



Alltag im Dharma-Zentrum | Newsletter Ausgabe Februar (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

der Alltag, das sind „gewohnheitsmäßige Abläufe (...) im Tages- oder Wochenzyklus“ (Quelle: Wikipedia), hat weltweite Umwälzungen erfahren. Ob nun Dharma-Zentrum oder andere Umgebungen, Alltag verbindet uns alle. Sogar mit oft ganz ähnlichen Abläufen. Der Beginn der Pandemie beispielsweise hat die Arbeitswelt global auf den Kopf gestellt. Auch bei uns war damals adhoc der Umstieg auf das Homeoffice möglich – und nötig. Viele von Ihnen werden die Vorzüge des Arbeitens im Homeoffice erlebt haben, wie das komplette Wegfallen von Fahrtwegen. Ein sowohl ökologischer als auch ein zeitlicher Gewinn. Trotzdem bleiben direkte Begegnungen sehr wertvoll und lassen sich bei aller Dankbarkeit für die Möglichkeit von Videokonferenzen nicht in Gänze ersetzen. Studien scheinen zu belegen, dass es für Gruppen förderlich sei, 2 – 3 Tage vor Ort zu arbeiten.



Unser Team steuert inzwischen auch zurück ins Büro und wir arbeiten nun wieder – mindestens tageweise – gemeinsam vor Ort. Aus der ursprünglich unfreiwilligen Veränderung setzen wir dabei möglichst das Beste aus beiden Möglichkeiten, also der Vor-Ort-Arbeit und dem Homeoffice, um. Im Dharma lernen wir unmissverständlich, dass alles stets in Veränderung ist, aber bleibt das nicht trotzdem oft eine Herausforderung? Störendes wird gern verändert, liebgezwonnene Gewohnheiten nicht und bekanntermaßen hat jeder eine eigene Sicht. Die buddhistische Geistesschulung kann in solchen Prozessen ein guter Alltagsbegleiter sein. Dharma ist eben doch immer... (Apropos: Vielleicht ist ja der Kurs „[Gelassenheit im Arbeitsalltag](#)“ mit Oliver Petersen in der kommenden Woche interessant?)

Jubiläum und Geburtstag von Geshe Pema Samten - Einladung

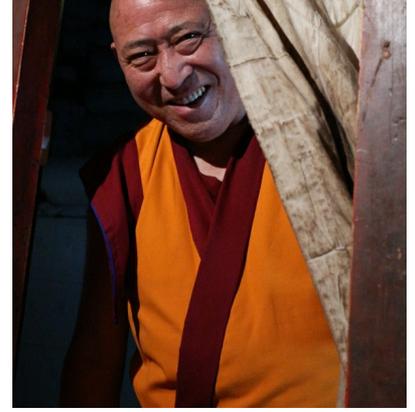
Unsere Tibetischen Gelehrten sind uns Vorbilder durch ihre Gelassenheit in alltäglichen Situationen. Allen Voran unser geschätzter Lehrer Geshe Pema Samten. Seit inzwischen 20 Jahren wirkt und lebt er in Hamburg im Tibetischen



Zentrum. Seine Unterweisungen sind von außerordentlicher Tiefgründigkeit, sein Wesen ist stets humorvoll und warmherzig. Sein Weitblick und alltäglicher Pragmatismus beeindrucken immer wieder. Mit unerschütterlichem Vertrauen lebt er den Dharma im Alltag und motiviert uns damit täglich. In tiefer Dankbarkeit für sein unablässiges Wirken möchten wir sein 20-jähriges Jubiläum in Kombination mit seinem 66. Geburtstag am **05. März 2023** gebührend feiern.

Sie/Ihr alle sind/seid herzlich eingeladen.

Für unsere Planung bitten wir um baldige Anmeldung an anmeldung@tibet.de Hier gibt es Infos, die wir sukzessive erweitern.



Gerne Mitmachen! Mantren für Geshe Pema Samten sammeln

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

Verschiedene Meditationen und offene Termine

Für alle Altersgruppen und Interessen bieten wir an den Standorten Meditationen, Gesprächskreise oder offene Vorträge an. Verschiedene Uhrzeiten, Inhalte und Orte sollen in unterschiedliche Alltagssituationen passen. 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 und werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

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

Wir suchen!

Ab dem 01. März 2023 oder später suchen wir einen **Steuerfachangestellten (w/m/d) oder Finanzbuchhalter (w/m/d)**. Es handelt sich um eine Teilzeitstelle (ca. 20 Wochenstunden) am Standort Hamburg Berne. [Hier](#) geht es zur ausführlichen Stellenbeschreibung.

Für den Standort **Semkye Ling (Lüneburger Heide)** suchen wir **ab sofort** einen **Aushilfskoch (m/w/d)** auf Minijob-Basis für 1 – 2 Wochenenden im Monat sowie eine **Reinigungskraft** für die Klausurhütten (Ø 6 Stunden/Monat, Fr - So, Zeiten variieren). [Hier](#) gibt es weitere Informationen.

Für unsere **Schatztruhe (unseren digitalen Shop)** suchen wir für ca. 3 Stunden/Woche **ehrenamtliche Unterstützung**. Wer mag helfen? [Hier](#) gibt es Informationen.

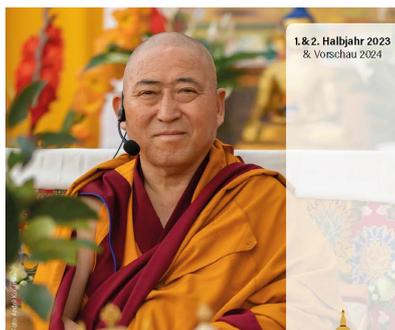


Programmhinweise

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**.

Februar 2023



1. & 2. Halbjahr 2023
& Vorschau 2024



TIBETISCHES ZENTRUM
**TERMIN-
ÜBERSICHT**

**WAS SIE BEI UNS
MACHEN KÖNNEN**

www.tibet.de

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.)



Am **06.02. 10:30 - 12:00 Uhr (vor Ort HH-City)** findet der nächste monatlich stattfindende Gesprächskreis für die reife Lebensphase mit Gisa statt. Teilnehmende werden inspiriert, die besonderen Möglichkeiten und Herausforderungen von späteren Lebensphasen zu betrachten und in den Austausch zu kommen. [Informationen.](#)



Lektüre-Café - seltener Vor-Ort-Termin!

Am **08. Februar (16 bis 17:30 Uhr am Standort HH-City)** findet das Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. In gemütlicher Atmosphäre bietet sich eine seltene Gelegenheit zum gemeinsamen Lesen und Besprechen der Inhalte des englischsprachigen Buches **Approaching the Buddhist Path** auf Deutsch. [Informationen.](#)



„Gelassenheit im Arbeitsalltag“ - auch als Bildungsurlaub anerkannt

Wenn Sie sich mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag wünschen, hilft das Zwei-Tages-Seminar am **08./09. Februar mit Oliver Petersen**. Sie können es - wenn gewünscht - auch als Bildungsurlaub einreichen. Vielleicht kennen Sie auch andere, die Interesse haben könnten? [Gerne weitererzählen.](#)



Lamrim-Klausur - Teilnahme ist auch online möglich

In der Zeit vom **11.02. bis zum 04.03.23** findet mit Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung Jens Grotefendt) die diesjährige Lamrim-Klausur in unserem wunderbaren Meditationshaus Semkye Ling statt. (Höchste Praktizierende) Viele



wunderbaren Meditationshaus Semkye Ling statt. (Höchste Praktizierende) viele Teilnehmende bereichern eine Klausur, Anmeldungen sind noch möglich, es kann auch online teilgenommen werden. Teilnahme ist auch online möglich. [Informationen](#).



Ritual: Tschöd-Praxis am Sonntag - jetzt auch online!

Die seit langen Jahren existierende Tschoed-Praxisgruppe im Tempel in Berne öffnet sich für die Zoom Online-Teilnahme. Die Teilnahme ist jetzt also von überall aus möglich. Der nächste Termin ist am **Sonntag, 12.02.23 von 18 bis ca. 19 Uhr**. [Informationen](#).



Termine für Kinder und Jugendliche

Yoga für Kinder und Jugendliche findet am **20.02.23** mit Maik Littig (17:30 - 18:15 Uhr) und der **offene Kinder- und Jugendtreff** am **26.02.** (14:00 - 15:30) mit Viola Fischer und Maik Littig am Standort Hamburg City statt. [Hier](#) gibt es nähere Informationen zum Programm für Kinder/Jugend/Familie.



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 **13.02.2023**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.



Das Jahr des Wasserhasen beginnt



Losar, das tibetische Neujahr, wird in diesem Jahr am **21. Februar** gefeiert, ein besonders fröhlicher Tag in der tibetischen Tradition. Gäste sind herzlich willkommen! (10 - ca. 14 Uhr in Hamburg-Berne) [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Für den Alltag trainieren

... kann man den Geist 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

Buddha-Talk gibt Rednerinnen und Rednern aus unterschiedlichen Traditionen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Lehr-Schwerpunkte, Praktiken und Gruppen vorzustellen. Am Sonntag, **05. Februar** spricht Jinavaro Raimund Hopf über das Thema: **Was ist Liebe?** Für den **19.02.** können Sie sich auf die Vorstellung der Arbeit der EBU (Europäische Buddhistische Union) freuen. Ron Eichmann, der Präsident der EBU ist zu Gast. Beide Termine finden online via Zoom (18 - 20 Uhr) statt. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Zeitzeugin und Buddhistin im Kriegs- und Nachkriegsdeutschland

Am **05. Februar um 14 Uhr** lädt die Buddhistische Gesellschaft (BGH) zu einem Interview mit Gisela Filter ein. Besucherinnen und Besucher hören Spannendes über ihre langjährige Erfahrung mit buddhistischer Praxis. Das Interview führt Malte Bode. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Buddha bei die Fische...

Der neue Podcast von Oliver Petersen und Pascal Herth verspricht kurzweilig und



tiefgründig zugleich zu werden, denn das Thema lautet: „Wer oder was ist Buddha?
Und wenn ja, wie viele?“ **Viel Freude beim Zuhören.**



Liebe Leserin, lieber Leser,
viele wohldurchdachte Worte sind hin und wieder wertvolle Begleiter beim entspannteren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. S. H. der Dalai Lama hat beispielsweise „**Glücksregeln für den Alltag**“ aufgestellt oder Oliver Petersen das Buch „**Gelassen durch den Alltag**“ geschrieben. Unzählige Kurse, Bücher, Filme, Texte und so weiter sind ja vielleicht ein deutlicher Hinweis, dass das Leben nicht nur in besonderen Momenten geschieht, sondern jeden Tag. :-) Nicht selten offenbart sich das vermeintlich Alltägliche als etwas ganz Besonderes. So geht uns das im Dharma-Zentrum, wenn wir nach langer Zeit nochmal gemeinsam am Mittagstisch sitzen und plaudern.

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



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