



## **Tantra und wie wir die Welt gestalten | Newsletter Ausgabe Juli (1)/2024**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Weisheit und Methode - die Säulen aller buddhistischen Traditionen. Das buddhistische Tantra lehrt besonders ausgefeilte Techniken und Yoga-Übungen, um Weisheit und Methode zu vereinigen. In der tantrischen Meditation wird mit tiefen Schichten des Bewusstseins gearbeitet. Da diese für gewöhnlich uns Menschen eher schwer zugänglich sind, gilt das Tantra als besonders fortgeschrittene Praxis.

Das Tantra macht es sich zunutze, dass die Wirklichkeit sehr stark von der eigenen Wahrnehmung geprägt ist. Anstatt sich in der Meditation mit den negativen Aspekten der eigenen Persönlichkeit zu identifizieren, wie es oft der Fall ist, richtet man seinen Fokus auf die Tugenden eines Buddha. Dadurch nähert man sich diesem erleuchteten Zustand unter günstigen Bedingungen schneller an. Das Fundament für eine solche Geisteshaltung sind liebevolle Zuneigung und Mitgefühl.



**Oliver Petersen** erläutert dieses faszinierende Thema in seiner letzten **Freitagsmeditation "Praxis des Tantra"** (über Youtube). Auch können Sie hier einen aufschlussreichen **Artikel von Dayab Kyabgön Rinpoche** und ein **Interview mit Geshe Lobsang Palden** aus

unserem Magazin "Tibet und Buddhismus" nachlesen.

Das Tibetische Zentrum bietet zahlreiche Kurse zum tibetisch-buddhistischen Tantra an. Eine besondere Gelegenheit diese tiefgründige Praxis kennenzulernen, bietet sich ab diesen Oktober 2024 mit dem **Jahreskurs "Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra"** mit **Jürgen Manshardt** und **Oliver Petersen** (auch als Fernkurs belegbar). In diesem Studienkurs können sich die TeilnehmerInnen ein fundiertes Verständnis der sonst auch oft missverstandenen Geheimlehren aneignen. Wir bitten um eine rechtzeitige Anmeldung.

## Unsere digitale Terminübersicht - NEU 2. Halbjahr 2024

Auf unserer Webseite befindet sich immer das **aktuellste Programm der kommenden Monate**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet (**für die Veranstaltungen ab 2025 werden die Links in Kürze hinterlegt**).



**Die Vorbereitungen laufen... :-)**

## **SOMMERCAMP - Das Dharma-Fest für die ganze Familie**

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.

**Mehr Infos hier.**



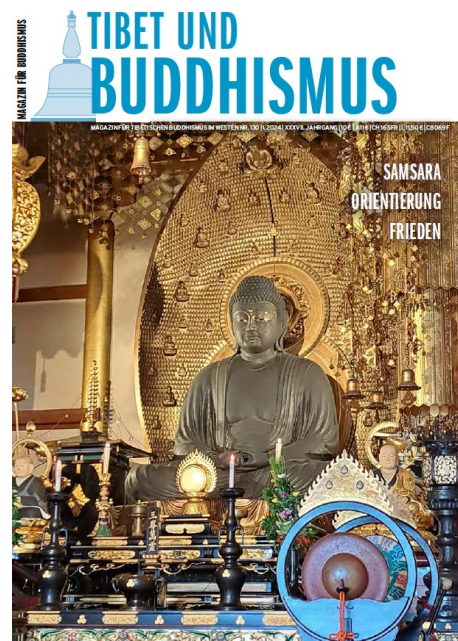


## Die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Die neue Ausgabe unseres hauseigenen Magazins wird in Kürze bei Ihnen eintreffen. Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews.

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)**

... **jetzt auch digital erhältlich!** Wir möchten gerne aus ökologischen Gründen die Möglichkeit geben, das Magazin auch digital zu erwerben. Wenn Sie in Zukunft die TiBu gerne als PDF zugesandt haben möchten, schreiben Sie bitte an **[kommunikation\(at\)tibet.de](mailto:kommunikation(at)tibet.de)**, mit dem Betreff: **tibu digital**. Vielen Dank!



## Buddhismus und Technik verbinden! (TAs dringend gesucht!)

Unsere Technischen Assistenten/innen helfen uns unendlich! Wer hat Lust und Zeit, das Tibetische Zentrum zu unterstützen?

Es sind keine besonderen technischen Kenntnisse erforderlich, es wird eine kleine Schulung stattfinden, in der alles erklärt wird.

**Hier finden Sie unsere Ausschreibung mit weiteren Details.**



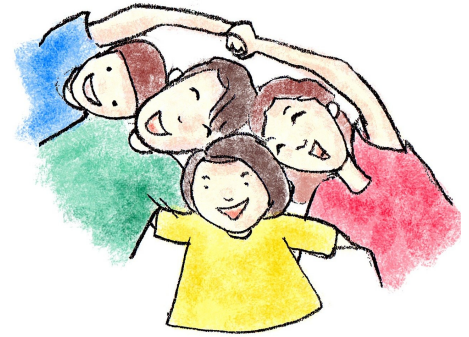
## Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (03.09.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (14.07.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (15.07.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)



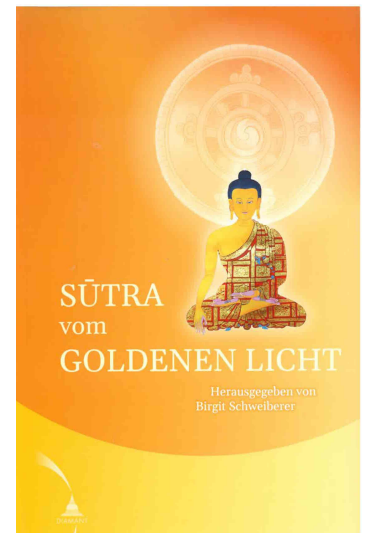
---

## 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.



## 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.](#)





## Neue Jahreskurse ab Oktober 2024

Ab Oktober 2024 beginnen im Tibetischen Zentrum wieder zwei neue Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung. :-)

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

**Vorschau Herbst**





## Einführung in die buddhistische Philosophie

Dieses Tagesseminar wird Neu-Interessierten des Systematischen Studiums des Buddhismus als Vorbereitung empfohlen. Oliver Petersen wird an diesem Tag eine Einführung in die buddhistische Philosophie geben. Am 21.09.24, von 14 - 17.30 Uhr (auch als Fernkurs belegbar).

[Informationen.](#)



## Nicht ausleben, nicht verdrängen - Umgang mit Emotionen

Können wir uns frei machen von vorschnellen Reaktionen und wiederkauenden Gedanken über erlittenes Unrecht? Gedanken, die uns sogar den Schlaf rauben? Wir wollen an diesem Wochenende achtsam unseren Atem betrachten, aber nicht nur, sondern unser Innerstes behutsam in helle Räume des Wissens führen, wo wir einen klaren Kopf und den Überblick über unser Leben erhalten. Vom 20. - 22.09.2024, mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi.

[Informationen.](#)



## 1000-armiger Avalokiteśvara-Klausur

In dieser Klausur, vom 30.09. - 04.10.24, werden wir uns intensiv der segensreichen Praxis vom 1000-armigen Avalokiteśvara hingeben. Neben der Rezitation des Mantras wird **Geshe Pema Samten (Übersetzung: Oliver Petersen)** zur Meditation über die Gottheit anleiten, die die Kraft hat, unser Mitgefühl zu stärken. Im Zentrum stehen die Übungen des Kriya-Tantra wie die Meditation über die Sechs Gottheiten sowie Konzentrationsübungen wie das sogenannte Verweilen in Feuer und Lauten.

[Informationen.](#)



## Fastenmeditation in Verbindung mit 1000-armigem Avalokiteśvara

Es heißt, die Fastenklausur (tib. Nyungne) in Verbindung mit Avalokiteśvara bewirkt bei denen, die Vertrauen in den Dharma haben, eine starke Reinigung von Körper und Geist sowie Freude und Kraft.

Vom 05. - 18.10.24 (6 Runden), mit Bhikṣuṇī Thubten Choedroen.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

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

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (19 - 20 Uhr) besteht die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **12.08.2024** 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. Nächster Termin **02. September.**

[Informationen.](#)

---



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, den 04. August, hält **Sylvia Wetzel** einen Vortrag mit dem Thema "**Säulen des Lebens. Was uns trägt**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



## Save the date - Geshe Pema Samten in Radolfzell

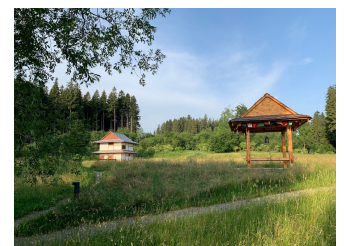
Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wird auch in diesem Jahr zwei Tage in Radolfzell am Bodensee Belehrungen geben. 17. & 18. August, Übersetzung Frank Dick. Nähere Infos folgen bald auf unserer Website und im nächsten Newsletter.



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

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

[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: "Let`s do it, Aristoteles"

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast zum Thema Sattipathana & Achtsamkeit und alle bisherigen Folgen.

[Informationen.](#)



## Veranstaltungen in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Samten Dekyi Ling wieder Seminare. Das dritte und letzte Seminar aus der diesjährigen Reihe ist mit **Geshe Sönam Namgyäl und Elisabeth Steinbrückner** zum Thema "**Natur des Geistes**". Der erste Teil fand bereits Ende Mai statt, der zweite Teil ist für den 20. - 22.9.24 angesetzt.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, wie man in dem **Artikel von Dazyab Kyabgön Rinpoche** nachlesen kann, symbolisiert das Wort „Tantra“ Kontinuität (ursprünglich aus der Weberei stammend) und bezieht sich im spirituellen Kontext auf Techniken des Geistestrainings zur Entwicklung des Bewusstseins über mehrere Existenzen hinweg. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die hochentwickelten Techniken wie sie im buddhistischen Tantra gelehrt werden, eine tiefgreifende Transformation des Bewusstseins ermöglicht. Was ist es doch für ein Reichtum, auch heute noch dieses jahrtausendealte, kraftvolle Wissen vermittelt zu bekommen.



Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi  
Assistenz 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