



Nur mal schnell die Welt retten | Newsletter Ausgabe Mai (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

klingt es eigentlich einfach oder doch eher nach Anstrengung, wenn zum Beispiel irgendwo zu lesen steht: „Der Frieden beginnt in uns“?

„Beides“ werden Sie vielleicht denken und vermutlich ist das ja auch zutreffend. Es soll ja sogar geschrieben stehen, dass der Buddha selbst gelacht habe, als er die Schlichtheit der Lösung für unser aller Glück erkannt hatte. Warum also ist das mit der Geistesschulung so kompliziert? Warum können wir nicht mal eben die Welt retten und uns gleich mit?



Obwohl wir ja meistens scheinbar sogar wissen, was richtig ist, tun wir trotzdem das vermeintlich Falsche. Warum? (Nur, falls Ihnen dabei das Wort „Scheitern“ in den Sinn kommt: Selbiges ist eines der drei Themen in der kommenden Ausgabe von Tibet und Buddhismus. Sie erscheint Mitte Juni. Ich war erstaunt, wie heiter Betrachtungen über das „Scheitern“ einen stimmen können.) Fragen über Fragen, kompliziert, lang und

Betrachtungen über das „Scheitern“ einen stimmen können...): Fragen über Fragen, kompliziert, lang und schwer der Weg zum inneren Glück. Oder? Dabei scheinen kleine Schritte schon riesige Auswirkungen zu haben. Mit Achtsamkeit ins Hier und Jetzt zu kommen, ist die Grundlage aller Übungen und das betonen auch die Gelehrten. Der allgemeine Begriff der Achtsamkeit kam vielleicht ein bisschen zu sehr in Mode, was ihm fälschlicherweise womöglich hier und da ein „Wellnessimage“ verpasst hat. Dabei sind die Ausführungen des Satipatthana-suttas äußerst tiefgründige Anleitungen für die praktische Ausübung von Achtsamkeit – und damit auch entsprechend umfangreich. Oliver Petersen geht in verschiedenen Vorträgen/Meditationen, die Sie sich in YouTube anschauen können, ausführlich auf das Thema ein. Zum Beispiel in der [Freitagsmeditation](#) vom Juli 2022.

In unserem [Kanal](#) finden Sie noch weitere Videos u. a. eine kleine [Vortragsreihe](#) zum Thema. (Lesen Sie aber gerne erst den Newsletter weiter :-))

Unsere offenen Termine (Meditation, Vorträge, Gesprächskreise, Kinder und Jugendliche)

Wir laden an den Standorten zu Meditationen, Gesprächskreisen oder offenen Vorträgen ein. Für die 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.

1-jährige Ausbildung zur bzw. zum MeditationslehrerIn

Start Sept. 2023! Dieses wunderbare Schulungsprogramm hat das Ziel, den Teilnehmenden neben den wichtigsten Fähigkeiten und Wissensinhalten vor allem ein großes Maß an Selbstsicherheit zu vermitteln, das es ihnen erlaubt, ihre Rolle als MeditationslehrerIn erfolgreich auszufüllen und den standardisierten Meditationskurs anzuleiten.



Gesucht: Ehrenamtliche Mithilfe für YouTube-Strukturierung

Damit wir unsere vielen YouTube-Videos bestmöglich benennen und strukturieren können, suchen wir nach ehrenamtlicher Unterstützung. Wer mag uns helfen, diese kostbaren Inhalte besser bereitzustellen? Bitte an kommunikation@tibet.de schreiben.

Bereits übertragene Livestreams

 Morgenpraxis mit Gen Lobsan Chojoor und andere... 1:00:50 76 Aufrufe - vor 1 Tag gestreamt	 Freitagsmeditation „Die Drei Hauptaspekte des Pfades II...“ 1:58:21 693 Aufrufe - vor 3 Tagen gestreamt	 Dienstagsmeditation (mit verschiedenen Anleitenden)... www.tibet.1:23:19 256 Aufrufe - vor 6 Tagen gestreamt	 Morgenpraxis mit Gen Lobsan Chojoor und andere... 1:28:19 128 Aufrufe - vor 6 Tagen gestreamt
---	--	---	--

Sämtideva: „Bodhicharyavatara“ (Eintritt in den Weg der Erleuchtung) | Eine Reihe von Vorträgen mit Oliver Pe

 Vortrag und Meditation mit Oliver Petersen „Sämtideva...“ 2:09:00 386 Aufrufe - vor 2 Jahren gestreamt	 Vortrag und Meditation mit Oliver Petersen „Sämtideva...“ 2:19:20 2312 Aufrufe - vor 2 Jahren gestreamt	 Vortrag und Meditation mit Oliver Petersen „Sämtideva...“ 2:16:41 1955 Aufrufe - vor 2 Jahren gestreamt	 Vortrag und Meditation mit Oliver Petersen „Sämtideva...“ 2:16:41 2561 Aufrufe - vor 2 Jahren gestreamt
---	--	--	--

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)



Offener Kinder- und Jugendladen (10.07.20, 14.00 – 16 Uhr, TWT
City).



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.)

Mai



Morgenpraxis im heiligen Monat vor Vesakh (Saka Dawa)

Vom **20. Mai bis einschließlich 04. Juni** (außer an den Montagen, dort findet die übliche Morgenpraxis statt) werden wir **15 Tage lang** bis zum Vesakh-Fest täglich mit Gebeten und Rezitationen feierlich die Geburt, den Tod und die Erleuchtung von Buddha-Shakyamuni würdigen. In diesem Rahmen werden auch Gebete für den Weltfrieden, Langlebensgebete für S. H. den 14. Dalai Lama und Geshe Pema Samten etc. durchgeführt. Jeweils von **7 – 8:00 Uhr via Zoom**.

Am 04.06. feiern wir dann am Abend ab 19 Uhr (vor Ort oder online) den Vesakh-Tag mit Gebeten und Rezitationen. **Infos**.

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.](#)



NEU! Gesunder Körper - Freudvoller Geist

An dem Wochenende 31.05. - 04.06.23 wird Rüdiger Langer in seinem Seminar "Gesunder Körper – Freudvoller Geist" Übungen aus dem tibetischen Heilyoga Lu Jong und japanischen Zen-Shiatsu anleiten.

[Informationen.](#)

Vorschau Juni



NEU! Für das Leben lernen: Liebe & Gelassenheit



Das Wochenende soll uns helfen, mehr Liebe und Gelassenheit in unser Leben zu bringen und uns die Möglichkeit geben, von der Lebensweise der Bodhisattvas, wie sie der buddhistische Heilige Śāntideva in seinem berühmten Werk Bodhicaryavatara verdeutlicht hat, zu lernen. Praxisseminar vom 09. - 11.06.23.

[Informationen.](#)



NEU! Vortrag und Buchvorstellung

Mit Claude AnShin Thomas (Zen-buddhistischer Mönch, US-Amerikaner, Vietnamveteran & Buchautor), am 08.06.23. Der Zen buddhistische Mönch, ehemaliger Kriegssoldat, Internationaler Befürworter von Gewaltlosigkeit und Buchautor Claude AnShin Thomas wird sein neues Buch vorstellen und bestimmte Teile daraus vorlesen lassen.

[Informationen.](#)



Wie wirklich ist die Wirklichkeit? — Metaphysik und Quantenphysik

Was sind die wichtigsten Prinzipien der Quantenphysik und wie stehen sie insbesondere mit der tiefgründigen buddhistischen Sichtweise des Abhängigen Entstehens (bzw. der Leerheit) in Verbindung? Mit Jürgen Manshardt, 11. - 15.06.23.

[Informationen.](#)



Tag der offenen Tür in Semkye Ling

Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide kennen. Genießen Sie die Atmosphäre eines tibetischen Tempels. Kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und lernen Sie in Vorträgen und Gesprächen einige unserer Lehrkräfte kennen. Am So., den 11.06.23, 14.30 - ca. 17 Uhr.

[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 **12.06.2023**.

[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 **05. Juni (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.

[Informationen.](#)

Vernetztes

Rückblick: Vesakh mit der BRG

Die Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg (BRG) hat sich in diesem Jahr anlässlich der Vesakh-Feierlichkeiten am 07. Mai zu einem für alle offenen Picknick in Pflanzen und Blumen eingefunden. Das Wetter hat glücklicherweise mitgespielt, sicher auch zur Freude der Organisatoren des Hafengeburtstags, der zeitgleich stattfand. Für uns es gab ein herzliches und unkompliziertes Treffen mit vielen guten Gesprächen.



Seminar: Der ökologische Buddha

Was sagt der Buddhismus zum Klimawandel, Artensterben und dem Verlust natürlicher Nahrungsmittel? Mit **Franz-Johannes Litsch** und **Bhiksuni Thubten Jampa**. Die Veranstaltung findet in der **Buddhistischen Gesellschaft Hamburg** statt.

[Informationen.](#)



Buddha-Talk

Am Sonntag, **04. Juni 2023**: Raimund Hopf im Gespräch mit **Bhikshuni Thubten Jampa**: Das Leben einer buddhistischen Nonne als Reise zu sich selbst, 18 - 20 Uhr, online via Zoom.

[Informationen.](#)



Buchstudiengruppe auf Englisch

Ab 21. Mai bietet Bhiksuni Thubten Jampa eine Buchstudiengruppe online an. Die Veranstaltung gestaltet sie gemeinsam mit Julia Arkhipova aus der Ukraine. Die Studiengruppe findet ausschließlich auf Englisch und online statt.

[Hier können Sie den Veranstaltungsflyer herunterladen.](#)

Nähere Infos finden Sie auch auf der Seite der **Buddhistischen Gesellschaft Hamburg**.



Geh-Meditation in Hannover

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

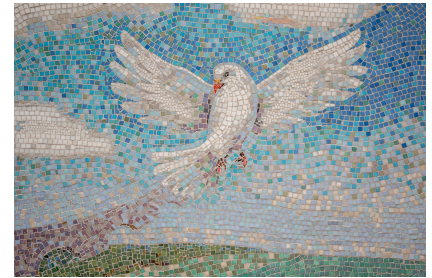
[Informationen.](#)



Privat organisierte Veranstaltung in Kassel

In Kassel finden drei buddhistische Wochenendseminare zum Thema "Was können wir tun, um zum Frieden in der Welt beizutragen?" statt. Das erste mit Gen Lobsang Choejor fand bereits statt, das nächste mit Geshe Sönam Namgyäl folgt im Juli und ein weiteres mit Bikshuni Thubten Jampa ist im September geplant.

[Informationen.](#)



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.](#)



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 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 Leserinnen und Leser, alles in allem lässt die Welt sich dann wohl doch nicht mal eben retten, auch wenn das wünschenswert wäre und manche nachdrücklich ausgesprochenen Sätze auf großen Bühnen das gerne glauben lassen wollen. „Man müsse dieses und jenes ja nur wollen“. Dieser und ähnliche Sätze enthalten oft verdächtige Wörter, wie so ein „nur“. Wenn wir den Geist ehrlich und nachhaltig auf neue Sichtweisen einstellen möchten, passiert es meistens nicht mit dem Hören eines Satzes. Einen Marathon laufen ja auch die wenigsten, nachdem sie dabei zugeschaut haben. Macht aber nichts, denn die großartige Botschaft ist ja schließlich, dass dieser Weg der inneren Veränderung die Veränderung der Welt bedeuten kann. Und eine einzige Übung, regelmäßig angewandt, kann ja eben doch ein entscheidender Schritt für nachhaltige Veränderungen sein. Empfehlenswerte Anregungen für jeden Tag finden Sie übrigens auch im Buch „[Gelassen durch den Alltag](#)“ von Oliver Petersen. Wir wünschen viel Freude, Tatkraft und Mut zur Lücke beim Üben.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit





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