



Athleten des Mitgefühls | Newsletter Ausgabe Juli (1)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

"Werdet Athleten des Mitgefühls." So legt Seine Heiligkeit der Dalai Lama es uns in seinem Buch "[Seid Rebellen des Friedens](#)" nahe und erklärt, wir könnten wie ein Leistungssportler unsere geistige Liebesfähigkeit durch regelmäßiges Üben steigern.

Tatsächlich haben Neurowissenschaftler die Plastizität des Gehirns nachgewiesen - die Fähigkeit, seine Struktur, Chemie und Funktion durch regelmäßige, fortschreitende Übungen zu verändern. Demnach scheint es wirklich möglich, durch die richtige Technik ein unendliches Mitgefühl zu entwickeln. Ist dies nicht eine große Chance?



Die Wissenschaftler fanden heraus, dass kognitive Fähigkeiten und rationales Analysieren bei der Entwicklung von Mitgefühl eine wichtige Rolle spielen. Meist laufe dies auf fünf Ebenen ab: Die **erste Ebene** ist kognitiv, man erkennt das Leid des anderen. Die **zweite Ebene** ist affektiv, man sorgt sich um die leidende Person. Die **dritte Ebene** ist die der Intention, man möchte das Leid des anderen mildern. Die **vierte Ebene** ist eine konzentrierte Beobachtung des Leids, um dann auf der **fünften Ebene** zu einer konkreten Handlung zu kommen und das Leid zu lindern. Diese fünf Phasen zu wiederholen, ist wohl der erste Schritt hin zu einer systematischen Erziehung zum Mitgefühl.

"Macht das Mitgefühl zur aktiven Kraft eures Lebens!" ermutigt Seine Heiligkeit uns zu diesem lohnenswerten Vorhaben.

(Foto im Header: Bild von Vicki Nunn auf Pixabay)

Die Praxis der Meditation

Sie können im Tibetische Zentrum an diversen offene Mediationen/Praxisterminen teilnehmen. Die meisten Termine kann man auch online besuchen, sie werden in der Regel live gestreamt. Die Termine am Montagmorgen und Montagabend. Dienstag- und Freitagabend 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. Alle offenen Termine finden derzeit auch vor Ort ohne vorherige Anmeldung statt.

Bitte beachten Sie: Mit Gen Lobsang Choejor kann man an verschiedenen Tagen den Tag mit unterschiedlicher Praxis per **Zoom** beginnen. 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.

Heute Abend wird Oliver Petersen die Freitagsmeditation (ab 19:00 Uhr am Standort Hamburg-City oder online) anleiten.

Wir suchen noch... 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.



[Hier](#) geht es in unsere Schatztruhe.



Programmhinweise

Sie finden die aktuellen Programmgestaltungen im [Terminkalender](#) sowie ggf. auf der Startseite. Bitte beachten Sie, dass ggf. kurzfristige Änderungen stattfinden können.



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.

Juli/August 2022



Im Juli und August nach Semkye Ling

Es gibt viele schöne Orte, ein besonders wunderbarer Ort ist unser Meditationshaus Semkye Ling. In der Zeit vom **15. - 17.07.** können Sie dort mit **Bhiksu Gen Lobsang Choejor** in das Ngöndro (Vajrasattva-Meditation und Zufluchtnahme) eintauchen. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

Am **Tag der offenen Tür am 24.07.** können Sie diesen Ort, die Menschen vor Ort und natürlich das Tibetische Zentrum kennenlernen. Der Besuch lohnt sich aber immer und auch für alle, die uns schon kennen. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



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.



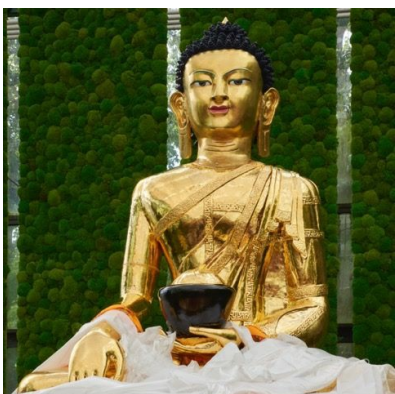
Apropos Semkye Ling: Freie Termine in den Klausurhütten

Unsere wunderbaren Klausurhütten am Standort in der Lüneburger Heide dienen dem Einüben und Praktizieren. Hier die aktuellen freien Termine der Hütten: 18.07.-31.07., 17.08.-02.09., 14.09.-23.09., 19.09.-02.10., 17.10.-23.10., 21.10.22-09.01.23, 30.01.-03.02.23, 08.02.-01.03.23, 06.03.-30.04.23. Anfragen und Anmeldungen bei Anne Schäfer unter sl@tibet.de .



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.



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.

Vorschau September 2022

SEPTEMBER 2022

03.09.22	vs 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>	

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 **11.07.2022**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.

Vernetztes

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.



Podcast: Buddha bei die Fische

Erfrischend und klug: der neu erschienene Podcast von Pascal Herth mit Oliver Petersen. Zugang gibt es auf allen gängigen Podcastplattformen wie **SPOTIFY**, **DEEZER**, **APPLE PODCASTS** und **SOUNDCLOUD**.





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

Liebe Leserinnen und Leser,

wie können wir das Mitgefühl zur aktiven Kraft unseres Lebens machen? Seine Heiligkeit der Dalai Lama führt in seinem Appell aus, dass wir versuchen können ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass der Mensch im Kern ein gutes Herz hat und großzügig ist (dies sei auch auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhend). Man stelle sich den tiefgreifenden Effekt vor – eine Gesellschaft durchdrungen von einer positiven Vision von Menschlichkeit. Wie wäre es, wenn die auf Zwang beruhenden Beziehungen sich in Richtung einer auf gegenseitigem Vertrauen und gemeinsamen Interessen basierenden Wirtschaft entwickeln? Wenn eine Ethik der Fürsorge entsteht, die auf universellen menschlichen Werten wie Wohlwollen, Toleranz, Großzügigkeit, Zärtlichkeit, Verzeihen und Gewaltlosigkeit beruht und die gegenwärtige Ethik der Verbote und der Fehlerhaftigkeit ersetzt, die mit Angst und Strafe arbeitet?

Nun, ein hohes Ziel, doch vielleicht bringt jede Trainingseinheit in Mitgefühl uns diesem ein Stück näher... :-)

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