



## Lernen ist Leben | Newsletter Ausgabe Mai (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

"Lernen ist Leben; wer die Lust daran verliert, ist eigentlich tot." diesen provokanten Schluss zieht der Neurobiologe Gerald Hüther in seinem Buch *Mit Freude lernen – ein Leben lang*.

Hüther erklärt in diesem Buch, das Leben auf Erden habe sich durch Lernprozesse entwickelt – wer sich nicht angepasst hätte, sei ausgestorben. Weshalb betrachten aber viele Lernen als eine lästige Pflicht, der sie nur widerwillig nachkommen? Die Begeisterung fürs Lernen schwinde bereits oft schon in den ersten Schuljahren. Schuld daran trägt seiner Meinung nach die landläufige Definition von Lernen als einem rein schulischen Vorgang, der sich an Lehrplänen entlanghangelt und Lernkontrollen umfasst.



Doch was können wir tun? Der Hirnforscher propagiert die Freude als den entscheidenden Erfolgsfaktor und erklärt, dass immer dann, wenn man sich für etwas begeistern kann, im Hirn eine Art Gießkanne in Gang gesetzt wird, die einen Dünger freisetzt, der die im Zustand der Begeisterung besonders intensiv genutzten neuronalen Netzwerke zum Wachsen bringt. Begeisterung ist also Dünger fürs Gehirn!

In unserem **Magazin Tibet und Buddhismus (Heft 117)** können Sie mehr über das Thema Freude erfahren und [hier](#) können Sie nachlesen, welche Faktoren Gerald Hüther für mehr Freude im Leben (die uns gerade auch im hohen Alter noch beflügeln kann) empfiehlt. (Foto im Header: Bild von Geralt auf Pixabay)

### Die Praxis der Meditation erlernen

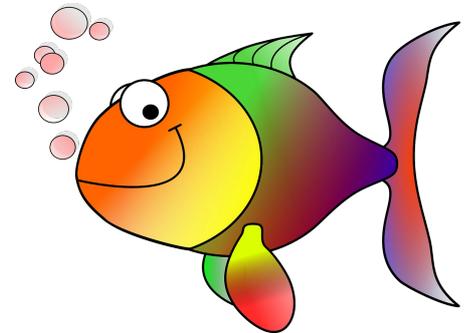
Wir laden an den Standorten zu Meditationen, Gesprächskreisen oder offenen Vorträgen ein. Für die verschiedenen Alltagssituationen finden Sie nun unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht

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.

### 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 wieder am 06.06. (jeden 1. Dienstag im Monat) mit ihren offenen Fragen löchern oder anderen dabei zuhören. :-)

[Informationen.](#)



### Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Familientage "Fühlen wie ein Buddha"** (Gemeinsamer Austausch, Meditationen, Yoga und andere Übungen und Spiele für die ganze Familie, 26. - 29.05.23, 3 Tage in Semkye Ling)

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (06.06.23, 16 – 18 Uhr, HH City).

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (19.06.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (16.07.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City).



### Lektüre-Café - Start mit neuem Buch

Monatlich (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City) findet das Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. Gemeinsam wird ab dem 10. Mai 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.

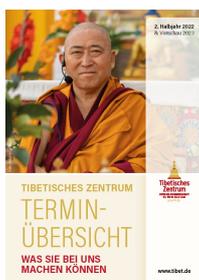


**TIBETISCHES ZENTRUM**  
**Schatztruhe**

**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**.

## 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.)

### Mai



#### **NEU: Vajrayogini-Praxisklausur**

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.**



## Erklärungen zur vierarmigen Avalokitesvara-Praxis

An vier Abenden (25.05. - 15.06.23) wird Gen Lobsang Choejor mit einfachen Worten alltagsnahe Erklärungen zur Praxis des vierarmigen Avalokitesvara - dem Buddha des Mitgefühls - geben. Die Avalokitesvara-Praxis dient der kraftvollen Reinigung von negativem Karma und dem Aufbau von Verdiensten. Auch als Fernkurs buchbar.

[Informationen.](#)



## Familientage: Fühlen wie ein Buddha

Wir wollen uns an diesem verlängerten Wochenende gemeinsam mit unseren Kindern entspannt und altersgerecht dem Dharma widmen. 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 Ihnen zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich **hier** über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **06. Juni** 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 **15.05.2023**.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und 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.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.  
Anfragen an [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de).

[Informationen.](#)

# Vernetztes

## 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.](#)



## Buddha-Talk

Am Sonntag, **07. Mai 2023** spricht **Nicole Baden** zum Thema Ursprünglicher Geist - „Looking far into the near“ (Moderation: Ursual Richard), 18 - 20 Uhr, online via Zoom.

[Informationen.](#)



## Plum Village Tournee

Fünf Nonnen und Mönche aus der Plum Village-Tradition von Thich Nhat Hanh sind auf Deutschland-Tournee und machen auch vom **19. - 20. Mai** Halt in Hamburg.



[Informationen.](#)

## Geh-Meditation in Hannover

**Sa., 03.06.23**, Treffpunkt vor der Galeria Kaufhof am Hauptbahnhof, ab 11 Uhr. Thema: was ich wirklich brauche.



[Informationen.](#)

## Privat organisierte Veranstaltung in Kassel

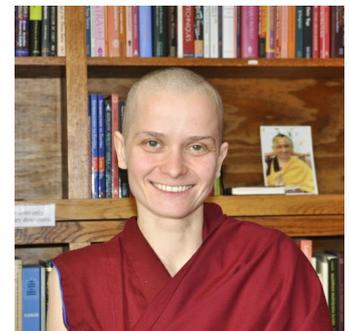
In Kassel finden drei buddhistische Wochenendseminare zum Thema **"Was können wir tun, um zum Frieden in der Welt beizutragen?"** mit Gen Lobsang Choejor, Geshe Sönam Namgyäl und Bikshuni Thubten Jampa statt.  
Merken Sie sich auch gerne schon den Terminen im **Juli & Sept.** vor.



[Informationen zum Termin im Mai.](#)

## Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

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



[Informationen.](#)

## Zimmer frei ...

... in der Frauen-WG der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg (ab ca.



15. Mai): 17m<sup>2</sup>, 250 EUR kalt + 90 EUR Nebenkosten, 1. Etage, auch sehr gute Verkehrsanbindung zum Tibetischen Zentrum. Interessierte schreiben bitte an: [buddhismus\(at\)bghh.de](mailto:buddhismus(at)bghh.de)



## Dharma-Sommerncamp 2023 – in diesem Jahr zusätzlich mit englischer Übersetzung



### Großes Dharma-Sommerncamp

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 Sommerncamp 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 Sommerncamp 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, Gerald Hüther hebt hervor, dass die wohl in jeder Hinsicht interessanteste und die in ihrer Tragweite zunächst kaum verständlich erscheinende Erkenntnis, die die Hirnforscher in den letzten Jahrzehnten zutage gefördert haben, sich in einem Satz zusammenfassen lässt: Unser Gehirn – das komplexe Gefüge von neuronalen Verschaltungsmustern und synaptischen Netzwerken – passt sich immer wieder neu an die Art und Weise an, wie und wofür wir es mit Begeisterung benutzen. Immer dann, wenn wir etwas wahrnehmen, erleben, denken, oder tun, was uns erfreut oder beglückt, kommt es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren in den tieferen Bereichen unseres Gehirns und dies führt zu einer immensen Vielzahl weiterer positiver Effekte.

Und seine großartige Botschaft lautet, für all das braucht man keine Medikamente, sondern es bedarf einer inneren Ausrichtung sich zu öffnen und freizumachen, um das wiederzufinden, was wir im Lauf unseres Lebens unter den gegenwärtig herrschenden Verhältnissen leider allzu leicht verlieren: die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten, die wir alle schon bei unserer Geburt mit auf die Welt gebracht haben.

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