

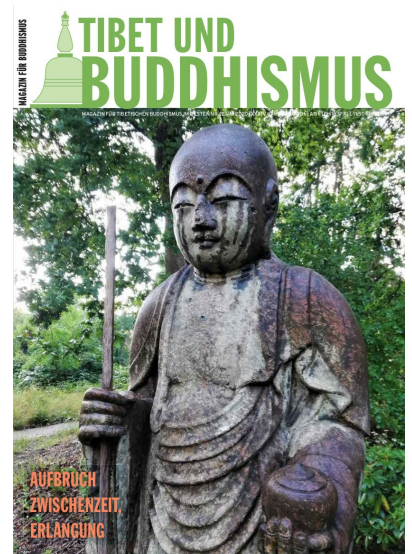


Der buddhistische Notfallkoffer | Newsletter Ausgabe September (2)/2022

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal ist es gut, eine Soforthilfe einsetzen zu können. Besonders kostbar sind solche Hilfen, die man nicht verlieren kann, weil man sie immer dabei hat, wenn es mal „dicke“ kommt. Einige Übungen aus der Geistesschulung können in akuten Situationen genau solche kostbaren Unterstützungen sein. Ob uns gerade ein persönlicher Schicksalsschlag trifft oder ob uns globale Ereignisse ängstigen, eine quasi Notfallhilfe für den Geist kann Erstaunliches bewirken. Vielleicht haben Sie auch schon hin und wieder erst mal tief durchgeatmet, bevor Sie in einem schwierigen Gespräch geantwortet haben?

In der Ausgabe 123 unserer Zeitschrift Tibet und Buddhismus hat Nicola Hernádi für die Leserinnen und Leser einen „buddhistischen Notfallkoffer“ für herausfordernde Momente im Leben gepackt. Sie können ihn [hier](#) „auspacken“. Cornelia Weishaar-Günter hat in Tibet und Buddhismus (2010) „Über den Umgang mit der Furcht“ geschrieben. Die umfangreiche Auswahl an Übungen aus der Geistesschulung ist oftmals ein zuverlässiger Begleiter in zahlreichen kleinen und großen Momenten unseres Alltags. (Bild im Header: von Steffen L. auf Pixabay)



Wenn's mal laut wird ...

Am Standort in Hamburg Berne wird derzeit das Dach saniert. Wir haben darüber verschiedentlich schon berichtet, jetzt ist dieses wichtige Projekt endlich in der Umsetzung. Für alle Wesen vor Ort ein Grund zur Freude und die sogenannte Gelegenheit zur Übung :-). Denn natürlich wird es auch manchmal ganz schön laut. Diese überfällige Sanierungsmaßnahme ist auf jeden Fall ein Grund zur Freude.



Gelegenheiten für Meditation, Rezitation und Kontemplation

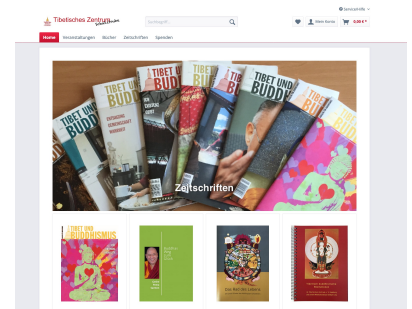
Unsere offenen Meditations- und Praxis-Termine bieten vielseitige Übungsangebote. Die Übersicht [hier](#) und alle Termine inklusive der offenen Meditationen befinden sich in unserem [Terminkalender](#). Wir freuen uns über Direktteilnehmerinnen und -teilnehmer. **Bitte beachten Sie, dass die**

Montagsmeditation am Standort Hamburg-City nur noch vor Ort stattfindet. Freitagsabends (um 19:00 Uhr am Standort in der Güntherstraße mit Oliver Petersen) wird sie wie gewohnt auch 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.

Immer geöffnet: Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die Schatztruhe, ist 24 Stunden für Sie geöffnet. [Hier](#) ist der Zugang zu Büchern und mehr.



Programmhinweise

September 2022



Veranstaltungen am Wochenende - für Schnellentschlossene:

Gen Lobsang Choejor freut sich im Meditationshaus Semkye Ling vom **16. (18:00 Uhr) bis 18.09.** über Teilnehmende vor Ort oder per Livestream. Authentisch, fundiert und mit viel Freude stellt er beim Seminar „**Ngöndro**“ das Guru-Yoga und Niederwerfungen vor und leitet Übungen an. [Hier](#) gibt es nähere Informationen. Anmeldungen bis heute 17:00 Uhr



Tibet-Tage an der Schlei

An der idyllischen Schlei im einzigartigen Kloster Freiheit finden am **17. und 18.09. Tibet-Tage** statt. Neben Vorträgen, angeleiteten Meditationen und tibetischen Snacks wird der Film „Ein Land singt OM MANI PADME HUM“ gezeigt (Sa. 19.00 Uhr) und es wird ein Sandmandala in Verbindung mit Avalokiteshvara gestreut. [Hier](#) gibt es Informationen. Detailinformationen finden Sie auch hier im [Flyer](#).



Angebot für Kinder und Jugendliche im September

Am 24.09. von 14:00 bis 15:30 Uhr findet der **offene Kinder- und Jugendtreff** statt, diesmal während des Tags der offenen Tür am Standort Hamburg-City. Und am Montag, 26.09., findet von 17:30 bis 18:15 Uhr das **Yoga für Kinder und Jugendliche** mit Maik Littig statt.



NEU:

Die Vier edlen Wahrheiten kompakt für jeden Tag

Am **28.09. von 19 bis 20:30 Uhr (Standort Hamburg City und online)** wird Heike Schmick im Impulsvortrag auf die Bedeutung eines Textes von Buddha Maitreya eingehen und währenddessen kurze Meditationen anleiten, die dabei unterstützen, die Theorie in den Alltag mitzunehmen.

[Hier](#) gibt es nähere Informationen.



Das Tagesseminar mit **Eva-Maria Koch** am **25.09.** (11:00 – 17:30 Uhr) zum Thema „**Buddhismus und Psychotherapie**“ wendet sich an alle, die im weiteren Sinn beruflich therapeutisch tätig sind, auch interessierte Laien sind natürlich willkommen. Hier gibt es nähere **Informationen**.

Tag der offenen Tür

Am Tag der offenen Tür (**24.09. 11:00 bis 15:00 Uhr**) am Standort Hamburg-City freuen wir uns, wenn wir viele bekannte und neue Gesichter vor Ort treffen können. (ohne Anmeldung) Nähere Informationen finden Sie **hier**.



Oktober 2022



Am **03. Oktober** (Feiertag) findet am Morgen die Medizinbuddhapraxis per Zoom statt, am Abend aber **KEINE** Meditation. Stattdessen wird es **von 14:00 bis 18:00 Uhr** der Tradition folgend am Standort HH-Berne eine Initiation mit Geshe Pema Samten geben, diesmal in das höchste Yoga-Tantra (Cittamanitara). Informationen gibt es **hier**.

Im Oktober starten im Tibetischen Zentrum traditionell die langfristigen Kurse bzw. neue Module der langfristigen Kurse.

In diesem Jahr sind es **Dzogrim, Ost/West** und **Shantidevas Wissen für die heutige Zeit**. Diese und weitere Termine im Oktober finden Sie immer ganz aktuell in unserem **Terminkalender**.



Eine besondere Gelegenheit ist der Termin in Kooperation mit der Hospizwoche und unserer **Sangha-Hilfe**:

Vortrag: Fallen heißt Fliegen - Am **08.10.22 (19 - 21:00 Uhr am Standort HH-City)** spricht Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain über Meditation in Zeiten der existentiellen Krise: eine gute Medizin? **Hier** finden Sie mehr Informationen.

Allgemeine Informationen zur Hospizwoche finden Sie **hier**.



Mitgliederversammlung
am **09.10.** Am **09.10.** findet von **14:00 bis 18:00 Uhr** die diesjährige



Mitgliederversammlung am Standort Hamburg Berne und online statt.
Einladungen werden in der nächsten Woche an alle Mitglieder verschickt. Wer dabei sein mag, muss **Mitglied im Verein** sein.



Anmeldungen noch möglich!

Neuer Lehrgang im Systematischen Studium des Buddhismus

Das nächste Grundstudium im Systematischen Studium des Buddhismus beginnt im Oktober mit Lehrgang 15. Hier gibt es **Informationen**.
Schreiben Sie bei Fragen sehr gerne an studium@tibet.de.

Wer an der Infoveranstaltung (04.09.) für das Systematische Studium nicht teilnehmen konnte, hat **hier** die Möglichkeit, sich den Vortrag von Oliver Petersen und Heike Schmick in YouTube anzusehen.



Freie Termine in den Klausurhütten

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind ein hervorragender Ort, um zur Ruhe zu kommen und die eigene Praxis durchzuführen.

Freie Termine: 19.-29.09., 07.-17.10., 01.-24.10., 03.11.-22.12.

sowie 2023: 02.01.23-09.01.23, 03.-17.03. und 20.03.-31.12.

Anfragen an sl@tibet.de. Nähere Informationen finden Sie **hier**.

Vernetztes

Sylvia Wetzel bei Buddha Talk

Am kommenden Sonntag, **18.09.** spricht **Sylvia Wetzel über:** „Wir und die anderen - Sehnsüchte und Erfahrungen. Chancen, Risiken und Nebenwirkungen von Utopien in Beziehungen und Politik.“ Dieser Termin findet hybrid statt! Vor Ort (Bahrenfeld) und per Zoom.

Alle Infos finden Sie **hier**.



BUDDHA-TALK

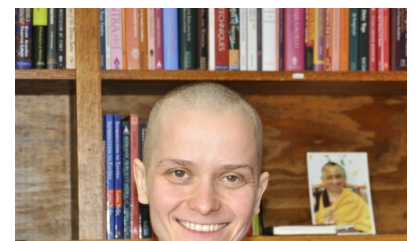
Mitgefühl in Aktion hat einen YouTube-Kanal

Hier können Sie sich das Engagement dieser tatkräftigen Organisation ansehen.



Meditationen mit Bhiksuni Thubten Jampa

Regelmäßig leitet Bhiksuni Thubten Jampa in der Buddhistischen Religionsgemeinschaft Hamburg Freitagsmeditationen (hybrid) an. Interessierte sind willkommen! Hier gibt es nähere **Informationen**.





Tagesseminar am 20.11.21 vormerken: Was steht unserem Glück im Wege?

Nähere Informationen zum Tagesseminar mit Bhiksuni Thubten Choedroen (vor Ort BGH, ggf. auch hybrid) gibt es [hier](#).

Termine im Frauenwerk der Nordkirche

Das Frauenwerk der Nordkirche führt regelmäßig interessante Veranstaltungen durch. Sie finden [hier](#) die Übersicht.

Erstmalig in Deutschland! SEE-Learning-Kurs ab November

Ab dem 12.11. gibt es die Möglichkeit, für Soziales Emotionales Ethisches Lernen (SEE-Learning) einen standardisierten und zertifizierten Kurs für den pädagogischen Kontext ([Infos](#)) in Deutschland zu belegen. [Hier](#) gibt es nähere Informationen zum Kurs.



Liebe Leserin, lieber Leser,

es sind glücklicherweise nicht immer gleich die von uns als schwerwiegend wahrgenommenen Herausforderungen, denen wir mit verschiedensten Übungen begegnen könnten. Natürlich vermag niemand zu sagen, was schwerwiegend ist und was nicht. Umso besser, dass wir frei darin sind, unseren Geist – oft sogar unbemerkt für andere – zu beruhigen, wann immer wir es gerade gut gebrauchen können. Wir sind unbeschreiblich dankbar, dass uns die buddhistische Geistesschulung, der Dharma, so viele Möglichkeiten dafür anbietet und wir gemeinsam einen Notfallkoffer packen können...

Herzliche Grüße und Tashi Delek,

Tibetisches Zentrum e. V.



P.S. Große finanzielle Einschränkungen bei gleichzeitig erhöhtem Verwaltungs- und Technik-Bedarf bedeuten für das Tibetische Zentrum seit nunmehr Jahren sehr große Herausforderungen. Die dauerhafte und unermüdliche Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender ermöglicht uns, dass wir viele unserer Aktivitäten kontinuierlich durchführen und als Gemeinschaft für Sie/für euch da sein konnten und können. Dieser dauerhaften Freigiebigkeit gebührt unsere tiefe Dankbarkeit. Nun warten im Herbst neue finanzielle Ungewissheiten auf uns alle. Wir dürfen und möchten dennoch im Sinne unserer Vereinsziele in unserem Wirken nicht nachlassen. Damit uns das möglich ist, sind wir als gemeinnütziger Verein auch 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

