



Entschlossen ins neue Jahr - alles Gute für 2024 | Newsletter Ausgabe Januar (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

was uns wohl in 2024 erwartet? Manches endete in 2023 nicht gerade vielversprechend. Kann man da überhaupt noch aus Überzeugung ein frohes neues Jahr wünschen?

Na, auf jeden Fall und unbedingt und jetzt erst recht: Wir wünschen Ihnen und euch für das fast noch neue Jahr alles Gute! Mögen sich die Dinge gut entwickeln. Mögen wir ein Jahr voller hilfreicher Erfahrungen erleben. Und vor allem: Lassen wir uns nicht entmutigen, auch wenn es mal nicht so läuft, wie es wünschenswert wäre.



Ob in den alten traditionellen Schriften oder bei modernen Coaching-Empfehlungen; es herrscht wohl Einigkeit darüber, dass dem vermeintlichen „Scheitern“ nicht mit Resignation begegnet werden muss. Unser Tibetischer Lehrer, Geshe Sönam Namgyäl, gibt im Magazin Tibet und Buddhismus (128) dazu u. a. den Hinweis „In Entmutigung zu verweilen, bringt uns selbst Leiden und erzielt keinerlei Wirkungen.“ Regelmäßig hören wir außerdem in den Unterweisungen, wie gut es ist, mit Schwierigkeiten zu rechnen, sich darauf einzustellen und eine Zuversicht zu entwickeln, sie meistern zu können. So können wir möglicherweise den unterschiedlichsten Herausforderungen nicht nur gelassener begegnen, sondern auch viele schwere Aufgaben lösen. Die vielen Methoden zur Beschäftigung mit dem eigenen Geist beweisen dankenswerterweise immer wieder, wie wirkungsvoll sie dabei sein können, Lösungen zu finden und mehr innere Zufriedenheit zu entwickeln. Ein akzeptables Argument, um mit Entschlossenheit ins neue Jahr zu gehen, finden Sie nicht auch? ([Beitrag von Geshe Sönam Namgyäl](#))

Buch von Lama Zopa Rinpoche - Ausdauer

Inspiziert zu dem Thema des Nicht-Aufgebens bei Schwierigkeiten hat uns übrigens unter anderem ein Buch, das gerade neu erschienen ist. Es ist von Lama Zopa Rinpoche und trägt den Titel „Perseverance“, also

„Ausdauer“. Der tiefgründige Kommentar (englischsprachig) beschäftigt sich mit der Kraft der Ausdauer, die jegliche Hindernisse auf dem Weg zu innerem Glück, sogar dem endgültigen Glück, also der Erleuchtung, überwinden kann.

Bitte um finanzielle Hilfe

Während große Herausforderungen in der Welt und im individuellen Erleben uns beschäftigen, motiviert uns die uralte Lehre, Veränderungen zum Guten anzugehen. Damit wir auch in Zukunft unsere Angebote weiter ausbauen können, bitten wir - wenn es Ihnen möglich ist - um Ihre Mithilfe. Jede Spende hilft mit, die wertvollen Lehren des tibetischen Buddhismus weiterhin anbieten zu können. Sie finden [hier](#) unseren vollständigen Spendenbrief.



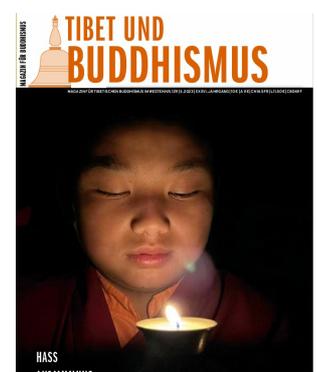
Der Blick lohnt sich - neue Termine!

Auf unserer Website finden Sie inzwischen das vollständige, neue Programm zum nächsten Halbjahr 2024 [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



Liebe Leserinnen und Leser von Tibet und Buddhismus,

...viele von Ihnen/Euch haben sicher schon die **neueste Ausgabe** vermisst, ein paar Anfragen haben uns auch erreicht. Leider hat es sich diesmal durch verschiedene Umstände so ergeben, dass wir es nicht schaffen konnten, unsere „TiBu“ noch vor Weihnachten zu versenden. Das tut uns wirklich sehr leid! Inzwischen ist das gedruckte Werk auf dem Weg oder bereits bei Ihnen eingetroffen. Wir bitten um



Gemeinsam Wandel gestalten

Mit Camp Reinsehen beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. Eine notwendige Erweiterung, die tibetische Weisheit mit modernen Herausforderungen verbindet, Raum für Wachstum schafft und zu einem gesellschaftlichen Paradigmenwechsel beiträgt. Erfahren Sie mehr über diese spannende Entwicklung und wie Sie uns dabei unterstützen können. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt](#).

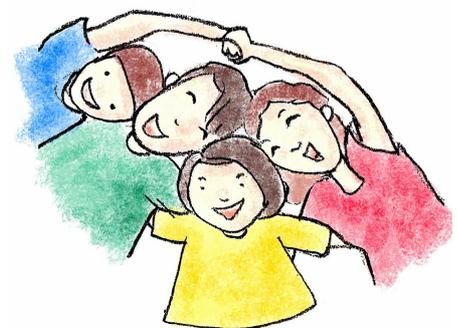


Für Kinder, Jugendliche und Familien

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (06.02.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (14.01.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

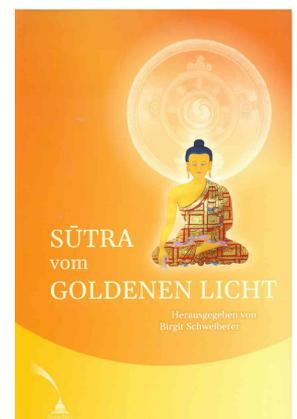
Yoga für Kinder und Jugendliche (15.01.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

In der **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und motivierenden Büchern.



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.)

Januar



Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht

Dieses Seminar am 28.01.24 (11 - 13 Uhr) mit Dr. med. Wolfgang Trescher gibt Anregungen, wie das Abfassen der drei oben genannten Dokumente die Meditation über die Vergänglichkeit vertiefen kann. Mit beispielhaftem Ausfüllen einer Online-Patientenverfügung.

[Informationen.](#)

Februar



Erklärungen zu den 21 Taras inkl. Praxisanweisungen

An sechs Abenden (01.02. - 14.03.24) wird **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** mit einfachen Worten alltagsnahe Erklärungen zur Praxis der 21 Taras geben. Die Taras werden als direkte Helferinnen in Not angerufen, als Überwinderinnen von Hindernissen, die besonders rasch aus Problemen aller Art befreien.

[Informationen.](#)



Lamrim Klausur Teil 1

Schwerpunkt Samatha & Vipassana

02.02. - 09.02.24 | 7 Tage (auch online). Bei dieser Klausur wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Oliver Petersen, Frank Dick u.a.)** ausführlich die Übungen für höchste Praktizierende mit dem Schwerpunkt Samatha & Vipassana erklären und Übungen anleiten.

[Informationen.](#)



Lamrim Klausur Teil 2

Schwerpunkt Mahamudra

16.02. - 25.02.24 | 9 Tage (auch online). Bei dieser anschließenden Klausur wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner)** ausführlich die Übungen für höchste Praktizierende mit dem Schwerpunkt Mahamudra erklären und Übungen anleiten.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren. Am **06.02.2024** 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, merken Sie sich den nächsten Termin am **08.04.2024** bereits jetzt schon vor.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:00 - 10:30 Uhr.



reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Der nächste Gesprächskreis findet am **05.02.2024** statt.

[Informationen.](#)

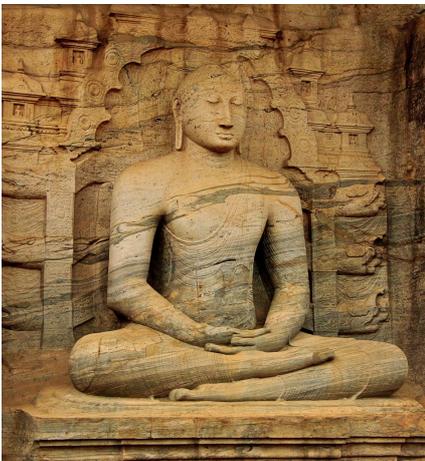


Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

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

[Informationen.](#)



Einstieg nachträglich noch möglich

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus) mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen und **Lamrim** (Der Stufenweg zur Erleuchtung) mit Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick.

Ein nachträglicher Einstieg ist noch möglich.

[Informationen Jahreskurs Siddhanta](#)

[Informationen Jahreskurs Lamrim](#)

Buddha-Talk

Am Sonntag, 21. Januar, spricht **Tilman Borghardt (Lama Lhündrub)** über das Thema "**Ganz Mensch sein**" - Wie psychotherapeutische **Ansätze buddhistische Praxis ergänzen können**. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

SEE Learning Online - kostenloser Infoabend

Termin: **22. Januar 2024 - online 19.00 - 20.30 Uhr**
Infos/Anmeldung **bitte über diese E-Mail-Adresse** (bis 19.01.)

[Informationen zum Seminar](#) (Termine vor Ort und Termine online vom 17.02. bis 22.04.)

Veranstaltungen der BGH

Am **14. Januar** können Sie online am Vortrag von **Ven. Thubten Chodron** aus den USA zum Thema "Relying on Spiritual Mentors" teilnehmen. (Foto: Thubten Chodron)

[Informationen.](#)

Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie hier.**

[Informationen.](#)

Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE mit Apnoe-Taucher und Atemexperte Timo Niessner

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ mit **Oliver Petersen** und Pascal Herth ging es am 17. Dezember perspektivenreich um das Thema "**Atem**". [Hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)

Termin vormerken! Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu



Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen
Lobsan Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis
29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.



Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, der Jahreswechsel hat selbstverständlich nicht verschwinden lassen, was uns kurz vorher noch beschäftigt hat. Auch in 2024 werden uns Themen wie Klimawandel, Konflikte, Krankheiten und womöglich heute noch Unbekanntes begegnen. Jeder Tag hält viele Erfahrungen bereit. Davon werden wahrscheinlich die meisten sehr gut sein, andere werden mindestens unerfreulich daherkommen. Nicht alle Vorhaben werden (auf Anhieb) klappen. Unsere Tibetischen Lehrer haben uns im Heft 128 von Tibet und Buddhismus übrigens ebenfalls verraten, was sie für sich selbst in Situationen, in denen mal etwas nicht geklappt hat, auch als sehr hilfreich erfahren haben. Und das möchten wir natürlich unbedingt noch mit Ihnen teilen: Reden! Mit Lehrern, guten (Dharma-)Freunden oder anderen, denen wir vertrauen schenken. Hiermit ist natürlich gemeint, sich zu beraten bzw. bestenfalls einen guten und hilfreichen Hinweis zu bekommen. Wir finden aber, dass wirkliches Reden Hinterfragen und Zuhören insgesamt auf gar keinen Fall in Vergessenheit geraten sollte. Was dabei alles an neuen Perspektiven herauskommen kann... Bleiben wir entschlossen, die Innenschau zu üben und im außen den Dialog zu suchen. Wir freuen uns auf bereichernde Begegnungen in 2024.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit





P.S. 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