



## Heilende Hinwendung | Newsletter Ausgabe April (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist wissenschaftlich bewiesen, dass wir uns glücklicher und aufgehobener fühlen, wenn wir mitfühlend sind. Tatsächlich verleiht es uns sogar Stärke und Selbstvertrauen, wenn wir den Schmerz und das Leid der anderen ernst nehmen und ihnen helfen wollen. Ist dieser Zusammenhang nicht äußerst erstaunlich?

S.H. der 14. Dalai Lama sagt hierzu: "Glück für sich selbst und andere erlangt man dadurch, daß man sich zuerst auf die anderen konzentriert. Was die Welt heute braucht, sind Liebe und heilende Hinwendung zu allen Wesen. Deshalb ist es am allerwichtigsten, unser Bewußtsein so zu lenken, daß es gütige Gedanken für andere hervorbringt, damit der Gedanke an das Wohl der anderen zu einer dem Bewußtsein eingravierten Gewohnheit wird."

*(Bild im Header: von EME auf Pixabay)*



Er erklärt weiter, dass wenn wir uns darin üben, Mitgefühl zu entwickeln, diese heilende Hinwendung zu einer tiefgründigen Quelle des Wohlergehens wird. Es kann dann zu dem kraftvollsten Motivator werden, um unsere eigenen Unzulänglichkeiten zu überwinden und unser volles Potenzial zu entfalten. Was für eine Win-win Situation, sie bietet für alle Beteiligten Vorteile!

Wer systematisch die Fähigkeit des Mitgefühls und der Zuneigung einüben möchte, hat z.B. auch noch kurzfristig die Möglichkeit an diesem Wochenende bei dem **Osterkurs mit Geshe Pema Samten "Mitgefühl am Anfang, in der Mitte und am Ende"** teilzunehmen (Anmeldung erbeten).

### Unsere offenen Termine für alle Altersgruppen und unterschiedliche Interessen

Wir laden an den Standorten zu Meditationen, Gesprächskreisen oder offenen Vorträgen ein. Für die verschiedenen Alltagssituationen finden Sie nun unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht

verschiedenen Alltagssituationen finden Sie ganz unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht aller unserer offenen Termine finden Sie [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem [Terminkalender](#). Einige Meditationen finden vor Ort statt, die meisten werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

## Next Generation

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (17.04.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (16.04.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City).

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (02.05.23, 16 – 18 Uhr, HH City).

**Familientage "Fühlen wie ein Buddha"** (26. - 29.05.23, 3 Tage in Semkye Ling)

[Informationen](#) zum Programm für Kinder/Jugend/Familie.



## NEU: Jugendtreff "Buddha bei die Fische"

Die Jugend hat zurecht viele Fragen, die oft philosophischer Natur sind. Wie würde der Buddha darauf antworten? Hat er überhaupt antworten? Und sind das die einzig richtigen Antworten? In einem ganz ungezwungenen Rahmen können junge Menschen Heike Schmick ab dem 02.05. nun jeden 1. Dienstag im Monat mit ihren offenen Fragen löchern oder anderen dabei zuhören. :-)

[Informationen](#).



## Lektüre-Café – Start mit neuem Buch

Am 12. April (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City) findet das nächste Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. Gemeinsam wird nun das englischsprachige Buch „The Foundation of Buddhist Practice“ Vol. 2 auf Deutsch besprochen.

[Informationen](#).



Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, können Sie volle 24 Stunden besuchen und schauen, ob es etwas Neues zu entdecken gibt.



**TIBETISCHES ZENTRUM**  
**Schatztruhe**

Hier geht es in die Schatztruhe.

Für unsere **Schatztruhe** suchen wir für ca. 3 Stunden/Woche **ehrenamtliche Unterstützung**. Wer mag helfen? Hier gibt es **Informationen**.

## Programminweise (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.)

### Kurzfristige Termine:

- **Initiation in den vierarmigen Avalokitesvara**

Karfreitag, 07.04.23. **Informationen**.

- **Osterkurs mit Geshe Pema Samten**

"Mitgefühl am Anfang, in der Mitte und am Ende", 08. - 10.04.23. **Informationen**.

- **Ngöndro (Mandala-Darbringung und Verdienstfeldmeditation)**

Wochenende, 14. - 16.04.23. **Informationen**.

### April



### Arbeitswochenende auf dem Land

Wer schon dabei war, freut sich bereits lange im Vorfeld auf gemeinsames Hegen und Pflegen von Grundstück & Gebäuden in Kombination mit gemeinsamem Praktizieren sowie köstlichem Essen. Zusammen mit Artur Schaufler u.a. ist der nächste Termin vom **21. - 23.04.23** im Meditationshaus Semkye Ling.

**Informationen**.



## Tag der offenen Tür in HH-Berne

Lernen Sie das Zentrum kennen, kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und erleben Sie einige unserer Lehrkräfte. Neben der Geschichte des Tibetischen Zentrums wird auch die Bedeutung der religiösen Objekte im Tempel erläutert und ein Überblick über die kommenden Programm-Highlights gegeben.

[Informationen.](#)



## Praxisseminar Geistige Ruhe und Besondere Einsicht

Bei diesem Seminar wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner)** über die Vorteile und Wichtigkeit von Geistiger Ruhe (Samatha) und Besonderer Einsicht (Vipassana) sprechen, Übungen erklären sowie deren Umsetzung im Alltag uns näherbringen.

[Informationen.](#)

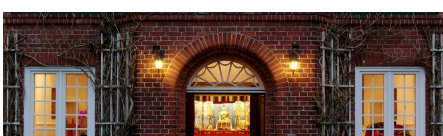
## Mai



## Torma — Herstellung von Opfergaben

Gen Lobsang wird ein Wochenende lang in Semkye Ling zeigen, wie die bekannten Torma (Opfergaben bei Vajrayana-Ritualen) meist aus Gerstenmehl und Butter für den eigenen Bedarf hergestellt werden können.

[Informationen.](#)



## Achtung! Leider entfällt die Initiation in Vajrayogini.

Leider kann die Initiation in Vajrayogini nicht stattfinden. Jedoch findet



Leider kann die Initiation in Vajrayogini nicht stattfinden. Jedoch findet eine **Vajrayogini-Praxisklausur (17. - 21.05.)** mit den Kursleitern Gen Lobsang Choejor und Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) statt.

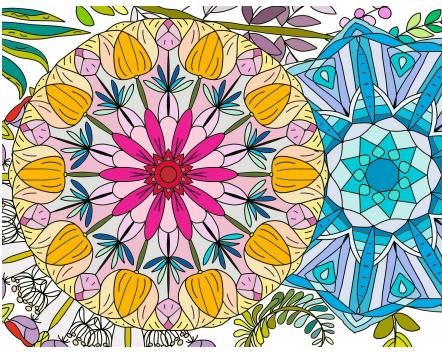
[Informationen.](#)



## Initiation und Erklärungen zur vierarmigen Avalokitesvara-Praxis

Am Karfreitag, 07.04. (von 14 - ca. 16:30 Uhr) wird Geshe Pema Samten vor dem Osterseminar eine **Initiation in den 4-armigen Avalokitesvara** geben und Bhikṣu Gen Lobsang Choejor wird diese segensreiche Praxis in einem Kurs (25.05. - 15.06.23) erklären und anleiten.

[Informationen.](#)



## Familientage: Fühlen wie ein Buddha

Gemeinsamer Austausch, Meditationen, Yoga und andere Übungen und Spiele **für die ganze Familie (26. - 29.05.23)**. Wir freuen uns schon auf die gemeinsame Zeit mit Euch!

[Informationen.](#)

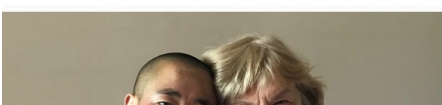


## Wir hören zu!

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

Am 02. Mai 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, der nächste Meditationstermin ist am **17.04.2023**.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)



## Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats.  
Bitte vormerken, im Mai wird der Gesprächskreis aufgrund des Feiertags (01. Mai) auf den **08. Mai (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** verlegt.

[Informationen.](#)



## Freie Termine in den Klausurhütten

Unsere wunderschönen Klausurhütten an unserem Standort in der Lüneburger Heide dienen dem Einüben und Praktizieren. Hier die aktuell freien Zeiten: 02.-11.05.; 22.05.-08.06.; 05.06.-20.07.; 10.-24.08.; 10.08.-07.09. und 21.08.-03.10.23.

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

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, **16. April 2023** spricht **Gerd Bausch** über das Leben des 16. Karmapa. 18-20 Uhr, online via Zoom.

[Informationen.](#)



## Vesakh – Buddhas Geburtstag 2023

In diesem Jahr lädt die **Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg** zu einem gemeinsamen Picknick und Spaziergang **am 07. Mai (14 - 16 Uhr) in Pflanzen und Blumen** ein.

[Informationen.](#)



## Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

**Montags von 18 bis 19:15 Uhr** bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa** Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und Fortgeschrittene an



Informationen.



## S.E. Ling Rinpoche in München

Das **Aryatara-Institut** lädt am **29./30. April** im Holiday-Inn München ein. Hier gibt es nähere Informationen zu dieser Veranstaltung mit einem bedeutenden tibetischen Gelehrten.



COMPASSION 2023

S.E. Ling Rinpoche

Die 8 Verse der Geistesumwandlung, mündliche Übertragung von Mantrén, Weiße Tara Langlebens-Einweihung, Zuflucht & Lalengelübde



Informationen

**Dharma-Sommercamp 2023 – in diesem Jahr zusätzlich mit englischer Übersetzung**



## Großes Dharma-Sommercamp

Das Dharma-Fest für die ganze Familie findet in 2023 vom 27.07. bis zum 06.08. am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir freuen uns schon sehr. Frühe Anmeldungen helfen uns bei der Planung!

**Hier** gibt's viele weitere Informationen.



### Brief an einen Freund von Nāgārjuna (Teil II)

Im Sommercamp 2023 geht es weiter mit der zweiten Hälfte der 123 Verse des berühmten indischen Meisters Nāgārjuna.



### Unterweisungen von Geshe Pema Samten

10 Tage lang gibt es zu diesem Text tiefgründige Unterweisungen. **Informationen zum Sommercamp 2023**



### Vielseitiges Rahmenprogramm für die ganze Familie

Der Erlebnis-Kindergarten, das leckere Essen und das tolle Rahmenprogramm sind eine Wohltat und Freude für die ganze Familie.

Liebe Leserin, lieber Leser, im Buddhismus ist Mitgefühl der Wunsch, dass andere frei sein mögen von ihren Leiden und den Ursachen des Leidens. Mitgefühl basiert darauf, die Gefühle anderer wertzuschätzen und zu verstehen, insbesondere dann, wenn wir denselben Leidensweg hinter uns haben. Aber auch wenn wir nicht selbst erlebt haben, was andere an herausfordernden Dingen durchgemacht haben, können wir uns doch in ihre Lage versetzen. Wir können uns hineinfühlen, wie schwierig ihr Erlebnis gewesen sein muss. Wenn wir uns dann vorstellen, wir selbst wären in solch einer misslichen Lage und wie sehr wir uns wünschen würden, uns daraus zu befreien, entwickeln wir dann nicht unweigerlich den intensiven Wunsch danach, dass andere sich auch daraus befreien mögen?

Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern,  
herzliche Grüße und Tashi Delek

Tibetisches Zentrum e.V.



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