



Neustart | Newsletter Ausgabe Dezember (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

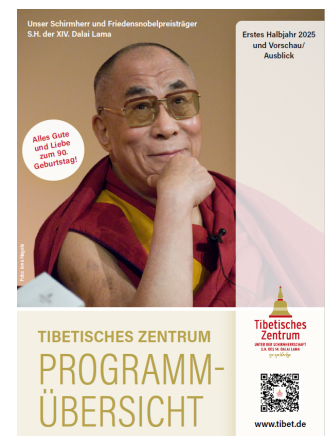
das neue Jahr ist oft ein guter Anlass, den Reset-Knopf zu drücken, mit etwas Neuem zu beginnen, alte Zöpfe abzuschneiden oder Unnützes loszulassen. Man könnte es auch wegwerfen, das Unnütze. Nur braucht man für das alles überhaupt ein Neues Jahr? Hin und wieder sind symbolische Momente ganz hilfreich, auch wenn sie bei genauerer Untersuchung gar nicht nötig gewesen wären. Unter anderem deshalb lohnt es sich, den Moment zu feiern, da kommt das Neujahr doch gerade recht. Übrigens findet im Tibetischen Zentrum in HH-Berne an jedem Neujahrstag eine **Neujahrs-Initiation** statt, diesmal in Buddha Amithaba, der für das Überwinden der Begierde steht.



Apropos Überwinden der Begierde: Dem Gesetz von Ursache und Wirkung folgend lassen sich die Ursachen für einen guten Neuanfang legen und unser Lehrer Geshe Lobsang Choejor rät uns unbedingt dazu. Liebe und Mitgefühl üben seien beispielsweise auch für einen positiven Neuanfang im Neuen Jahr eine sehr gute Vorbereitung. Durch das Vermeiden der entsprechenden negativen Ursachen können außerdem negative (Aus-)Wirkungen vermieden werden. Auch das (Be-)Reinigen kann einen guten Neubeginn fördern. Der Geist darf einen kleinen Freudensprung machen, denn es gibt doch immer viel mehr Möglichkeiten, als wir oft im ersten Moment denken. Danke, Dharma :-)

Die neue Programmübersicht ist da!

Auf unserer Webseite befindet sich nun das **neue Programm zum 1. Halbjahr 2025!** Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite auf der die Online-Anmeldung möglich ist.



Das Tibetische Zentrum benötigt finanzielle Hilfe

Tiefe Dankbarkeit erfüllt uns angesichts der jahrzehntelangen kontinuierlichen Freigiebigkeit durch finanzielle und auch ehrenamtliche Hilfe. Für die weitere Aufrechterhaltung unseres Wirkens bitten erneut um finanzielle Hilfe, wenn Ihnen/dir diese Hilfe möglich ist. Lesen Sie **hier unseren aktuellen Spendenbrief**.



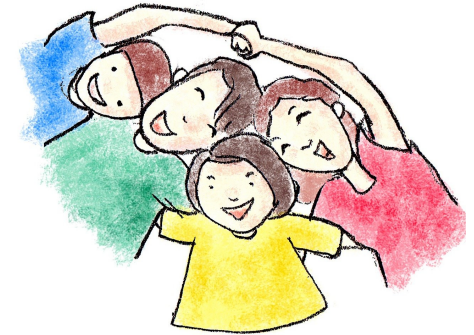
Für die kommenden Generationen:

Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (07.01.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (26.01.25, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

Yoga für Kinder und Jugendliche (21.01.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

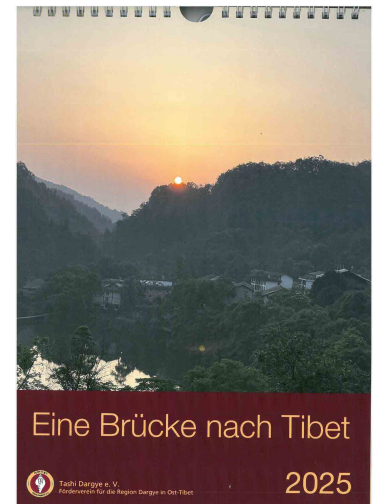


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

In unserer **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und motivierenden Büchern.

Info: *Selbstabholung (Standort Berne) ist nun möglich. Voraussetzung ist die Zahlart per Paypal.*



Programmhinweise (Auszug)



HINWEIS: Noch bis einschließlich dem 01.01.25 finden keine offenen Meditationen statt.

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.)



Das Grundstudium — nachträglicher Einstieg möglich.

Ein nachträglicher Einstieg ist möglich!

Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition stehen im dreijährigen Grundstudium auf dem Lehrplan.

[Informationen.](#)



Jahreskurse — nachträglicher Einstieg möglich.

Ein nachträglicher Einstieg in die zwei neuen Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind, ist möglich.

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

Januar



Neujahrs-Initiation, Buddha Amitabha

01.01.25 | Mi, 14 - 16:30 Uhr. Am Neujahrstag wird Geshe Pema Samten eine Initiation in Buddha Amitabha geben, dem Buddha des Grenzenlosen Lichts. Er ist einer der fünf Dhyani-Buddhas und symbolisiert das Überwinden der Begierde. Diese Einweihung gilt als besonders segensreich, um zum Zeitpunkt des Todes entweder Befreiung zu erlangen oder im Reinen Land Sukhavati wiedergeboren zu werden. Darüber hinaus entstehen durch die Amitabha-Praxis kraftvolle Anlagen für die Verwirklichung der Buddhaschaft.

[Informationen.](#)



Initiation Cittamanitara

Tara ist die schnelle Befreierin und verkörpert das aktive Mitgefühl des erleuchteten Geistes. Ihre Verkörperung im Höchsten Yoga-Tantra ist Cittamanitara. Geshe Pema Samten wird dazu am 05.01. (14 - 16:30 Uhr) eine Einweihung geben.

[Informationen.](#)



Cittamanitara-Klausur mit Feuerpuja

Tārā ist die schnelle Befreierin und verkörpert das aktive Mitgefühl des erleuchteten Geistes. Ihre Verkörperung im Höchsten Yoga-Tantra ist Cittamaṇitārā. Geshe Pema Samten wird bei der Klausur Erklärungen zur Cittamaṇitārā geben, wobei die gemeinsame Praxis nicht zu kurz kommen wird. So bietet diese Klausur auch die Möglichkeit, die eigene Cittamaṇitārā-Praxis zu intensivieren. Vom 06. - 26.01.25 (insgesamt 20 Tage) in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Nächster Termin **06.01.25**.

Hinweis: im neuen Jahr (17.02.-07.04.25, Mo. 10.30 - 12 Uhr) startet der Kurs "**Gütig und weise alt werden - Innerer Frieden und Würde**". Seminarnr.: 2502-CI-01 CI (Nähere Infos finden Sie zeitnah auf unserer Website.)

[Informationen.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

ACHTUNG: *es gibt keine festen Zeiten mehr für Telefon-Termine. Für persönliche Gespräche melden Sie sich bitte unter sangha-hilfe@tibet.de an.*

Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **13.01.2025** bereits jetzt schon vor.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 19. Januar, wird **Tilmann Borghardt (Lama Sönam Lhündrub)** einen Vortrag zum Thema "**Was ist Mahamudra?**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

Buddha bei die Fische

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast und alle bisherigen Folgen.

NEUSTE FOLGE: "Om sweet Om" - Brücken und Wege zu einem Jahrhundert des Dialogs und des Mitgefühls - "Einen Toast auf die Menschheitsfamilie!"

[Informationen.](#)





Inthronisierung von Tenzin Losäl Rinpoche

Am 01. Dezember fand die Inthronisation der sog. Wiedergeburt von Geshe Lobsang Palden, statt. Auch Vertreter/innen des Tibetischen Zentrums waren bei der sehr bewegenden Zeremonie der Wiedergeburt von Khensur Rinpoche Geshe Lobsang Palden, Tenzin Losäl Rinpoche, vor Ort in Indien im Kloster dabei.

Liebe Leserinnen und Leser, mit unserem letzten Newsletter in diesem Jahr möchten wir noch einmal allen danken, die das Tibetische Zentrum auf diese oder jene und oft vielseitige Weise begleiten. Viele von Ihnen/euch sind oft dabei, ob nun vor Ort oder online, andere sind es hin und wieder. Unzählige helfen mit, dass eine kostbare Lehre für viele Menschen bereitstehen und erhalten werden kann. Völlig unabhängig von Religion oder philosophischer Ansicht ist es ein Segen für die Welt, dass es so viele Möglichkeiten gibt, nach innen zu sehen, um mehr Glück und Zufriedenheit für sich und andere zu entwickeln. Wir danken unseren Lehrerinnen, Lehrern und Lehrkräften, dass sie sich so unermüdlich einsetzen. Vielen Dank auch an euch, die ihr uns von euren Erfahrungen schreibt, die auch im größten Trubel eine unschätzbare Motivation sind. Es ist ja gar nicht immer einfach. Nicht im kleinen, nicht im großen. Aber doch gibt es immer und immer wieder Momente voller Toleranz, Mitgefühl und Optimismus. Und wenn es manchmal unangenehm ist im Dickicht der schlechten Botschaften und

Erlebnisse, bleibt doch oft die Entscheidung für einen Neuanfang. Wir wünschen Ihnen/dir
alles Gute für 2025!

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Euer

TZ-Team



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