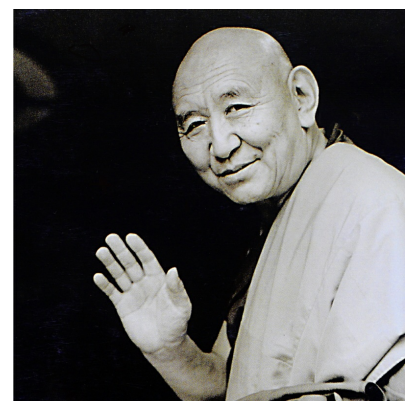




Alte Meister und moderne Zeiten | Newsletter Ausgabe Januar (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

der Todestag unseres verehrten Lehrers, Geshe Thubten Ngawang, jährt sich in diesem Januar zum 20. Mal. Das Tibetische Zentrum hat deshalb am vergangenen Sonntag sein großes Lebenswerk gefeiert und seiner Persönlichkeit gedacht. Wir verdanken seinem Wirken als geistlicher Leiter des Zentrums von 1979-2003 die Inspiration zu den vielen Angeboten, die auch heute noch die Säule des spirituellen Lebens des Tibetischen Zentrums bilden. Dazu gehören das Systematische Studium des Buddhismus und der Betrieb unseres Klausurhauses auf dem Land als auch der Dialog mit anderen Religionen und der säkularen Gesellschaft. Bei „Namtar“, dem tibetischen Begriff für „Biografie“ geht es beim Erzählen eines Lebenslaufes besonders darum, dass erklärt wird, wie die Person ihr Leben sinnvoll genutzt hat, um eine enge Verbindung mit dem Dharma, der buddhistischen Lehre, herzustellen. (Quelle „Ein Leben in Weisheit und Güte“ von Geshe Thubten Ngawang)



Geshe Thubten Ngawang war eine Persönlichkeit, die mit tiefem Vertrauen und großer Überzeugung eine eigene Verbindung zum Dharma herstellte und es für sehr viele Menschen hier im Westen ebenso möglich machte und dadurch bis heute macht. Vor fast 30 Jahren hat er in seinem Beitrag „[Vom Nutzen von Religion für die moderne Gesellschaft](#)“ in unserer Zeitschrift Tibet und Buddhismus brandaktuelle Themen aufgegriffen. Der Beitrag hätte ebenso gut gerade gestern verfasst worden sein können.

Alles ist in Veränderung, das lehrt uns die buddhistische Lehre beharrlich. Das ist jedoch ganz offensichtlich kein Widerspruch dazu, dass uns Biographien, ältere Texte und die alten Schriften für den ganz aktuellen und modernen Alltag inspirieren.

(Bild im Header: von rose-de-velours auf Pixabay)



Meditationen und offene Termine - viele Methoden und Angebote

Für eine neue Broschüre haben wir gerade eine aktuelle Übersicht unserer offenen regelmäßigen Termine erstellt. „Offen“, weil ohne Seminarnummer und somit meistens ohne Anmeldung, auf Spendenbasis und offen für alle Interessierten. „Regelmäßig“, weil entweder wöchentlich, 14tägig oder einmal im Monat etc. Mit den ca. 15

„offenen“ und regelmäßigen Terminen an unseren Standorten entstehen mehr als 400 Termine im Jahr. Für alle Altersgruppen und Interessen ist etwas dabei. Zum Beispiel die „**Stille Meditation**“ am Montagabend, der „**Gesprächskreis für die reife Lebensphase**“, der offene Kinder- und Jugendtreff, der „**Lamrim-Gesprächskreis** im Meditationshaus Semkye Ling“ oder die „**Vajrasattva-Praxis**“ am Morgen per Zoom-Meeting. (genau, das sind erst fünf Termine :-))

Einige unserer Angebote haben sich seit den ersten Tagen des Tibetischen Zentrums bis heute wenig bis gar nicht verändert, wie die traditionelle Praxis der Rezitation. Anderes ist ganz neu dazugekommen, wie das **Lektüre Café** mit unserem Dharma-Kolleg. Manche Termine finden nur vor Ort statt, die meisten kann man inzwischen auch aus der Ferne per Livestream besuchen. Die Übersicht aller unserer offenen Termine finden Sie **hier** und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem **Terminkalender**. Hier geht es in unseren **YouTube-Kanal**.

Wünschen Sie sich eigentlich noch ein offenes Angebot, das wir bisher nicht durchführen? Schreiben Sie gern an kommunikation@tibet.de

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

Gesucht wird...

...ein **Aushilfskoch (m/w/d)** für unser Meditationshaus Semkye Ling. **Hier** gibt es 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/Februar 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.)



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

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](#).



Anerkannter Bildungsurlaub „Gelassenheit im Arbeitsalltag“

Wenn Sie sich mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag wünschen, bietet sich das **Zwei-Tages-Seminar** am **08./09. Februar mit Oliver Petersen** an. Sie können es zudem 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 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 Tschöed-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.



Jubiläum und Geburtstag von Geshe Pema Samten

Seit inzwischen 20 Jahren wirkt und lebt unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten, hauptsächlich in Hamburg im Tibetischen Zentrum. Viele von Ihnen/von Euch erleben ihn als einen heiteren und warmherzigen Lehrer, dessen Unterweisungen von außerordentlicher Tiefgründigkeit sind. Gleichzeitig wirkt er tagtäglich mit Pragmatismus und Weitblick und lebt den Dharma im Alltag. Sein unerschütterliches Vertrauen in den Dharma ist in seinen Unterweisungen und seinem Wesen spürbar und motiviert für die eigene Praxis. Kaum etwas erfreut ihn sichtlich mehr, als Schülerinnen und Schüler, die mit Neugier und Tatkraft den Dharma lernen und praktizieren. In tiefer Dankbarkeit für sein unablässiges Wirken möchten wir sein 20jähriges Jubiläum in Kombination mit seinem 66. Geburtstag am **05. März 2023** gebührend feiern. Sie/Ihr alle sind/seid herzlich eingeladen, er liebt die große und heitere Gemeinschaft! (Bitte anmelden! **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 Avalokitesvara-Mantras initiiert. Alle sind sehr herzlich eingeladen, mitzumachen. **Hier** gibt es die näheren Informationen.



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

Happy Birthday, Buddha-Talk!

Das Tibetische Zentrum gratuliert **Buddha-Talk** von Herzen zum 6. Geburtstag, der am 15. Januar war. Buddha-Talk hat sich zum Ziel gemacht, auf eine rein ehrenamtlicher und nicht-kommerzieller Basis eine Veranstaltung anzubieten, in der verschiedene Rednerinnen und Redner aus unterschiedlichen Traditionen ihre Erfahrungen, Lehr-Schwerpunkte, Praktiken und Gruppen vorstellen können. Das gelingt seit Jahren bestens und wir sagen „Vielen Dank für diese wertvolle Arbeit!“



Merken Sie sich schon mal den **05. Februar** als nächsten Termin vor, hier spricht **Jinavaro Raimund Hopf** online via Zoom (**18 - 20 Uhr**) über das Thema: **Was ist Liebe?**



Liebe Leserin, lieber Leser,
Menschen, an die wir uns erinnern, werden zu Vorbildern, wenn deren Lebenswege uns Mut machen. Die Lebenswege großer Politikerinnen/Politiker, spiritueller Persönlichkeiten, Philosophen/Philosophinnen, Schriftsteller/Schriftstellerinnen und Menschen, die ohne viel Aufhebens Güte ausgestrahlt haben oder sich ihren inneren Hürden stellen (etc.), hinterlassen oft nachhaltig Wertschätzung und Respekt in uns. Wenn Sie mögen, können Sie [hier](#) einen kurzen Film anschauen, der Geshe Thubten Ngawang im Kontext der Entstehung des Tibetischen Zentrums zeigt. Unser Dank gilt ihm und all denen, die ihre ganze Tatkraft in den Aufbau und die Entwicklung des Tibetischen Zentrums gegeben haben und geben.

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