

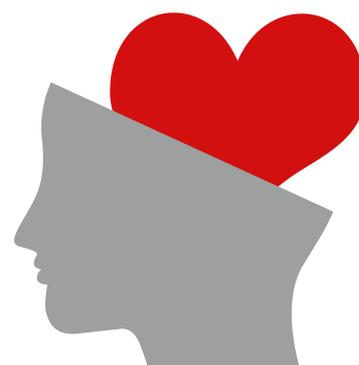


Tief berührt | Newsletter Ausgabe Juni (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

oft hören wir von unseren Lehrerinnen und Lehrern, wie wichtig es ist, dass uns das Gelernte vom Kopf ins Herz rutscht. Verständig nicke ich in der Regel, mindestens innerlich. Doch warum ist das so bedeutend? Und wie funktioniert es überhaupt, dieses „ins Herz rutschen“?

Vielleicht hat es damit zu tun, dass wir emotional berührt werden, also etwas fühlen, anstatt ausschließlich zu denken. Wir haben unseren Lehrer, Geshe Sönam Namgyäl, gefragt, wie wir das schaffen können. Das sei ganz einfach hat er uns mit einem verschmitzten Lächeln erklärt. „Wenn man die Qualitäten von etwas erkennt, dann bekommt man auch ein Gefühl dazu. Allerdings muss man darüber trotzdem nachdenken, um z. B. auch die eigenen Qualitäten oder die von anderen zu erkennen. Wir gewöhnen uns sehr schnell an etwas, z. B. ist ein Eis beim ersten Mal sehr lecker und man empfindet große Freude. Isst man es immer wieder, dann wird dieses Gefühl aber schon viel schwächer werden. Qualitäten zu erkennen, ist der Weg vom Kopf ins Herz.“ Eine der klassischen Übungen dafür ist die Übung der Nächstenliebe. ([Meditation von Oliver Petersen – PDF-Dokument](#))



Die neue Terminübersicht zum zweiten Halbjahr ist da!

Auf unserer Website finden Sie das neue Programm als einen [PDF-Download](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die



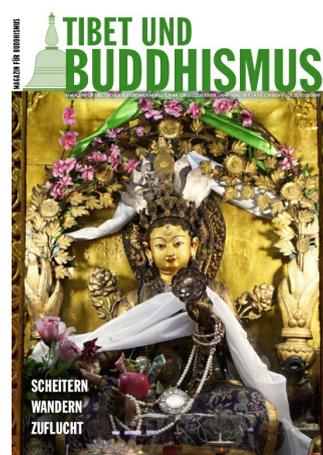
Download. Für die weitertuhenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Bald erscheint eine neue Ausgabe unseres Magazins "Tibet und Buddhismus"

In dem kommenden Heft geht es um die spannenden Schwerpunktthemen "**Scheitern, Wandern, Zuflucht**". Sie interessieren sich für ein Abo oder möchten ein kostenloses Probeexemplar bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an [probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)

Informationen.



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.

1,5-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.



Für Kinder, Jugendliche und Familien

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (04.07.23, 16 – 18 Uhr, HH City).

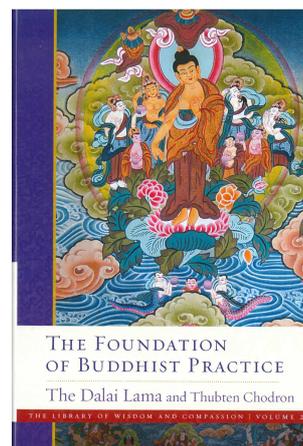
Offener Kinder- und Jugendtreff (16.07.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City).



Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet. Hier ist der Zugang zu Büchern und mehr.

NEU im Sortiment: das Buch der ehrwürdigen Thubten Chodron „**The Foundation of Buddhist Practice (Volume 2) - The Dalai Lama and Thubten Chodron**“. Dieses Buch wird aktuell im Lektüre-Café unseres Dharma-Kollegs gemeinsam in deutscher Sprache durchgearbeitet.



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.)

Juni



Weißer Tārā-Klausur (auch als Fernkurs)



Tārā ist eine der bekanntesten Gottheiten im buddhistischen Tantra und eine weibliche Buddha-Erscheinung. Gen Lobsang erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, 22. - 25.06.23.

[Informationen.](#)



Hat man das als Buddhist nötig? - Psychotherapie und Glücksforschung

In diesem Seminar werden Nahtstellen und Differenzen zwischen der westlichen Psychotherapie und der östlichen Spiritualität erörtert und erläutert welche Hoffnungen auf eine Integration beider Richtungen realistisch oder zweifelhaft sind. 2 Termine mit Oliver Petersen, 25. - 27.06.23.

[Informationen.](#)



Offene Weite - die Natur unseres Geistes erkennen

In diesem sehr praxisorientierten Seminar wollen wir – neben einer Reihe theoretischer Erörterungen – verschiedene Übungen und Meditationen durchführen, die uns zur Erkenntnis führen können, dass wir freier sind, als wir glauben. Mit Jürgen Manshardt, 29.06. - 02.07.23.

[Informationen.](#)

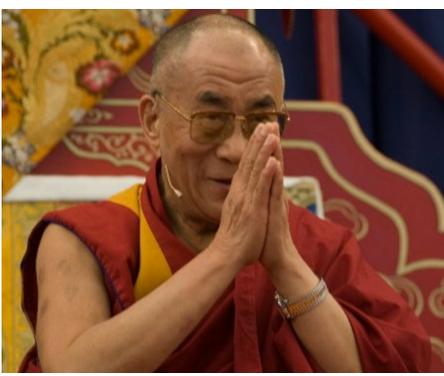


Edles Schweigen

In diesem Kurs wollen wir schweigen, weil wir viel zu kontemplieren und zu meditieren haben: über die Kostbarkeit unseres Lebens, über den Tod als Ratgeber, über die Möglichkeit, alle Menschen als gütig zu erkennen, über die Kontemplationsschritte des wünschenden Erleuchtungsgeistes und dabei neue Räume des Denkens zu betreten. Mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi, 06. - 16.07.23.

[Informationen.](#)

Vorschau Juli



88. Geburtstag S.H. des XIV Dalai Lama

Wir laden Sie ein, den 88. Geburtstag unseres Schirmherrn S.H. XIV. Dalai Lama mit uns zu feiern. Wir rezitieren zusammen den Lobpreis der 21 Tārās, das Langlebensgebet Seiner Heiligkeit sowie das Langlebensgebet von Geshe Pema Samten.

Do., 06.07.23, 19 - ca. 20:30 Uhr.

[Informationen.](#)



NEU: Vortrag des Dharma-Kollegs

Lasst uns gemeinsam den Weg zum vollen Erwachen erkunden mittels praktisch-orientierter Erklärungen der drei höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit verbunden mit meditativer Innenschau. Zwei Studierende (**Bhikṣuni Thubten Jampa & Andreas Burkhardt**) des Dharma-Kollegs werden gemeinsam einen öffentlichen Vortrag zu diesem elementaren Themenkomplex von Ethik, Konzentration und Weisheit halten. 13.07.23, 19 - 21 Uhr, HH-City.

[Informationen.](#)



Torma — Herstellung von Opfergaben

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor wird ein Wochenende lang in Hamburg-Berne zeigen, wie die bekannten Tormas (Opfergaben bei Vajrayana-Ritualen) hergestellt werden. Mit kurzen Erklärungen zur Bedeutung eines Tormas und zur Gestaltung eines Altars sowie angeleiteten Meditationen. 15./16.07.2023, jeweils 14 - 17:30 Uhr, HH-Berne.

[Informationen.](#)



Das erste Drehen des Dharmarades

An diesem buddhistischen Feiertag, anlässlich der ersten Unterweisung des Buddha im Hirschpark von Sarnath über die „Vier Edlen Wahrheiten“, wollen wir zusammen das Diamant-Sutra lesen. Viele Opfergaben werden vorher aufgestellt und mit der Rezitation



eines Gebets dargebracht. 21.07.23, 19 - ca. 20 Uhr.

[Informationen.](#)



Segensinitiation in Weißen Manjushri

Damit wir den Sinn der Unterweisungen schneller, leichter und besser verstehen, gibt Geshe Pema Samten uns während des Sommercamps eine Segenseinweihung in einen besonderen Aspekt Manjushris, den Buddha der Weisheit. 30.07.23 | So. 14.30 - 17.30 Uhr, mit Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick.

[Informationen.](#)



Wir hören Ihnen zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren. Am **04. Juli** 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 **10.07.2023**.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats



In der Regel am 1. Montag des Monats.

Der nächste Gesprächskreis findet am **03. Juli (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in HH City)** statt.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.

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

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, **18. Juni: Oliver Petersen** mit dem Thema: **Die "säkulare Ethik" nach dem Dalai Lama**. Erst wenn neue Werte gefunden werden können, auf die sich alle Völker und Religionen dieser Erde einigen können, werden wir friedliche und erfolgreiche Lösungen finden. Online via Zoom, 18 - 20 Uhr.

[Informationen.](#)



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 (24. - 25.06.).

[Informationen.](#)



Buchstudiengruppe auf Englisch

Seit 21. Mai bietet Bhiksuni Thubten Jampa eine Buchstudiengruppe



08.01.21. Mai 2020 Dharmacharya Thubten Jampa eine Buchstadiengruppe von 19 - 21 Uhr 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](#).



"Meine Auszeiten Hamburg"

Im Droste-Verlag neu erschienen ist das Buch "**Meine Auszeiten - Hamburg**" von Annic-Barbara Fenske und Julia Seegebarth. Das Tibetische Zentrum ist dort als einer der Orte der Entspannung und der Erholung im Buch mit dabei! :-)

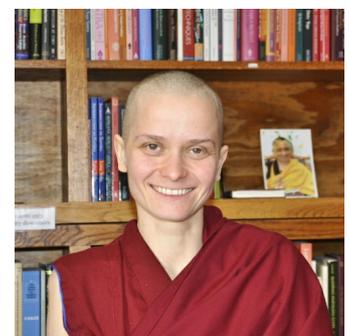
[Informationen.](#)



Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

Montags, 18:30 - 20 Uhr bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa** Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und Fortgeschrittene an.

[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 Leserinnen und Leser, Emotionen sind nicht ausschließlich willkommen und manchmal sind wir auch nicht bereit, um gerade jetzt „berührt“ zu werden. Trotzdem können Gefühle uns ganz offensichtlich auch sehr dienlich sein. Der Neurobiologe Gerald Hüther etwa hat vor einigen Jahren schon festgestellt, dass „ohne Gefühl gar nichts geht“ ([Audio-Vortrag](#)) Gemeint ist dort das Lernen, das uns mit Unterstützung unserer Gefühle sogar bis ins hohe Alter möglich sein kann. Lernen, Erkennen und Fühlen scheinen also ganz hilfreiche Verbündete zu sein. Geschichten, die berühren, sind nicht selten Anlass, alte Denk- oder Handlungsmuster in Frage zu stellen. Was für eine Kraft, nicht wahr? Wir wünschen Ihnen viele bereichernde und vielleicht auch ein paar berührende Momente. Wenn Sie mögen.

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