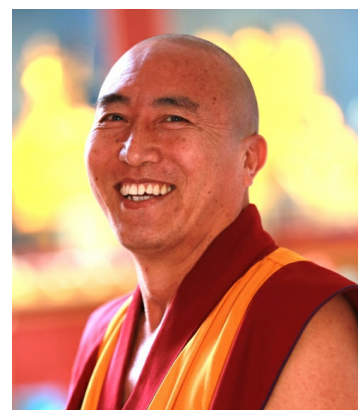




Hoffnung im Chaos | Newsletter Ausgabe Oktober (2)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

leicht zu verstehen klingen viele der durchaus nützlichen Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen. Sie leicht anzuwenden, ist – je nach Situation – allerdings ein ganz anderer „Schnack“, wie man in Hamburg so schön sagt. Trotzdem ist es erstaunlich, wie gut eingeübte Hilfsmechanismen in emotionalen Schreckmomenten dann doch greifen können. Erst mal tief Durchatmen und die Aufmerksamkeit dort fokussieren, kann zum Beispiel eine geradezu unerwartete Verbesserung der wahrgenommenen Situation bringen. „Wir begegnen vielen verstörenden Umständen“ schildert Geshe Palden Öser in unserer Zeitschrift Tibet und Buddhismus (Ausgabe 126) unsere Situation und gibt uns mit den von ihm beschriebenen Handlungsoptionen „Hoffnung im Chaos“. [Hier](#) können Sie den Beitrag nachlesen. (Headerbild: von M W auf Pixabay)



Meditation - GOM - heißt „Gewöhnung“

Regelmäßiges Training, auch des Geistes, wirkt stärkend und man gewöhnt sich an positive Geisteszustände. Die Übersicht aller offenen Meditationen finden Sie [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem [Terminkalender](#). Wir freuen uns über Direktteilnehmerinnen und -teilnehmer. Die Montagsmeditation am Standort Hamburg-City findet nur noch vor Ort statt. Die Meditationen am Montagmorgen, Dienstag- und Freitagabend werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

Morgenpraxis mit Gen Lobsang Choejor: derzeit jeweils um 7 Uhr am Mittwochmorgen (Vajrasattva) und Freitagmorgen (Tschöd) sowie einmal im Monat am „Medizinbuddhatag“ ([Termine](#)) per Zoom.



Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, hat einen Neuzugang, der für uns eine Besonderheit ist: Eine überarbeitete Neuauflage dieser zentralen Schrift, übersetzt von Christof Spitz. [Hier](#) geht es zum Buch. [Hier](#) geht es in die Schatztruhe.



Rücksichtnahme ...

Wir bitten bei Vor-Ort-Terminen um gegenseitige Rücksichtnahme. Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung ist der Zugang zu Veranstaltungen nicht gestattet. Informationen aktualisieren wir jeweils [hier](#).



Programmhinweise

Einsteigen ...

Alle Jahres-/Mehrjahres- und Modul-Kurse haben inzwischen begonnen, der Einstieg ist nachträglich noch möglich. Das [Systematische Studium des Buddhismus](#), [Dzogrim](#), [Ost/West](#) und [Shantidevas Wissen für die heutige Zeit](#).

November 2022

Alle unsere geplanten Veranstaltungen finden Sie in unserem [Terminkalender](#). Dort finden Sie ggf. auch aktualisierte Informationen.



Cittamanitārā-Klausur

Unterweisungen und Praxisanleitungen im Höchsten Yogatantra sind selten und kostbar. Vom 11. - 15.11. wird unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten im Meditationshaus Semkye Ling (und online) durch eine Cittamanitara-Klausur leiten.

[Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Kinder, Kinder ...

Informieren Sie sich gerne über die **Termine, die für Kinder und Jugendliche stattfinden**. Der nächste offene Kinder- und Jugendtreff mit Viola Fischer und Maik Littig ist am 06.11. **Hier** gibt es nähere Informationen.



Über die Natur des Geistes meditieren

Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) wird an 5 Terminen (03.11. - 01.12.22) über die Natur des Geistes, die unbedingt sehr viel Hoffnung macht, lehren und meditieren. **Hier** gibt es nähere Informationen.



Arbeitswochenende auf dem Land

Wer schon dabei war, freut sich bereits lange im Vorfeld auf gemeinsames Hegen und Pflegen von Grundstück und Gebäuden in Kombination mit gemeinsamem Praktizieren sowie köstlichem Essen. Zusammen mit Artur Schaufler u.a. ist der nächste Termin vom **04. - 06.11.22** im Meditationshaus Semkye Ling. **Nähere Informationen**.



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 für alle offene Termin mit Gisa findet jeden ersten Montag im Monat vor Ort (10:30 bis 12:00 Uhr) am Standort in der Güntherstraße statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Nächster Termin: 07.11.2022.

Hier gibt es nähere Informationen.



Ngöndro – Vajrasattva-Meditation und Zufluchtnahme

Vom **18. - 20.11.22** wird Bhikṣu Gen Lobsang Choejor in unserem wunderschönen Meditationshaus Semkye Ling (und online) die sog. Vorbereitenden Übungen (Tibetisch Ngöndro Sag-dschang) erläutern und zur Meditation anleiten. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Tagesseminar

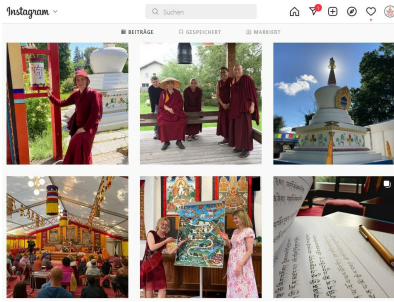
Fallen heißt Fliegen- Meditation in Zeiten der Krise: eine gute Medizin?

Am 19.11.22 wird **Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain, MAS** am Standort Hamburg-Berne sich der Antwort auf diese Frage über gemeinsamen Austausch, Meditation und kreative Übungen annähern. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Worauf es ankommt: Menschen für Menschen - Sangha-Hilfe

Informieren Sie sich über die wertvolle Arbeit der **Sangha-Hilfe** des Tibetischen Zentrums. Der nächste Meditationstermin mit der Sangha-Hilfe (am Fleet) ist am **14.11.2022**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.



Auch bei **Instagram** können Sie ein paar der bewegten und bewegenden Momente des Tibetischen Zentrums anschauen. Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischauen und es auch weitererzählen, damit die Community wächst. Hier geht's zu [Instagram](#).



Klausurhütten in der Lüneburger Heide

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind ein idealer Ort für die individuelle Praxis. Aktuell freie Termine (Mindesthaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage): 15.-24.11.22, 05.-22.12.22, 01.03.23-21.07.23, ab 15.08.2023. Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Vernetztes

Buddha-Talk

Buddha-Talk bietet „Buddhismus zum Kennenlernen“ und ist eine Plattform für regelmäßige Vorträge und Diskussionsrunden von und mit unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Am Donnerstag, **03.11.2022** von 19-21 Uhr via Zoom : **Ein Kloster baut auf** - Benefiz für Sirisampanno.

Am Sonntag, **06.11.2022** von 18-20 Uhr via Zoom: **Dr. Peter Riedl: Buddhismus neu denken.** [Infos](#).



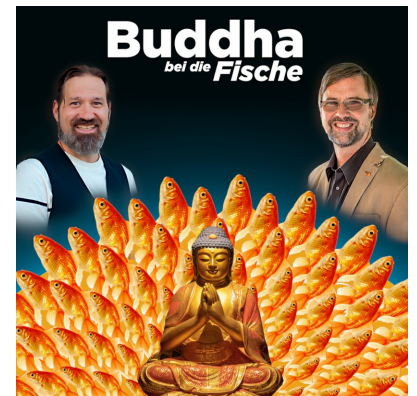
DBU, BRG und Buddha-Talk:

Online-Podiumsdiskussion zum Thema „**Missbrauch**“

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist komplex und notwendig. Sie finden [hier](#) Informationen und Zugangsdaten zu dieser Veranstaltung am **12.11.2022 (18 Uhr)**.

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**.



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie den eingangs erwähnten Beitrag von Geshe Palden Öser ja schon gelesen. Dort beschreibt er auch das Mittel des „Akzeptierens schwieriger Situationen“. Gerade das wirkt oft sehr herausfordernd, weil es uns das Urteilsvermögen abverlangt, zu wissen, was sich ändern ließe und was nicht. Vielleicht ist es aber gar nicht die Frage, ob sich gerade im Außen etwas ändern lässt oder nicht, sondern, ob ein gelöster innerer Widerstand die Lage im Moment verbessern kann. Gerade durfte ich erleben, dass mir jemand unmittelbar nach einer echten Notsituation sagte: „Weißt du, was mir geholfen hat? Ich habe meinen inneren Widerstand gegen diese Situation losgelassen und es hat mir unfassbar geholfen.“ Das war Inspiration, um heute einen weiteren wunderbaren Beitrag aus Tibet und Buddhismus (Ausgabe 125) mit Ihnen zu teilen: „**Schöne Monster**“. Dort fasst Dr. Iris Tamme (Teilnehmerin unseres Vollzeit-Studiums „Dharma-Kolleg“) einen Beitrag von Soknyi Rinpoche auf einem online-Ginjal über die Mischenschaft und Weisheit der Emotionen zusammen. Nach ihrer Auffassung ein hervorragendes

Gipfel über die Wissenschaft und Weisheit der Emotionen zusammen. Nach ihrer Auffassung ein hervorragendes Beispiel für eine gelungene Synthese von tibetisch-buddhistischer und westlicher Herangehensweise an das Thema Emotionen. Wirklich lesenswert! Übrigens... Das Singen von Tara-Mantras hat bei dem von mir geschilderten Erlebnis die Situation ebenfalls deutlich erleichtert. Danke, lieber Dharma für die Hoffnung im Chaos.

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. Große finanzielle Einschränkungen bei gleichzeitig erhöhtem Verwaltungs- und Technik-Bedarf bedeuten für das Tibetische Zentrum seit nunmehr Jahren sehr 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. Nun warten im Herbst neue finanzielle Ungewissheiten auf uns alle. Wir dürfen und möchten dennoch im Sinne unserer Vereinsziele in unserem Wirken nicht nachlassen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein auch in krisenfreien Zeiten 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