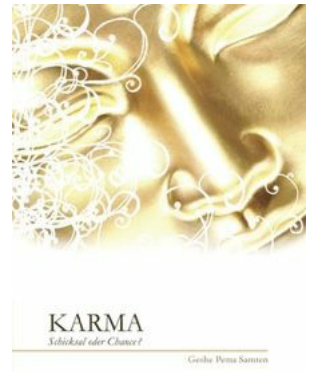




## Entscheidungsfreiheit | Newsletter Ausgabe Juli (2)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

oft scheint es, als hätten wir überhaupt keine Entscheidungsfreiheit. Schaut man genauer hin, haben wir allerdings deutlich mehr Entscheidungsfreiheit, als wir meist glauben. Jedenfalls hat der Buddha darauf wohl immer wieder hingewiesen (Quelle: „Karma – Schicksal oder Chance“ von Geshe Pema Samten). Mit dieser Erkenntnis geht eine große Portion Verantwortung einher, die nicht immer bequem ist. Wir haben vielfach Handlungsoptionen und können unsere Taten (die Übersetzung des Wortes „Karma“) beeinflussen, trotzdem passen unsere häufig gegenläufigen Wünsche nicht immer zusammen. Knifflige Angelegenheit. Die Antwort darauf, ob wir wirklich frei entscheiden können, lässt sich in diesem Newsletter natürlich nicht mal annähernd beantworten und ohnehin schlussendlich nicht auf ein „ja“ oder „nein“ reduzieren. Aber das müssen wir vielleicht auch gar nicht. Wie oft haben wir im Alltag die Möglichkeit, eine Entscheidung zu treffen, die einen positiven Impuls setzen kann? Je mehr Zusammenhänge wir uns zwischen unserem Handeln und den Auswirkungen bewusstmachen, umso besser lassen sich sinnvolle Entscheidungen treffen.



Über das buddhistische Gesetz von Ursache und Wirkung – Karma – gibt es viel zu hören und zu lesen und die Beschäftigung damit lohnt bestimmt. (**Buch** von Geshe Pema Samten, **Vortrag** von Oliver Petersen)  
(Foto im Header: Bild Steve Buissinne auf Pixabay)

### Offene Meditationen im Juli und Sommerpause im August

Bitte beachten Sie, dass alle unsere offenen Morgen- und Abendmeditationen sowie die Morgenpraxis mit Gen Lobsang Choejor **im August pausieren**. Heute Abend (um 19:00 Uhr am Standort in der Güntherstraße mit Oliver Petersen) sowie Montag- und Freitagabend finden die Termine am Standort in der Güntherstraße in

gewohnter Weise statt. Die Meditationen am Standort Berne finden in der kommenden Woche am Montagmorgen und Dienstagabend ebenfalls NICHT statt.

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

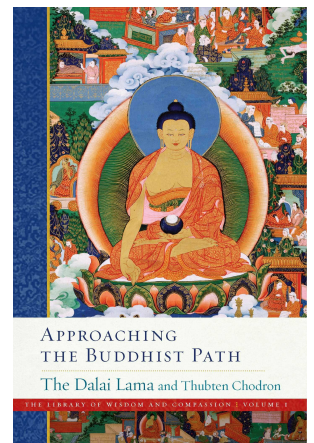
Gen Lobsang Choejor bietet an verschiedenen Tagen am Morgen unterschiedliche Praxis per Zoom an. Er freut sich über möglichst viele, die in der Gemeinschaft mitrezitieren: derzeit jeweils um 7 Uhr am Mittwochmorgen (Vajrasattva) und Freitagmorgen (Tschöd) sowie einmal im Monat am „Medizinbuddhatag“ (Termine) ebenfalls per Zoom.

Bitte beachten Sie, dass dieser Newsletter im August nur bei Bedarf, ggf. gar nicht erscheinen wird. Wichtige tagesaktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer [Webseite](#).

## Neue Schätze in der Schatztruhe

In unserem digitalen Kaufhaus sind Neuigkeiten eingetroffen. Wer gerne stöbern mag, es gibt aktuell [Malas/Gebetsketten](#) aus Holz in drei verschiedenen Größen.

Außerdem das lang ersehnte Buch der ehrwürdigen Thubten Chodron  
„[Approaching the Buddhist Path \(Volume 1\) - The Dalai Lama and Thubten Chodron](#)“



## Gesucht!

Wer kann uns bei der Suche helfen?

## Hilfe (vor Ort) für das Sommercamp gesucht

Für unser tolles Sommercamp im August suchen wir noch Hilfe in verschiedenen Bereichen. Dazu gehört vor allem die Kinderbetreuung und Hilfe durch einen Koch/Köchin. [Hier](#) befinden sich Informationen zu allen Bereichen, in denen wir dringend Hilfe benötigen.



## Stellenangebot: Informatiker (m/w/d) gesucht

Für das Tibetische Zentrum suchen wir ebenfalls immer noch zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Informatiker (m/w/d, 30 Wochenstunden). [Hier](#) geht es zur Stellenausschreibung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, helfen Sie uns bitte bei der Suche. Für Rückfragen stehen wir sehr gern zur Verfügung.



## Programmhinweise

### Juli/August 2022

#### Semkye Ling

**Achtung:** der für den 24.07. geplante Tag der offenen Tür in unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide muss leider ausfallen. Ein besonders schöner Anlass, diesen Ort und das Tibetische Zentrum kennenzulernen ist auch das Sommercamp, das im August stattfindet (nächster Beitrag). Hier sind auch tageweise Besuche möglich.



#### Endlich! Unser Sommercamp findet wieder statt

Wir freuen uns so sehr, dass nach inzwischen drei Jahren das wunderbare Sommercamp für die ganze Familie endlich wieder stattfinden kann:

**04. - 14.08.**

Frühe Anmeldungen helfen uns bei der Planung. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



#### Freie Termine in den Klausurhütten

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind ein hervorragender Ort, um zur Ruhe zu kommen und die eigene Praxis durchzuführen.

Freie Termine können Sie bei Anne Schäfer unter [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de) anfragen. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).





### Das erste Drehen des Dharmarades (Tschökor Dütschen)

Am **01.08.** von 19 - ca. 20 Uhr wollen wir gemeinsam diesen Feiertag mit Rezitation (das Diamant-Sutra) und Opfergabendarbringung zelebrieren. Dies ist eine reine Onlineveranstaltung. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

## Vorschau September 2022

SEPTEMBER 2022			
03.09.22	<b>vs</b> Einblick in die buddhistische Philosophie <i>Oliver Petersen</i>		City
04.09.22	Info-Veranstaltung Systematisches Studium des Buddhismus <i>Oliver Petersen und Viola Fischer</i>		City
03/04.09.22	Große Initiation 1000-armiger Avalokitesvara <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>		HH
05.09. – 24.10.22	Seminar Wir werden älter – Thema: Vertrauen und Akzeptanz <i>Gisa Stülpe</i>		City
16. – 18.09.22	Ngöndro – Guru-Yoga und Niederwerfungen <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>		SL
24.09.22	Tag der offenen Tür in HH-City <i>TZ-Team</i>		City
25.09.22	Tagesseminar Buddhismus und Psychotherapie <i>Eva-Maria Koch</i>		City
30.09./01.10.22	Auftaktveranstaltung von LG 15 <i>Lehrkräfte und Studienteam</i>		



### 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).

## Sangha-Hilfe - Menschen für Menschen

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 (am Fleet) ist am **08.08.2022**. **Hier** gibt es Informationen zum Termin und Ort.

## Vernetztes

### Frieden beginnt mit einem Lächeln (Mutter Teresa) Kinoaktionstag am Internationalen Tag der Freude, dem 24. Juli

Der Dokumentarfilm mit den beiden Ikonen Desmond Tutu und dem Dalai Lama startete am 21.07. in einer Reihe von Programmkinos. Filmtrailer, Filmbeschreibung, beteiligte Programmkinos finden Sie **hier**.

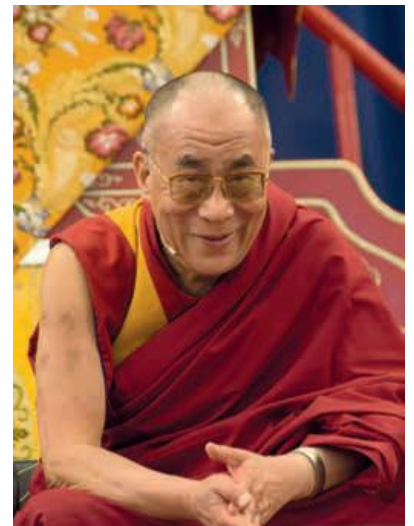


### Unterweisungen von S. H. Dalai Lama

Am 28. Und 29. Juli gibt S. H. Unterweisungen zu Shantidevas Kapitel 9. Am 30. Juli wird es eine Einweihung in Avalokiteshvara geben.

**Informationen zum Programm.**

**Live-Übertragung**



### **Buddha-Talk**

Buddha-Talk bietet an jedem ersten und dritten Sonntagabend einen authentischen und traditionsübergreifenden Zugang zu diesen verschiedenen Wegen für Interessierte an. Aktuell finden die Termine rein online per Zoom statt. Der kommende Termin: Sonntag, 7. August 2022, 18-20 Uhr Online via Zoom:

**Ayya Tisarani:** Versöhnung - Schulung des Herzens in Großzügigkeit  
[Hier](#) gibt es nähere Informationen.



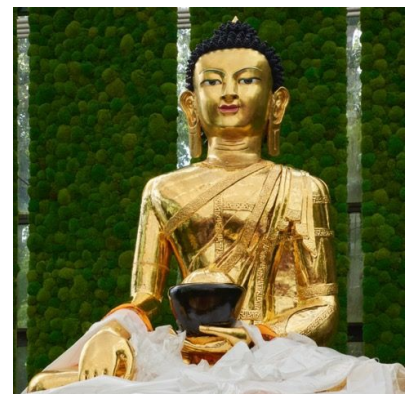
### **Tschöd-Klausur im Allgäu**

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. Eine besondere Gelegenheit an einem wundervollen Ort! [Hier](#) geht es zum Zen-Kloster.



### **Vortrag in der Botanika(Bremen): Wege zum inneren Frieden - buddhistische Praxis im Alltag**

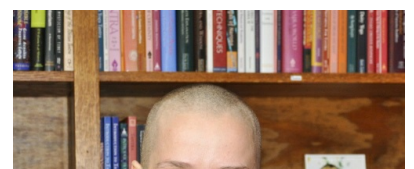
Diese Veranstaltung findet im Rahmen des 5-jährigen Jubiläum des Friedensbuddha statt. **Geshe Sönam Namgyäl** (Übersetzung Elisabeth Steinbrückner) wird uns am **21.08.** buddhistische Methoden zum inneren Frieden vorstellen und verdeutlichen, wie wir diese alltagspraktisch umsetzen können. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



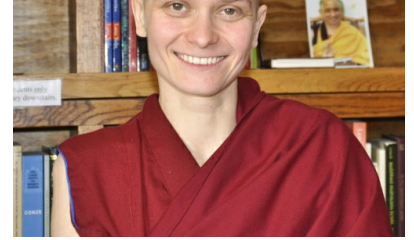
### **Warum zerstören wir die Welt, in der wir leben?**

Merken Sie sich einen wichtigen Termin im September (09. - 11.09.) bei der DBU (Deutsche Buddhistische Union) vor.

Philschuni Thubten Jampa und Franz Johannes Litsch bieten einen **Kurs** an, der die



Bhikshuni Thubten Jampa und Franz Johannes Litsch bieten einen **Kurs** an, der die Dringlichkeit des Themas inklusive Gegenwarts- und Zukunftsperspektiven aufgreift.



### **Meditation und Austausch für die reife Lebensphase**

In jeder Lebensphase können wir uns speziellen und oft individuellen Themen stellen. Beim Beobachten von Herausforderungen lassen sich oft die vielen Möglichkeiten einer Lebensphase erkennen. Dieser inspirierende Termin mit Gisa findet jeden ersten Montag im Monat statt. Am **01.08. vor Ort** (10:30 bis 12:00 Uhr) am Standort in der Güntherstraße freut sie sich über möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

**Hier** gibt es nähere Informationen.

Merken Sie sich auch schon den Kurs im September vor, der auch online stattfinden wird. Das Thema ist diesmal „Vertrauen und Akzeptanz“. **Nähere Informationen.**

Liebe Leserin, lieber Leser,  
die Zuversicht, dass wir nicht hilflos sind, sondern mit unserem Handeln Einfluss nehmen können, ist in angespannten Zeiten eine wankelmütige Weggefährtin. Dabei brauchen wir sie ja gerade dann. Und auch wenn wir nicht alles bzw. manchmal sogar recht wenig nach unseren Wünschen beeinflussen können, ändert vielleicht allein die Akzeptanz, dass unser Handeln immer mit Konsequenzen verbunden ist, schon etwas zum Positiven. Erfreuliche Aussichten, oder? Bleiben Sie bei allem Tun milde mit sich.

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Große finanzielle Einschränkungen bei gleichzeitig erhöhtem Verwaltungs- und Technik-Bedarf bedeuten für das Tibetische Zentrum – wie für unzählige Menschen und Institutionen – seit über zwei Jahren große Herausforderungen. Die dauerhafte und unermüdliche Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender ermöglicht uns, dass wir viele unserer Aktivitäten kontinuierlich durchführen und als Gemeinschaft für Sie/für euch da sein konnten und können. Dieser dauerhaften Freigiebigkeit gebührt unsere tiefe Dankbarkeit. Wir dürfen und möchten im Sinne unserer Vereinsziele in unserem Wirken nicht nachlassen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein auch ohne Krisen 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