



Es reicht ... | Newsletter Ausgabe November (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

atmen wir tief durch und zählen unsere Atemzüge.

Diese vermeintlich einfache Übung kann nicht nur Erstaunliches bewirken, wir können sie jederzeit und nahezu überall ausüben. Frank Dick hat in seiner [Dienstagsmeditation vom 07.11.](#) noch einmal beeindruckend klar über diese zentrale und enorm wirkungsvolle Übung berichtet.

Praktisch geübt wurde natürlich auch gleich. Meditieren, so erklärt er, kann man übrigens nicht nur auf dem Kissen. Unser Alltag bietet jede Menge Möglichkeiten und oft reichen wenige Momente des Innehaltens, um den Geist aus seinem Galopp in einen gemütlicheren Gang zu bekommen. Da wird auch gleich viel weniger Staub aufgewirbelt ... Den Atem zu beobachten, bereitet den Geist offensichtlich nicht nur auf weitere Meditationsinhalte vor. Für mehr innere Ruhe kann diese Übung durchaus bereits „reichen“. Und tatsächlich sind ab und an ein bisschen weniger Gedankenschwärme bereits ein unfassbares Geschenk an sich selbst und die Welt.

In seiner einstündigen Sitzung erläutert Frank Dick, wie diese Übung darüber hinaus fast unbemerkt den Boden für das Entwickeln weiterer äußerst hilfreicher innerer Gewohnheiten bildet: Zum Beispiel für das Üben des Gleichmuts. Der ist in der buddhistischen Lehre zwar nicht ganz so komfortabel definiert, wie im üblichen Sprachgebrauch (in dem er für innere Gelassenheit steht, im Buddhismus für eine gleichartige Haltung allen Wesen gegenüber), die Wirkung hingegen ist fast schon glücksverheißend. Vieles spricht dafür, dass nur ein bisschen mehr Gleichmut in der Welt, durch den alle sich selbst und anderen Menschen mit mehr Toleranz begegnen könnten, Bahnbrechendes bewirken würde. Am Konjunktiv (würde...) kann die Welt zwar noch arbeiten, aber die Vorstellung ist doch sehr überzeugend, finden Sie nicht auch?



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: wandel-gestalten.tibet.de



Letzten Sonntag in Hamburg Berne ...

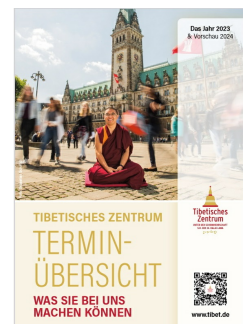
...konnten wir wieder unser jährlich stattfindendes Ehrenamtsfest feiern. Mit ca. 35 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern hatten wir einen sehr schönen Nachmittag, an dem wir uns für die unermüdliche Hilfe und Tatkraft bedanken konnten. Auch Geshe Pema Samten hat seinen Dank für die Unterstützung ausgesprochen und es gab später bei Kaffee und Kuchen viel Gelegenheit für Gespräche untereinander und mit Mitgliedern aus dem Verwaltungsteam.

Unser Dank gilt natürlich auch den vielen weiteren Helfenden, die am Sonntag leider nicht dabei sein konnten. Ohne die Hilfe von Ehrenamtlichen könnten wir die vielen hundert Termine im Jahr nicht durchführen, die Standorte nicht so in Ordnung halten und unzählige Aktivitäten nicht umsetzen. Wir verneigen uns mit großem Dank.



Terminübersicht

Auf unserer Website finden Sie das aktuelle Programm zum [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet. **In Kürze wird eine neue Übersicht folgen mit vielen neuen inspirierenden Veranstaltungen.**



Übersetzung in die Chinesische Sprache

Wir freuen uns sehr, dass wir ab jetzt die kostbaren Unterweisungen



unseres Lehrers Geshe Pema Samten auch mit einer direkten Übersetzung in die Chinesische Sprache durchführen können.

Nähere Infos finden Sie auf [dieser Website](#).



Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (05.12.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (10.12.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (20.11.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

In der **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an motivierenden Büchern und Vorträge.



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: ACHTUNG, das Weihnachtsseminar "Meditation und Yoga" in Semkye Ling findet vom 27. - 31.12.23 statt (in der gedruckten Terminübersicht steht leider fälschlicherweise ab dem 26.12.23).



Nachträglicher Einstieg 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 nachträglicher Einstieg ist noch möglich.

Informationen **Jahreskurs Siddhanta**

Informationen **Jahreskurs Lamrim**

November



Initiation Friedvolle Dakinis

Geshe Pema Samten wird heute, am 17.11. von 18:30 - 21 Uhr die Initiation der „Fünf friedvollen Dakinis“ in Verbindung mit der Chöd-Überlieferung geben (Himmelsöffnende Einweihung).

Informationen.



Chöd-Klausur

In der morgen startenden Klausur (18. - 22.11.), werden wir unter der Anleitung von Geshe Pema Samten (Übersetzung: Frank Dick) die Chöd-Praxis durchführen. Es geht in dieser Praxis um das Abschneiden der Konzepte, die uns an diesen Daseinskreislauf binden.

Informationen.



Wochenende: Nicht ausleben, nicht verdrängen

Wir wollen an diesem Wochenende, vom 24. - 26.11., mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi 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.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

Am **05. Dezember** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr, jedoch nicht im Oktober) 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, der nächste Meditationstermin ist am **13.11.2023**.

[Informationen.](#)

Vorschau Dezember



Tibetisches Heilyoga mit Rüdiger Langer

An diesem Wochenende vom 1. - 3.12. wollen wir Lu Jong, das Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin, gemeinsam praktizieren und seine ausgleichenden Wirkungen auf unseren Körper und Geist erfahren.

[Informationen.](#)



Vajrasattva-Klausur

Vajrasattva verkörpert die Reinheit aller Buddhas. Durch die Rezitation seines 100-Silben-Mantras und die Meditation über seine Erscheinung können wir uns von den Anlagen vieler negativer Handlungen der Vergangenheit reinigen. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choeior, vom 7. - 10.12.



[Informationen.](#)



NEU: Tagesseminar Śamatha — Neun Stufen zur Entfaltung geistiger Ruhe

Ohne geistige Ruhe ist kein spiritueller Fortschritt möglich. Geshe Sönam Namgyäl erklärt (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) am 10.12. die neun Stufen zur Entfaltung von geistiger Ruhe an einem Tagesseminar.

[Informationen.](#)



Weihnachten: Mahāmudrā (Großes Siegel)

Geshe Pema Samten wird beim Weihnachtsseminar in Berne vom 27. - 31. 12. praktische Anleitungen zur Mahāmudrā-Meditation geben und über Grundlage, Pfad und Frucht sprechen.

[Informationen.](#)



Weihnachtsseminar Meditation und Yoga

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen wir in gemeinschaftlicher Dharmapraxis. Wir üben Meditationsformen des tibetischen Buddhismus wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung, Konzentration, Visualisation und rezitieren Mantren und Gebete. Vom 27. - 31.12. mit Oliver Petersen und Hilke Beyer.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats, **ACHTUNG** jedoch nicht während des Seminars "Gütig und Weise alt werden - (wie) geht das?" vom 23.10. - 04.12.2023.

Der nächste Gesprächskreis findet im Januar 2024 statt.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.

Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)



SAVE THE DATE

Hier finden Sie eine kleine Übersicht von weiteren aktuell neu geplanten langfristigen Veranstaltungen.

Diese und weitere Termine werden rechtzeitig mit allen Informationen veröffentlicht.

Vernetztes

Benefizveranstaltung "Wohl und Leid der Vergänglichkeit"

Bhante Sukhacitto und Simpert Würfl mit seiner Gitarre laden Euch am 19.11. herzlich ein, gemeinsam zu singen, in die Stille zu lauschen und zu reflektieren. Um Spenden zugunsten der Projekte von Mitgefühl in Aktion (**MiA**) wird gebeten. Ohne Anmeldung.

[Informationen.](#)



Aufruf zur Besonnenheit vom Interreligiösen Forum Hamburg

Das Interreligiöse Forum Hamburg nimmt zur Situation im Nahen Osten Stellung und ruft auf zur Besonnenheit für ein friedliches Miteinander in unserer Stad. Den Aufruf können Sie [hier](#) nachlesen.

Das Tibetische Zentrum ist im Interreligiösen Forum seit über 30 Jahren aktiv. Wir begrüßen jede Form des konstruktiven Dialogs und sind sehr dankbar, Teil dieses Dialogs zu sein.



Buddha-Talk

Am Sonntag, **19.11.** wird **Ayya Agganyāni** einen Vortrag halten mit dem Titel "**Erkennen, was die Welt zusammenhält**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische - NEUE FOLGE: Gottheitenyoga

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 20. Oktober um das faszinierende Thema "**Gottheitenyoga**", [hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, nicht alles läuft immer so, wie wir es uns wünschen. Manches ist sogar extrem wenig wünschenswert. Sie wissen schon ... Es bleibt dennoch immer und immer wieder Mut machend, dass es scheinbar einfache Übungen gibt, die unmittelbar dabei helfen können, etwas zum Positiven zu verändern. Das muss und kann sowieso nicht die ganze Welt sein. Oder ist sie es vielleicht ja doch, wenn ich mit zum Beispiel etwas mehr Gleichmut in der U-Bahn sitze? Wir wollen unbedingt unsere Zuversicht bewahren, dass der Blick auf die Verbundenheit mit allem und auf den guten Kern der Wesen ganz realistisch ganz großes bewirken kann. Und irgendwie ja auch sollte... Wenn das Große allerdings nicht sogleich gelingt, reicht bestimmt schon mal ... der Blick auf den Atem.

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