



Es ist nie zu spät | Newsletter Ausgabe Juli (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

"Es ist nie zu spät" - dieser prägnante Titel eines Buches in meinem Bücherregal zieht immer wieder meinen Blick auf sich und regt zum Nachdenken an.

Die Autorin, die amerikanische Nonne und Bestsellerautorin Pema Chödrön, vermittelt mit diesen Worten die überzeugende Botschaft, dass es nie zu spät ist, sich auf spirituelle Praktiken einzulassen, persönliches Wachstum anzustreben oder positive Veränderungen im Leben herbeizuführen. Egal welches Alter wir haben oder welche Lebenssituation uns prägt, wir besitzen stets die Möglichkeit, uns selbst zu erkunden, zu wachsen und die Grundlagen für ein erfüllteres Leben zu legen.



Tatsächlich gibt es kein "zu spät", um die Praxis der Meditation zu erlernen und von ihren Vorteilen zu profitieren. Das Alter allein sollte uns nicht davon abhalten, damit anzufangen oder sie weiterzuentwickeln. Es gibt zahlreiche Gründe, warum gerade ältere Menschen besondere Vorteile aus der Geistesschulung ziehen können. Studien legen nahe, dass Meditation dazu beiträgt, die kognitive Funktion zu verbessern, das Gedächtnis zu stärken und das Risiko altersbedingter geistiger Beeinträchtigungen zu verringern. Ist es nicht beruhigend zu wissen, dass es nie zu spät ist, um mit der Praxis der Innenschau zu beginnen? Ein besonderer Gesprächskreis zum Thema **"Wir werden älter" - Meditation und Austausch** findet jeden 1. Montag im Monat mit Gisa Stülpe statt (*Hinweis: nicht während des Sommercamps, nächster Termin: 04.09.23*).

Und lassen Sie sich die neuesten Freitagsmeditationen von Oliver Petersen zu den wichtigen Themen **"Emotionen"** und **"Leidenschaften"** nicht entgehen! Sehr empfehlenswert und Teil 2 folgt bereits heute Abend, 14.07. um 19 Uhr, anzusehen über unseren [Youtube-Kanal](#).

Ausbildung zur bzw. zum MeditationslehrerIn in 6 Modulen

Die Anmeldefrist ist der 26.07.23.

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.](#)



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.

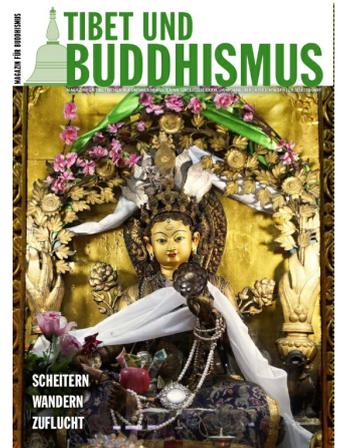


Unsere neue Ausgabe des Magazins "Tibet und Buddhismus"

In dem aktuellen 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.](#)



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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (05.09.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (17.09.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (18.09.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



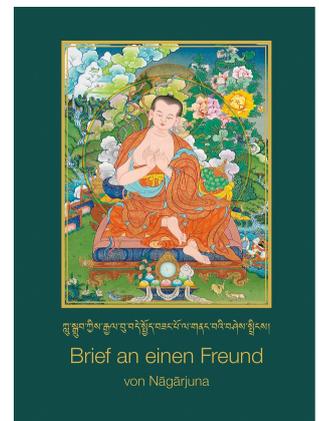
Immer geöffnet: Schatztruhe

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

NEU im Sortiment:

Brief an einen Freund von Nagarjunas

Übersetzung aus dem Tibetischen von Oliver Petersen.



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.)

Juli



Torma — Herstellung von Opfergaben

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor wird dieses Wochenende 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.](#)

August



Sommerpause im August

Im August hat das Tibetische Zentrum Sommerpause. Die Termine der offenen Meditationen entfallen.

Hinweis: auch die Dienstagsmeditation am 25.07.23 entfällt.

Am **14.08.2023** findet jedoch in den Räumlichkeiten "Ausklang" am Fleet die **Meditation der Sangha-Hilfe** statt.

[Informationen.](#)

- 04.09. – 13.11.23 **Tibetisch-Kurs für Anfänger** mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor
10. & 13.09.23 **Kann es nur Eine geben? Christentum und Buddhismus** mit Oliver Petersen
14.09. – 09.11.23 **Einführung in die buddhistische Meditation** mit Heike Schmick und Anja Kern
16. – 17. & 19.09.23 **Haben nicht alle ein bisschen recht? Ken Wilbers Integraler Ansatz** mit Oliver Petersen



Wir hören Ihnen zu

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

Am **05. September** 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 **14.08.2023**.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats (jedoch nicht während des Sommercamps).

Der nächste Gesprächskreis findet am **04. September (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, **16. Juli: Adriaan van Wagenveld** mit dem Thema "**Vipassana jetzt**". In seinem Buddha Talk stellt Adriaan van Wagenveld das Satipatthana Sutta in einfach zugänglichen Bildern und in verständlichem Deutsch vor, als eine nachvollziehbare, aufeinander aufbauende Praxisanleitung. Online via Zoom, 18 - 20 Uhr.

Informationen.



Buddha bei die Fische

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 22. Juni um das spannende Thema "**Ich bin ein Narzisst - holt mich hier raus! Werte und Qualitäten in einer komplexen Welt**", [hier](#) geht es zum Podcast.

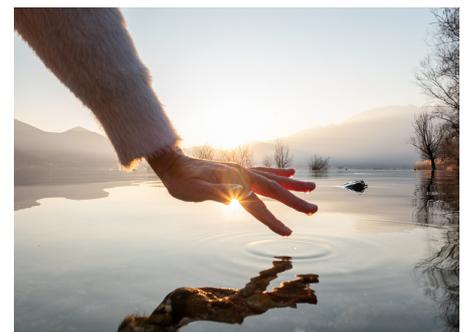
Informationen.



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 Beiträge 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.

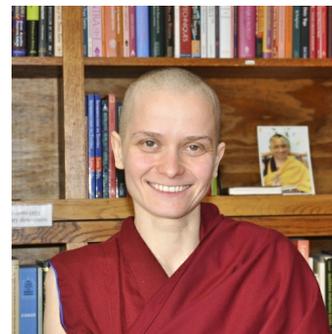
Informationen.



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-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. Rechtzeitige 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](#)



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, es gibt weder ein "zu spät" noch ein "zu früh", um sich mit der Geistesschulung auseinanderzusetzen. Ganz besonders für Kinder kann das Erlernen von Meditation einen bedeutenden Vorteil bieten: die emotionale Regulation. Durch das Erlernen der Erkennung und Regulierung von Emotionen sind sie besser in der Lage, mit negativen Gefühlen wie Wut, Angst oder Traurigkeit umzugehen und positive Emotionen wie Freude und Dankbarkeit zu fördern. Dies stärkt nicht nur ihr emotionales Wohlbefinden, sondern auch ihre sozialen Beziehungen. Durch Achtsamkeitspraktiken können Kinder zudem Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere entwickeln, ihre sozialen Fähigkeiten verbessern und Perspektivenwechsel üben. Das Tibetische Zentrum bietet ein umfangreiches Angebot für Kinder, Jugendliche und Familien, das Sie gerne **hier** kennenlernen können.

Das Schönste an der Meditation ist, dass sie uns jederzeit und überall offensteht, um uns auf unserem individuellen Weg der inneren Erforschung und persönlichen Weiterentwicklung zu begleiten ...denn unseren Geist tragen wir immer mit uns! :-)

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