



Der beste Tag ist heute | Newsletter Ausgabe Dezember (3)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie Vorsätze für das nächste Jahr gefasst? Vielleicht gehören Sie auch zu jenen, welche angesichts von Lebenserfahrung („Leben ist, was passiert, während man etwas anderes geplant hat...“) mit guten Vorsätzen für das kommende Jahr vorsichtig sind. Das sollte den guten Vorsatz an sich allerdings keinesfalls geringschätzen. Im Gegenteil. In der buddhistischen Lehre wird die Kraft der Entschlossenheit häufig betont, denn sie hilft zum Beispiel dabei, sich der Schulung des eigenen Geistes zuzuwenden. Worauf also warten?



Wir sind Meister/-innen im Aufschieben, darüber hatte schon Ven. Thubten Chodron (USA) in einem Interview im Magazin Tibet und Buddhismus (im [Heft 87/2008](#)) berichtet. Zu den Begründungen zählt nicht selten, dass uns Zeit fehlt, eine Sache „gut genug“ zu machen oder – noch schwieriger – eine Sache gar nicht zu können. Und dann ist da noch die sog. „Faulheit der Geschäftigkeit“, bei der wir uns stetig erst mal anderen scheinbar wichtigen Dingen zuwenden... Dabei hören wir immer wieder, wie wirkungsvoll das regelmäßige Üben sein kann, es hängt nicht – zumindest nicht allein oder entscheidend - an der Dauer. Ob nun Geistesschulung, Sport oder andere hilfreiche Übungen, oft ist der beste Tag für gut motiviertes Tun... heute. Oder? Für alle Interessierten gibt es hier das vierwöchige [Achtsamkeitsprogramm von Oliver Petersen](#) aus Tibet und Buddhismus 98. :-) (Headerbild: von Gerd Altmann auf Pixabay)

Bitte um finanzielle Hilfe

Während große Herausforderungen in der Welt und im individuellen Leben uns beschäftigen, motiviert uns die ewige Lehre



Erlernen uns beschäftigen, motiviert uns die uralte Lehre, Veränderungen zum Guten anzugehen. Damit wir auch in Zukunft unsere Angebote weiter ausbauen können, bitten wir - wenn es Ihnen möglich ist - um Ihre Mithilfe. Jede Spende hilft mit, die wertvollen Lehren des tibetischen Buddhismus weiterhin anbieten zu können. Sie finden [hier](#) unseren vollständigen Spendenbrief.



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](#).



Der Blick lohnt sich - neue Termine!

Auf unserer Website finden Sie inzwischen das vollständige, neue Programm zum nächsten Halbjahr 2024 [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (02.01.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (14.01.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

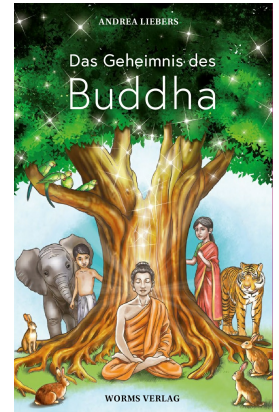
Yoga für Kinder und Jugendliche (15.01.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



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 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.)

Januar



Neujahrs-Initiation und Praxisanweisungen zu den 21 Taras

Am Neujahrstag (Mo. 14 - 16:30 Uhr) wird Geshe Pema Samten eine **Initiation in die 21 Taras** geben.

Und vom 01.02. - 14.03.24 (6 Termine) wird Gen Lobsang Choejor alltagsnahe **Erklärungen zur Praxis der 21 Taras geben**. Die Taras werden als direkte Helferinnen in Not angerufen, als Überwinderinnen von Hindernissen, die besonders rasch aus Problemen aller Art befreien. (Foto: Spiritwiki)



Große Cakrasaṃvara-Ermächtigung der Fünf Gottheiten

Sri Cakrasaṃvara, auch ‚Heruka‘ genannt, ist eine bedeutende Meditationsgottheit (Yidam) des sog. ‚Muttertantra‘ innerhalb des Höchsten Yoga-Tantra. Geshe Pema Samten wird die Große Cakrasaṃvara-Ermächtigung nach der Tradition des Mahasiddha Ghantapa über zwei Tage hinweg (06./07.01.24) erteilen.

[Informationen.](#)



Lange Cakrasaṃvara-Klausur (Ghantapa-Tradition) mit Feuerpuja

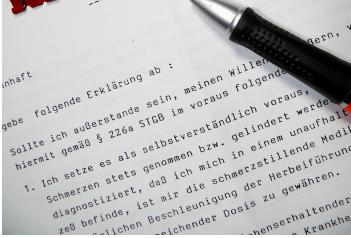
Für alle, die in der Vergangenheit eine Große Ermächtigung in Heruka Cakrasaṃvara mit Fünf Gottheiten nach der Ghantapa-Tradition erhalten haben, bietet sich vom 08. - 28.01.24 die Möglichkeit, Erfahrungen mit dieser Praxis zu sammeln oder sie zu vertiefen. Geshe Pema Samten wird die Klausur selbst anleiten.

[Informationen.](#)



Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht

Dieses Seminar am 28.01.24 (11 - 13 Uhr) mit Dr. med. Wolfgang



Trescher gibt Anregungen, wie das Abfassen der drei oben genannten Dokumente die Meditation über die Vergänglichkeit vertiefen kann. Mit beispielhaftem Ausfüllen einer Online-Patientenverfügung.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

Am **02.01.2024** 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. Der nächste Gesprächskreis findet am **08.01.2024** statt.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren



Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Die **aktuell freien Termine** sind: 29.01.-15.02., 26.02.-07.03., 01.04.-20.07. sowie ab dem 09.08.24
Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)



Einstieg nachträglich noch möglich

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus) 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](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, 21. Januar, spricht **Tilman Borghardt (Lama Lhündrub)** über das Thema "**Ganz Mensch sein**" - Wie **psychotherapeutische Ansätze buddhistische Praxis ergänzen können**. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Veranstaltungen der BGH

Am **14. Januar** können Sie online am Vortrag von **Ven. Thubten Chodron** aus den USA zum Thema "Relying on Spiritual Mentors" teilnehmen. (Foto: Thubten Chodron)

[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE mit Apnoe-Taucher und Atemexperte Timo Niessner

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 17. Dezember perspektivenreich um das Thema "**Atem**". [Hier](#) geht es zum Podcast.



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.

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, auch wenn der Geist uns ein bisschen zu oft vorgaukeln mag, dass „Schokoladeneis glücklicher macht als Meditation“ (Interview mit Ven. Thubten Chodron, s. oben), scheint die Wichtigkeit von Freude bei allen Bestrebungen unstrittig. Und dabei hilft das sogenannte weltliche Glück durchaus weiter, vielleicht also auch mal das Schokoladeneis. Geshe Sönam Namgyäl erklärt dazu in der ganz aktuellen Ausgabe von **Tibet und Buddhismus**: „(...) *Was auch immer wir für ein Ziel in diesem Leben anstreben oder im Hinblick auf Ziele späterer Leben, wenn wir kein beflecktes Glück dabei empfinden, werden beide Arten von Handlungen nicht zu einem guten Abschluss kommen können. Mit angenehmen Empfindungen läuft jegliche Unternehmung gut, ohne sie ist alles beschwerlich. Das ist für alle Menschen gleich. (...)*“

Ein guter Vorsatz könnte demzufolge vielleicht sein, wohlwollend den Dingen, die Freude bereiten, ihren Platz einzuräumen und weniger streng mit sich zu sein. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das Jahr 2024!

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



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