



Mit Zuversicht ins neue Jahr | Newsletter Ausgabe Januar (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

beharrlich und doch nicht immer gleich offensichtlich zeigt sich, wie gut der Weg der Mitte wäre und wie schwer es ist, ihn konsequent zu gehen. Sogar beim Schreiben der Betreffzeile ist Vorsicht geboten. Denn: ist ein eindringlicher Aufruf zur Zuversicht angesichts vieler, sagen wir mal, mehr als wünschenswerter Veränderungen überhaupt angebracht? Auf jeden Fall! Jedenfalls, solange Zuversicht uns nicht tatenlos die Hände in den Schoß legen lässt, wenn wir etwas bewegen könnten. Das wäre ebenso tragisch wie die Mutlosigkeit. Die diesbezüglichen Verse des alten Meisters Shantideva zur Geduld passen bestens in diese modernen Zeiten ... (**Vortrag/Meditation** von Oliver Petersen zu diesem Thema.)



Fraglich, ob man ernsthaft zu viel Zuversicht entwickeln kann. Wir, die Mitwirkenden im Tibetischen Zentrum, jedenfalls sehen nicht ohne Grund mit großem Optimismus in das Jahr 2023. Dank der Tatkraft, Freigiebigkeit und Geduld von Ihnen/Euch allen haben wir die vergangenen Jahre gut durchgestanden und uns auch für das Jahr 2023 viel vorgenommen. Denn wir erfahren immer wieder, dass wir mit der Geistesschulung eine praktikable und überzeugende Methode haben, um einen glücklicheren Geist zu entwickeln. Darauf aufbauend halten wir gravierende, positive Veränderungen in der Gesellschaft für möglich. Wir halten sie auch für unumgänglich. Nach dem wunderbaren Jahresausklang mit unseren Weihnachtskursen (Der Kurs „**Die fünf Kräfte**“ mit **Geshe Pema Samten** kann übrigens auch noch nachträglich angeschaut werden.) kann es deshalb im neuen Jahr gleich weitergehen. :-) (*Bild im Header von Dan Fador auf Pixabay*)

Meditation - der Weg zum glücklicheren Geist

Zuversichtlich dürfen wir darauf vertrauen, dass die kontinuierliche Übung und Gewöhnung des Geistes positive Veränderungen mit sich bringen kann. Die Übersicht aller offenen Meditationen finden Sie [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem **Terminkalender**. Wir freuen uns über Direktteilnehmerinnen und -teilnehmer. Die Montagsmeditation am Standort Hamburg-City findet nur noch vor Ort statt. Die Meditationen am Montagmorgen, Dienstag- und Freitagabend werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

Am **26.01.** gibt es im Meditationshaus Semkye Ling (16 - 17:30 Uhr) die Gelegenheit zur gemeinsamen Liebende-Güte-Meditation mit Bhikshuni Thubten Choedroen. [Hier](#) gibt es Informationen.



Und einmal im Monat samstags, von 11 - 13 Uhr findet der Lamrim-Gesprächskreis inklusive Meditationen mit Bhikshuni Sönam Chötso statt. [Hier](#) gibt es Informationen.



Offene Türen im digitalen Kaufhaus

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, können Sie volle 24 Stunden besuchen und schauen, ob es etwas Neues zu entdecken gibt. [Hier](#) geht es in die Schatztruhe.



TIBETISCHES ZENTRUM
Schatztruhe

Bitte vor Ort Rücksicht nehmen

Besonders im Hinblick auf die derzeitige Krankheitswelle, die sich aus Grippe, Erkältung und Corona ergibt, bitten wir bei Vor-Ort-Terminen noch einmal ausdrücklich um gegenseitige Rücksichtnahme. Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung ist der Zugang zu Veranstaltungen nicht gestattet. Informationen aktualisieren wir jeweils [hier](#).



Gesucht wird...

ein Eventmanager (m/w/d) und ein **Aushilfskoch (m/w/d)** für unser Meditationshaus Semkye Ling. [Hier](#) gibt es alle Informationen und Kontaktdaten.



Programmhinweise

Rückwirkend buchbar

Verschiedene Jahres-/Mehrjahres- und Modul-Kurse haben im letzten Quartal 2022 begonnen, der Einstieg ist rückwirkend aber noch kurze Zeit möglich. Das **Systematische Studium des Buddhismus**, **Dzogrim**, **Ost/West** und **Shantidevas Wissen für die heutige Zeit**.

Januar 2023

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.)



Höchstes Yogatantra:

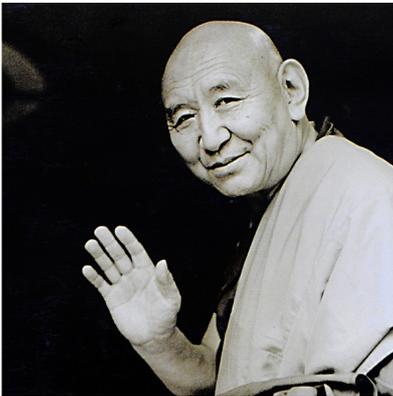
Sofern noch freie Plätze vorhanden sind, ist die **Anmeldung** zur **Yamantaka-Ermächtigung am 07./08. Januar** in Hamburg Berne **heute (06.01.)** noch möglich.

Im Anschluss findet die Handlungsbefähigende („Lärung“) Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja vom 09. - 29. Januar im Meditationshaus Semkye Ling statt.



Lektüre-Café

Am **11. Januar** (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City) ist der kommende Termin des **Lektüre-Cafés** mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs. In einer gemütlichen Atmosphäre bietet sich eine seltene Gelegenheit zum gemeinsamen Lesen und Besprechen der Inhalte des englischsprachigen Buches *Approaching the Buddhist Path* auf Deutsch.



Gedenkfeier für Geshe Thubten Ngawang

Der Todestag unseres verehrten Lehrers Geshe Thubten Ngawang jährt sich in diesem Januar zum 20. Mal. Deshalb möchten wir am **15.01.2023** gemeinsam sein großes Lebenswerk feiern und seiner Persönlichkeit gedenken. **Hier** finden Sie mehr Informationen.



Yoga für Kinder und Jugendliche

findet am **16.01.23** mit Maik Littig am Standort Hamburg City (17:30 - 18:15 Uhr) statt. **Hier** gibt es nähere Informationen.



Gelebtes Mitgefühl - unsere Sangha-Hilfe

Die Sangha-Hilfe des Tibetischen Zentrums unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Das Wirken der Sangha-Hilfe schöpft die Kraft aus der Motivation, für andere da sein zu wollen. Informieren Sie sich **hier** über diese wertvolle Arbeit. Der nächste Meditationstermin mit der Sangha-Hilfe (am Fleet) ist am **16.01.2023**. **Hier** gibt es Informationen zum Termin und Ort.



Bitte Termin vormerken: Feier für Geshe Pema Samten

Ebenfalls feierlich begehen möchten wir den 66. Geburtstag unseres geschätzten Lehrers, Geshe Pema Samten sowie sein 20-jähriges Jubiläum im Tibetischen Zentrum. Merken Sie sich/merkt euch hierfür bitte den **05. März 2023** vor. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Zum Mitmachen: Mantren für Geshe Pema Samten sammeln

Anlässlich dieser Feier starten die Studierenden des Dharma-Kollegs eine öffentliche Mantren-Sammelaktion des Tārā- und Avalokitesvara-Mantras. Alle sind sehr herzlich eingeladen, mitzumachen. [Hier](#) gibt es die näheren Informationen.



Neues vom Dharma-Kolleg: Der Jahresrückblick 2022

Mit dem Start des Dharma-Kollegs ist das Tibetische Zentrum 2020 einen bedeutenden Schritt gegangen. Was für eine große Freude, dass unsere Vollzeitstudierenden inzwischen bereits die erste Hälfte der Studienzzeit durchlaufen haben. In ihrem [Jahresrückblick 2022](#) geben Sie einen Rück- und Einblick in ihr Wirken. Gratulation zu so viel Tatkraft!



Den Geist in Ruhe schulen

... kann man in den Klausurhütten bei unserem Meditationshaus Semkye Ling. (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage). Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Vernetztes

Buddha-Talk - Buddhismus und Staat

am 08. Januar lädt **Mitgefühl in Aktion** ein: Gerhard Weissgrab (Präsident der ÖBR): "Buddhismus und Staat am Beispiel Österreich."
Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie [hier](#).



„Gelassenheit im Arbeitsalltag“ als Bildungsurlaub!

Zum Schluss heute noch eine sehr erfreuliche und weitreichende Nachricht: Erstmals können Teilnehmende für eines unserer Seminare Bildungsurlaub einreichen. Und das für ein zweifellos enorm relevantes Thema: „**Gelassenheit im Arbeitsalltag**“ mit **Oliver Petersen** am 08./09. Februar. Erzählen Sie es bitte unbedingt weiter.



Liebe Leserin, lieber Leser,
wir wünschen Ihnen für das neue Jahr einen angenehmen Start, die richtige Portion Zuversicht, einen kraftvollen Geist und zahlreiche gute Begegnungen.

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Wir haben inzwischen mehrere Jahre einer Krise überstanden, weil Sie, weil Ihr uns ohne Unterlass mit großer Freigiebigkeit unterstützen/unterstützt. Dafür bedanken wir uns mit der größten Wertschätzung. Als gemeinnütziger Verein sind wir für den Fortbestand auch ohne äußere Krisen regelmäßig auf die Hilfe durch Spenden angewiesen. Hier finden Sie/findet Ihr unseren [aktuellen Spendenaufruf](#).



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