



གནས་ལོ་གསར་ཆོས་ལ་
བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུ།

Grüße zum Tibetischen Neujahr

Happy New Year? | Newsletter Ausgabe Februar (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,



am 21. Februar hat das Tibetische Neujahr angefangen. Ein feierlicher Tag, der auch im Tibetischen Zentrum Anlass zur Freude und zum Feiern ist. Das gesamte Team wünscht Ihnen und euch allen für das Jahr 2150, das Jahr des Wasserhasen, alles Gute! Sie finden hier den [Neujahrsgruß](#).

Happy machen viele weltweite Ereignisse aber nicht und fast ist Vorsichtig geboten mit Ausrufen zu einem „frohen neuen Jahr“. Happy machen viele Ereignisse aber eben doch und darüber hinaus helfen unzählige Methoden von Achtsamkeit oder Geistesschulung/Dharma, einen Umgang mit für uns schwierigen Umständen zu finden. Wir werden also auf gar keinen Fall müde darin, immer wieder auf ein paar der vielen

- Freude und Gelassenheit in schwierigen Zeiten – **Text** von Geshe Palden Öser.
- Umgang mit der Wut – **Meditation** von Oliver Petersen
- Ruhiger Geist in Schwierigen Zeiten – **Text** von Geshe Pema Samten
- Umgang mit Krisen und Schwierigkeiten (**Meditationsanleitung**) – **Text** von Oliver Petersen
- In der Krise – **Podcast** mit Oliver Petersen und Pascal Herth

Ein entscheidender Faktor für die Entwicklung eines entspannten und gelassenen Geistes ist die Übung Konzentration. In einer seiner Freitags-Meditationen hat Oliver Petersen eine Übersicht inklusive Übungen zur „Geistigen Ruhe“ gegeben. ([YouTube-Video](#))

Regelmäßig einüben

Für alle Altersgruppen und Interessen bieten wir an den Standorten Meditationen, Gesprächskreise oder offene Vorträge an. Angepasst an 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 und werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

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.



Schatztruhe

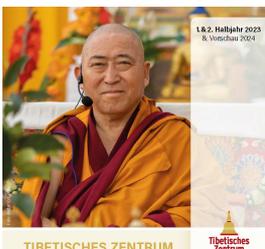
Wir suchen!

Für den Standort **Semkye Ling (Lüneburger Heide)** suchen wir 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



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.)



Termine für Kinder und Jugendliche

Der **offene Kinder- und Jugendtreff** findet am Sonntag **26.02 (14:00 – 15:30)** mit Viola Fischer und Maik Littig und am **20.03.23 (17:30 – 18:15 Uhr)** **Yoga für Kinder und Jugendliche** mit Maik Littig am Standort Hamburg City statt.

Programm für Kinder/Jugend/Familie



Jubiläum und Geburtstag von Geshe Pema Samten

Am 05. März 2023 feiern wir den 66. Geburtstag und das 20-jährige Hamburg-Jubiläum von Geshe Pema Samten.

Informationen



Zum Mitmachen von überall: Mantren für Geshe Pema Samten sammeln

Die Studierenden des Dharma-Kollegs haben zu diesem Anlass eine öffentliche Mantren-Sammelaktion des Tārā- und Avalokiteśvara-Mantras initiiert. Alle sind sehr herzlich eingeladen, mitzumachen. Hier gibt es die näheren **Informationen**.



Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

Am **06.03. 10:30 – 12:00 Uhr (vor Ort HH-City)** findet der nächste monatlich stattfindende Gesprächskreis mit Gisa für die reife Lebensphase mit ihren besonderen Möglichkeiten und Herausforderungen.

[Informationen](#)



Das Fest der Wundertaten – Tschotrül Düschen

Am **07.03.** (19 bis ca. 20:30 Uhr) gedenken wir im Rahmen der Dienstagsmeditation Buddhas sog. „Wundertaten“. Hier gibt es nähere

[Informationen](#)



Ritual: Tschöd-Praxis am Sonntag - 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, 12.03.23 von 18 bis ca. 19 Uhr**. [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 **13.03.2023**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.



Lektüre-Café - gemeinsam Lektüre studieren

Am **15. März (16 bis 17:30 Uhr vor Ort am Standort HH-City)** findet das Lektüre-Café mit den Teilnehmenden unseres Dharma-Kollegs statt. In entspannter Atmosphäre bietet sich eine seltene Gelegenheit zum gemeinsamen Lesen und Besprechen der Inhalte des englischsprachigen Buches **Approaching the Buddhist Path** auf Deutsch. [Informationen](#).



Ruhiger Ort für einen ruhigen Geist

In unseren Klausurhütten bei unserem Meditationshaus Semkye Ling bietet sich die großartige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage). Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).



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. März** spricht Lily Besilly über „**Die Kunst des (zu)Hörens**“ (Moderation: Ursula Richard). Der Termin findet online via Zoom (18 – 20 Uhr) statt. Die Vorstellung der Arbeit der **EBU** (Europäische Buddhistische Union) durch den EBU-Präsidenten, Ron Eichmann, vom 21.02. können Sie übrigens nachträglich anschauen. Hier geht es zum [YouTube-Film](#).

[Informationen](#)



Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

Auch in der BGH gibt es die Möglichkeit, verschiedene Traditionen kennenzulernen. Am **27.02.** Kann (**ausschließlich online!**) an der „Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene“ mit Bhiksuni Thubten Jampa teilgenommen werden. Merken Sie sich auch einen Termin am **12. März** vor: Nonnenausbildung in Sravasti Abbey ebenfalls mit Bhiksuni Thubten Jampa. Nachfolgend finden Sie Informationen zu diesen und vielen weiteren Terminen der BGH.

[Informationen](#)



Vormerken: S. E. Ling Rinpoche im April in München

Das **Aryatara-Institut** lädt am **29./30. April** im Holiday-Inn München ein. Eine seltene Gelegenheit, einen bedeutenden tibetischen Gelehrten zu erleben.

[Informationen](#)



COMPASSION 2023

S.E. Ling Rinpoche

Die 8 Verse der Geistesumwandlung, mündliche Übertragung von Mantrén, Weiße Tara Langlebens-Einweihung, Zuflucht & Lalengelübde



Dharma-Sommercamp 2023

Termin vormerken: 27.07. - 06.08.

Das Dharmafest für die ganze Familie findet auch in 2023 wieder am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir sind schon voller Vorfreude auf zehn Tage mit Unterweisungen, Segenseinweihung, Sandmandala, tollen Erlebnissen und bereichernden Begegnungen. Hier finden Sie den aktuellen [Flyer](#) zum Sommercamp.



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

Der Erlebnis-Kindergarten, das leckere Essen und das tolle Rahmenprogramm sind eine Wohltat und Freude für die ganze Familie.

Liebe Leserin, lieber Leser, der Klassiker, der in unangenehmen Situationen empfohlen wird, ist die Geduld. Sie ist auch wirklich ein Segen und ein echtes Highlight sind Shantidevas Verse zur Geduld. Aber kennen Sie auch den Widersacher namens Trotz, wenn man gerade nun mal nicht geduldig sein möchte? Es ist tückisch, wenn wir innere Ruhe mit unnötigem Aushalten verwechseln. Das ist weder der Situation noch der Stimmung förderlich, darauf weist uns auch Geshe Pema Samten immer wieder hin. Der Weg zur inneren Ruhe mag zwar lang sein, aber losgehen können wir jederzeit und oft sind die vermeintlich kleinen Schritte die größten. Manchmal kann es auch ein Lied sein, das einen entspannenden und mutmachenden Moment schenkt. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und euch - ein frohes neues Jahr! *Durch die schweren Zeiten* von Udo Lindenberg (YouTube-Video)

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