



Souveränität fördern | Newsletter Ausgabe Juni (3)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

*„Die Schönheit und die Bedeutung eines gut gelebten Lebens bestehen nicht in den Werken, die wir hinterlassen — sie bestehen in dem Einfluss einer bewussten Erfahrungsqualität auf uns und andere.“
Culadasa John Yates*

Neurowissenschaft, Meditation und Spiritualität finden seit Jahrzehnten immer mehr zueinander. Es ist beruhigend, die Entwicklung zu beobachten und zu begleiten. Die Förderung von Souveränität, die auch der Meditationslehrer und Neurowissenschaftler Culadasa betont, unterstützt die Anweisung des Buddha, der uns auffordert, alles zu prüfen.

Der positive Einfluss, den die Meditationspraxis nicht nur auf die Erfahrungswelt des einzelnen Übenden nimmt, sondern auch auf die soziale Umwelt, kann nicht genug Wertschätzung erfahren.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht wurden zahlreiche positive Effekte der Meditation auf das Gehirn und das allgemeine Wohlbefinden identifiziert. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Meditation Veränderungen in der Dicke bestimmter Gehirnregionen bewirken kann, insbesondere im präfrontalen Kortex, der für kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Entscheidungsfindung und Emotionsregulation wichtig ist. Klingt das nicht motivierend?



Doch wie erreichen wir dieses hohe Ziel der inneren Entwicklung? Empfohlen wird ein sanfter und schrittweiser Einstieg in die Meditation. Durch regelmäßiges Üben in kleinen Schritten legt man eine solide Grundlage für das Wachstum der meditativen Praxis. Retreats bieten eine besondere Möglichkeit, die Praxis zu vertiefen, indem man sich längere Zeit in Stille und Zurückgezogenheit intensiver Konzentration und

Einsicht widmet. Ein bevorstehendes Retreat mit der **Ehrwürdigen Bhiksuni Sönam Chökyi "Edles Schweigen"** bietet eine wunderbare Gelegenheit dazu.

Die neue Terminübersicht zum zweiten Halbjahr

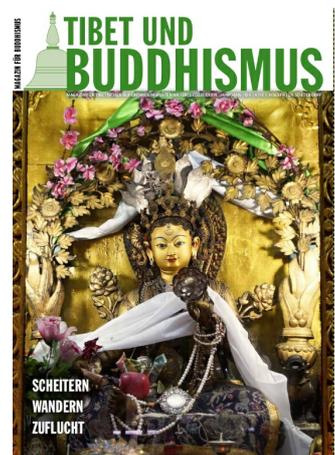
Auf unserer Website finden Sie das neue Programm als einen **PDF-Download**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Unsere neue Ausgabe des 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 (einer zurückliegenden Ausgabe) bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an [probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)

Informationen.



1,5-Jährige Ausbildung zur bzw. zum MeditationslehrerIn

Eine Anmeldung ist noch bis zum 26.07.23 möglich! 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. Start September 2023.



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.

Für Kinder, Jugendliche und Familien

Yoga für Kinder und Jugendliche (03.07.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

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

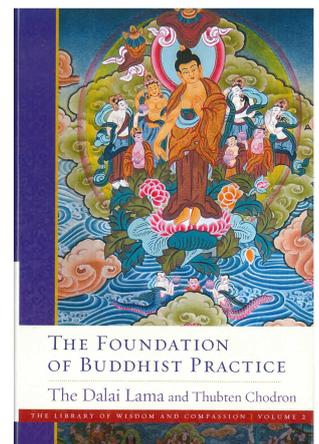
Offener Kinder- und Jugendtreff (16.07.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)



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.

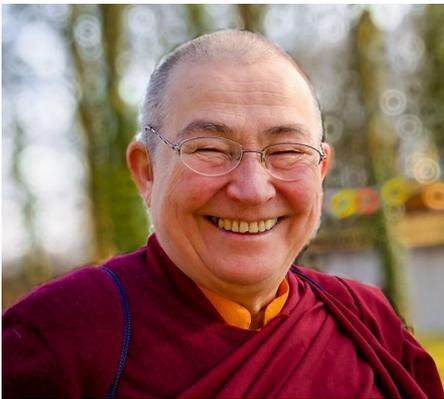


Programmhinweise (Auszug)

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

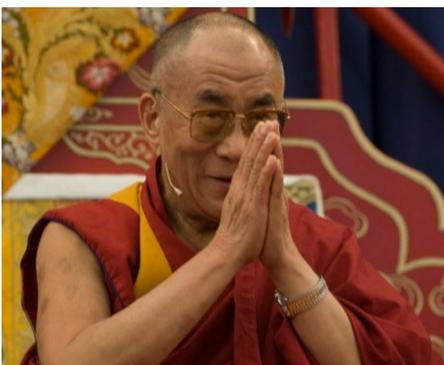


Edles Schweigen

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.](#)

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.

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. Freie Termine in den Klausurhütten: 03.-20.07.; 10.-31.08.; 06.-16.11.; 08.-30.11.; 23.11.-07.12.; 11.-21.12.; 13.12.23-08.01.24; 20.01.-29.02.24; sowie weitere freie Termine ab dem 26.02.24
Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, **02. Juli**: **Anna Karolina Brychcy** mit dem Thema **"Arbeiten als buddhistische Übung - Bodhicitta im Beruf"**. In diesem Vortrag geht es um Inspirationen zur Stärkung der eigenen buddhistischen Praxis und Zufriedenheit im Berufsleben. Online via Zoom, 18 - 20 Uhr.

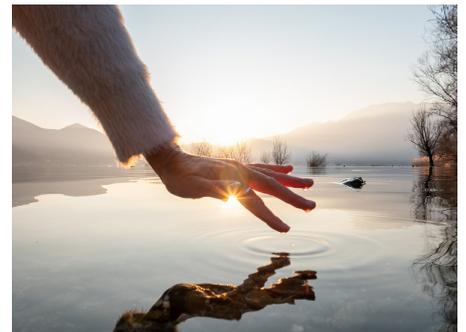
[Informationen.](#)



Tagung „Weltspannung leben“

Vom 15. - 16.09. findet im Tibethaus Frankfurt die Tagung mit dem Titel **"Weltspannung leben ist die größte Herausforderung des Menschen."** statt. Mit Beiträgen und Workshops aus Psychologie, Religionsphilosophie, Anthropologie, Politologie, Leadership, Aufstellungsarbeit und Entwicklungsarbeit geben Anregungen und zeigen verschiedene Perspektiven auf, wie wir einerseits unsere Dialogbereitschaft wieder stärken und andererseits den Spannungen unserer Zeit eine neue Sichtweise abgewinnen können.

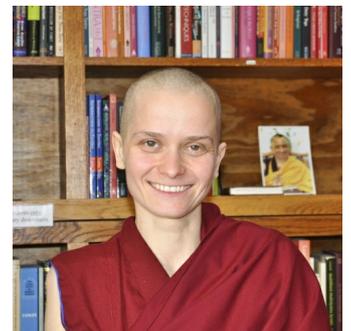
[Informationen.](#)



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-Sommerncamp 2023 – in diesem Jahr zusätzlich mit englischer Übersetzung



Großes Dharma-Sommerncamp

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, schon oft habe ich die Frage vernommen, wie man einen einfachen und zugänglichen Einstieg in die Meditation findet. Lange Meditationszeiten sind besonders für Anfänger sicherlich nicht erforderlich. Es wird vorgeschlagen, mit kurzen Sitzungen von wenigen Minuten zu beginnen und diese allmählich zu verlängern, während sich die Praxis entwickelt. Nutzen Sie die Gelegenheit, verschiedene Meditationstechniken in unserem Kurs "**Einführung in die Meditation**" kennenzulernen (ab 14.09.23, einmal wöchentlich | 8 Termine).

Abschließend gilt als grundlegende Botschaft: freundlich und geduldig mit sich selbst zu sein und die Meditation als einen lebenslangen Weg des Erkundens und Lernens zu betrachten.



Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi
Assistenz 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