sie sich gerne über das hilfreiche Tun der **Sangha-Hilfe**. Der nächste **Meditationstermin** mit der Sangha-Hilfe ist am **13.06.2022**. Hier gibt es **Informationen** zum Termin und Ort.

## Vernetztes

### Buddha-Talk

Am **Sonntag, 15.05. (18 - 20 Uhr)** spricht **Frank Hendrik Hartz** zu dem Thema "**Das Buddhadharma für eine säkulare Welt**". Nähere Informationen zu dieser per Zoom geplanten Veranstaltungen finden Sie **hier**. Dort finden Sie ebenfalls Informationen zur ersten Veranstaltung von Buddha-Talk, die wieder vor Ort in den Räumlichkeiten des Tibetischen Zentrums in der City (Güntherstraße 39) ohne Zugangsbeschränkungen stattfinden kann: **Am 22.05.** mit **Syliva Wetzel** zum Thema "**Frei und geborgen - Leben mit Wurzeln und Flügel**".



### Dharma in Hannover

Erkundigen Sie sich über die großartigen Veranstaltungen **im Tibetzentrum Hannover**, die immer sehr liebevoll

umgesetzt werden. Eine Übersicht finden Sie [hier](#).

### Tibetische Puls- und Ernährungsberatung

Für den **17. Mai** können Termine mit mit **Amchi Dechen Dorjee** vereinbart werden. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

### Tschöd-Klausur im Allgäu mit Geshe Pema Samten

Vom **19. - 25. August** findet im befreundeten ZEN-Kloster im Allgäu eine **Tschöd-Klausur inklusive Initiation in die Friedvollen Dakinis mit Geshe Pema Samten** und Gen Lobsang Choejor statt. Choejor statt. Eine besondere Gelegenheit an einem wundervollen Ort! Hier finden Sie [weitere Informationen](#) und hier [Informationen zum Koster](#).

### Mitfahrgelegenheit gesucht!

Dringend gesucht wird eine Mitfahrgelegenheit für einen Geshe, um im Juli aus Tschechien von der IATS 2022 ([International Association Tibetan Studies](#)) nach Deutschland (Creglingen oder in der Nähe) zu kommen. Vielleicht kennen Sie zufällig jemanden? Wir stellen dann gern einen Kontakt her, schreiben sie einfach eine kurze Mail an [kommunikation@tibet.de](mailto:kommunikation@tibet.de)

### Freie Termine in den Klausurhütten

Unsere wunderschönen Klausurhütten an unserem Standort in der Lüneburger Heide dienen dem Einüben und Praktizieren. Anfragen und Anmeldungen bei Anne Schäfer unter [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de).

### Wir suchen Hilfe für das Sommercamp

Dringend suchen wir jemanden für die **Ton- und Filmtechnik** im Sommercamp. Die technische Ausstattung ist vorhanden. Nähere Details finden Sie [hier](#).



### Neues von den Nonnen aus Ladakh

Die Nonnen aus Ladakh grüßen herzlich und freuen sich, zurück zur Normalität zurückkehren zu dürfen. Was dies mit 40 Paar Schuhen zu tun erfahren Sie im neuen [Blogbeitrag](#) unserer Flüchtlingshilfe.



Liebe Leserinnen und Leser, aktuelle Nachrichten und Entwicklungen überschatten manchmal mit Leichtigkeit viele positive Erfahrungen. Oft braucht es nicht mal derartige Dimensionen wie derzeit, um sich zu komischen Gedanken hinlenken zu lassen. Was können wir tun? Der Begründer der Gelug-Tradition, Lama Tsongkhapa, hat die Bedeutung der Konzentration für einen beruhigten Geist hervorgehoben: „Meditative Festigung gleicht dem König, der sich des Geistes bemächtigt. Auf ein Objekt gerichtet, bleibt sie so unbeweglich, wie ein mächtiger Berg. (...)“ Konzentration zu üben, ist also ein hilfreicher Dauerbrenner. Wir empfinden tiefe Dankbarkeit, dass es so viele praktische Übungen zur Konzentration gibt. Am vergangenen Wochenende hat unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten, in unserem wundervollen Meditationshaus Semkye Ling übrigens ein [mehrtägiges Seminar](#) zur geistigen Ruhe, Śamatha, angeleitet und es war wunderbar, dass dieser Termin auch vor Ort stattfinden konnte. Ende Mai leiten die Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar ebenfalls ein [Śamatha-Seminar](#) an. Wo auch immer Sie im Moment sind, wir wünschen Ihnen/euch ruhige Momente, ganz gleich wieviel Unruhe im Außen gerade ist. Und vor allem: Viel Erfolg auf dem Weg zum Glückhsein!

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Heiko Spingier





P.S. Weltweit hat die Pandemie unser aller Leben stark beeinflusst, auch das Wirken im Tibetischen Zentrum. Das bedeutet auch bei uns massive finanzielle Einschränkungen bei gleichzeitig erhöhtem Verwaltungs- und Technik-Bedarf. Die Einschränkungen des Vor-Ort-Betriebs sind inzwischen fast aufgehoben, Vor-Ort-Besuche finden aber nach wie vor sehr verhalten statt. Lange Zeit waren sogar ausschließlich digitale Angebote zuverlässig planbar. Das Tibetische Zentrum wird während der gesamten Zeit durch die unermüdliche Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender unterstützt. Sehr viele Aktivitäten können wir deshalb durchgängig umsetzen und als Gemeinschaft für Sie da sein. Für diese dauerhafte Freigiebigkeit empfinden wir tiefe Dankbarkeit. Inzwischen wird die Welt von einer weiteren Krise erschüttert und wir sehen mehr denn je, wie wichtig es ist, den eigenen Geist zu befrieden. Wir dürfen im Sinne unserer Vereinsziele deshalb in unserem Wirken nicht nachlassen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein allerdings auch ohne Krisen bereits auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns deshalb bitte durch Ihre Spende mit dem Vermerk „Krisensituation“ auf unser Konto:

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank

P.P.S. 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