

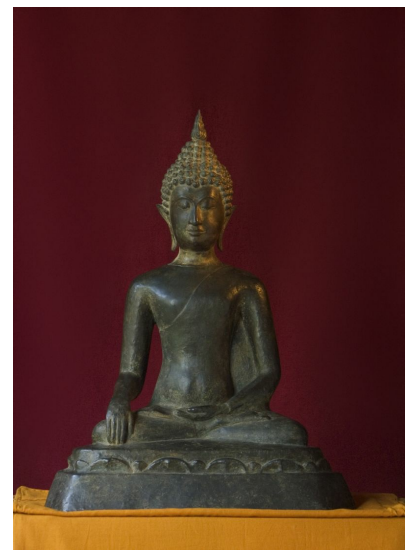


Enthüllungen | Newsletter Ausgabe Dezember (1)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das: Sie denken gerade über eine Sache nach und plötzlich sehen Sie genau diese überall? In unserem Fall geht es um das Thema des „im Grunde guten Menschen“. Diese Grundqualität des Menschen, die im Buddhismus mit der sogenannten „Buddhanatur“ beschrieben wird, beschäftigt uns gerade immer wieder. Deshalb greifen wir dieses Thema heute nochmal auf. Kürzlich hat unserer Lehrer Geshe Sönam Namgyäl in einem Kurs die Buddhanatur erläutert. Dazu gehört selbstverständlich die präzise Untersuchung der sie verdeckenden und verdunkelnden Aspekte. („[Über die Natur des Geistes meditieren](#)“, es kann auch nachträglich noch gebucht werden.) Wie sich schnell herausstellte, wird diese grundlegende in uns vorhandene Qualität sehr schnell zu einem unfassbar weiten Themengebiet. (Wer das Thema mit Geshe Sönam Namgyäl vertiefen möchte, hat ab April 2023 die Gelegenheit, [hier](#) gibt es Informationen zum Kurs.)

Und was bedeutet die Natur des Geistes für unseren konkreten Alltag? Im Gesprächskreis mit Gisa Stülpe wurde über die Frage diskutiert, ob wir uns wirklich ernsthaft vorstellen können, dass unser Geist eine zutiefst gute Natur besitzt, denn an so einen Gedanken sind wir offensichtlich gar nicht gewöhnt.



Was in der Theorie klar und fast einfach klingt, ist es im Alltag tatsächlich oft nicht. Mit unseren extrem selbstkritischen Konzepten haben wir uns nämlich häufig ganz angenehm eingerichtet und sie loszulassen kann ganz schön unbequem werden. Dabei spricht doch viel dafür, den Menschen als Wesen mit einem guten Kern anzunehmen. Und warum nicht bei uns selbst beginnen?

Diskutieren Sie doch sehr gern im Gesprächskreis mit Gisa über dieses Thema und über viele weitere inspirierende Fragestellungen. (jeden 1. Montag im Monat vor Ort in der City, nächster Termin: 02.01.23) Teilnehmende sind von Herzen willkommen. [Hier](#) gibt es nähere Informationen. (Bild im Header von [günter auf Pixabay](#), Foto oben: [Jens Nagels](#))

Meditation zur Gewohnheit machen

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.

Morgenpraxis mit Gen Lobsang Choejor: derzeit jeweils um 7 Uhr am Mittwochmorgen (Vajrasattva) und Freitagmorgen (Tschöd) sowie einmal im Monat am „Medizinbuddhatag“ (**Termine**) per Zoom.

Am **15.12.** 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.



Besuchen Sie die Schatztruhe

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.



Liebe Vor-Ort-Besucherinnen und -Besucher,

wir bitten bei Vor-Ort-Terminen um gegenseitige Rücksichtnahme. Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung ist der Zugang zu Veranstaltungen nicht gestattet. Informationen aktualisieren wir jeweils [hier](#).



Wir suchen einen Eventmanager (m/w/d)

ab dem **01. März 2023** für unser jährliches Sommercamp in Lünzen (als Honorarkraft oder Angestellter). Leiten Sie die Information bitte sehr gerne an mögliche Interessierte weiter. [Hier](#) finden Sie alle Informationen zu der Stelle.



Wir suchen einen Aushilfskoch (m/w/d)

für unser Meditationshaus Semkye Ling. Die Stelle ist auf Minijob-Basis und soll ab dem 01. 02.2023 besetzt werden. Bitte reichen Sie auch diese Information auch sehr gerne weiter. [Hier](#) gibt es Informationen und Kontaktdaten.



Programmhinweise

Rückwirkende Einstiege sind möglich

Alle Jahres-/Mehrjahres- und Modul-Kurse haben inzwischen begonnen, der Einstieg ist rückwirkend noch möglich. Das **Systematische Studium des Buddhismus**, **Dzogrim**, **Ost/West** und **Shantidevas Wissen für die heutige Zeit**.

Dezember 2022

Alle unsere geplanten Veranstaltungen finden Sie in unserem **Terminkalender**. Dort finden Sie ggf. auch aktualisierte Informationen. Das aktuelle Programm finden Sie außerdem in einer **Programmübersicht**.



Je Tsongkhapa-Tag (inkl. Lama Tschöpa)

18.12.22 (So. 19 - 20:30 Uhr). Dieser Tag ist Je Tsongkhapa, dem Gründer der Gelug-Tradition, gewidmet. Wir feiern diesen Tag mit einem Lichterfest zusammen mit der Lama Tschöpa in HH-Berne. Tsog für die Lama Tschöpa kann gerne mitgebracht werden. **Hier** gibt es nähere Informationen.



Der letzte Termin „Yoga für Kinder und Jugendliche“

mit Maik Littig in diesem Jahr ist **am 19.12.22** am Standort **Hamburg City (17:30 - 18:15 Uhr)**. **Hier** gibt es nähere Informationen.

Weihnachtskurse

Traditionell beenden wir das Jahr mit unseren sogenannten Weihnachtskursen in Hamburg Berne und unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.



Meditation und Yoga (26. - 31.12.2022)

Mit Oliver Petersen und Hella Borek. Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen die Teilnehmenden in gemeinschaftlicher Dharmapraxis im wunderschönen Meditationshaus Semkye Ling. In dieser besonderen Zeit werden Meditationsformen des tibetischen Buddhismus wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. lam rim), Konzentration, Visualisation geübt. Außerdem werden Mantras und Gebete rezitiert. **Hier** gibt es nähere Informationen.



Die fünf Kräfte — Dharmapraxis für ein ganzes Leben (27. -



Die fünf Kräfte - Dharma-Praxis für ein ganzes Leben (27.12.2021 - 31.12.2022)

In diesem Jahr dürfen wir uns auf dieses Thema freuen: Geshe Chekawa (1102-1176) hat das Geistestraining in sieben Punkte geschrieben und kondensiert die Dharma-Praxis eines ganzen Lebens in fünf Kräfte. Geshe Pema Samten (Übersetzung: Frank Dick) wird diese fünf Kräfte erläutern und praktische Tipps für die Umsetzung geben. Die Teilnahme am Kurs ist vor Ort in Hamburg Berne oder per Livestream möglich. [Hier](#) gibt es nähere Informationen.

Vormerken - Januar 2022

Das Jahr beginnt kraftvoll und wir freuen uns auf viel gemeinsame Praxis und das gemeinsame Lernen.

Neujahrs-Segensinitiation Buddha Maitreya am 01. Januar von 14 bis ca. 16 Uhr in Hamburg Berne.

Gesprächskreis mit Gisa am 02. Januar von 10:30 bis 12:00 Uhr in Hamburg City.



Höchstes Yogatantra:

Yamantaka-Ermächtigung am 07./08. Januar - Hamburg Berne.

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



Gelebtes Mitgefühl - unsere Sangha-Hilfe

Die Sangha-Hilfe des Tibetischen Zentrums ist ein Beispiel für gelebtes Mitgefühl. 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 **12.12.2022**. [Hier](#) gibt es Informationen zum Termin und Ort.

Das Wissen in der Praxis einüben ...

... kann man in den Klausurhütten bei unserem Meditationshaus Semkye Ling. Aktuell freie Termine (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage): 02.-09.01.23, 30.01.-09.02.23, 28.02.-09.03.23, 16.03.-06.04.23, 20.03.-11.05.23, 24.05.-08.06.23, 12.06.-23.07.23. Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

Vernetztes

Buddha-Talk

Buddha-Talk bietet „Buddhismus zum Kennenlernen“ und ist eine Plattform für regelmäßige Vorträge und Diskussionsrunden von und mit unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Der nächste Termin ist der **Christmas-Talk** mit **Bhante Bhikkhu Bodhi** (in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung) am Sonntag, 18. Dezember 2022 (20-21:30 Uhr) via Zoom. Er spricht über das wunderbare Thema: „Cultivating the Wholesome - Das **Kultivieren des Heilsamen**“. Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie [hier](#).



Mitgliedschaft bei Weiterbildung e.V.

Schon seit ca. einem Jahr trägt das Tibetische Zentrum das Prüfsiegel von [Weiterbildung Hamburg e. V.](#), was uns sehr freut. In der kürzlich durchgeführten Mitgliederversammlung gab es dann auch eine höchst offizielle Begrüßung inklusive der Urkunde.

(Foto mit unserem Geschäftsführer, Andreas Bründer, links im Bild)



Liebe Leserin, lieber Leser,

wer die eigenen Qualitäten anerkennt, hat damit eine entscheidende Grundlage für weitere Entwicklungen gelegt. Und mit einem angemessenen Selbstvertrauen macht man sich voraussichtlich deutlich zuversichtlicher auf den Weg, die klare und erkennende Natur des Geistes freizulegen, quasi zu enthüllen. Wenn das – Schritt für Schritt – gelingt, kann es dem eigenen Manipulieren der Wahrnehmung kolossal entgegenwirken. Je freier der Geist dabei wird, umso mehr wendet er sich anderen Wesen automatisch in liebevoller Weise zu. Machen wir uns nichts vor, den Geist an neue Sichtweisen zu gewöhnen ist keine leichte Sache. Aber eine großartige und alternativlose, oder?

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Die finanziellen Einschränkungen bei gleichzeitig höherem Bedarf an Ressourcen und zeitgemäßer Technologie sind für das Tibetische Zentrum seit Jahren extreme Herausforderungen. Die dauerhafte und unermüdliche Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender macht uns trotzdem das durchgängige Wirken im Sinne unserer Vereinsziele möglich. Dieser Freigiebigkeit gebührt unsere tiefe Dankbarkeit. Inzwischen sehen wir uns alle mit weiteren finanziellen Herausforderungen konfrontiert. Das ist eine für die gesamte Gesellschaft belastende Entwicklung. Unserem Auftrag gerecht zu werden, sehen wir umso mehr als eine wichtige Aufgabe, der wir weiterhin tatkräftig dienen wollen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein bereits in krisenfreien Zeiten 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