



## Ruhe bitte! | Newsletter Ausgabe Juni (1)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

im ersten Vers des Dhammapada werden folgende Worte des Buddhas zitiert „Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet.“

Für die meisten von uns klingt es vermutlich wenig überraschend, dass es der Geist ist, der entscheidet, ob wir glücklich sind oder nicht. Nur, wenn wir das ja wissen, warum entscheidet sich der Geist dann eigentlich nicht einfach mal dauerhaft für das Glückliche? Eine berechtigte Frage, oder? Wolfgang Trescher geht in seiner Abendmeditation vom 17. Februar („[Den Geist beruhigen](#)“) näher auf die Auswirkungen eines unruhigen und umgekehrt eines beruhigten Geistes ein und übt u. a. mithilfe einer Achtsamkeitsübung, dem Bodyscan, mit den quasselnden Plagegeistern im Kopf ins „Gespräch“ zu kommen.



Sobald man ihnen aufmerksam zuhört, so scheint es nämlich, werden sie ruhiger. Und wie er ebenfalls berichtet, lässt sich bei zahlreichen Disziplinen oder Religionen Einigkeit darüber feststellen, dass ein ruhiger Geist ein Schlüssel für mehr Zufriedenheit ist. Alle sind sich also einig, trotzdem ist es ganz offensichtlich nicht so einfach, wie es vielleicht klingt. Wer sich bereits der Meditation gewidmet hat, um den Geist zu beruhigen, hat zweifellos festgestellt, dass es sowohl Zeit als auch Übung braucht. Wie großartig, dass es so vielfältige Methoden gibt. Sie können sich [hier](#) den Meditationsabend mit Wolfgang Trescher anschauen und die Übungen mitmachen.

### Die Praxis der Meditation

Wir laden an den Standorten zu Meditationen, Gesprächskreisen oder offenen Vorträgen ein. Für die verschiedenen Alltagssituationen finden Sie nun unterschiedliche Uhrzeiten, Inhalte und Orte. Die Übersicht

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, die meisten werden zusätzlich live gestreamt. [Hier](#) geht es in unseren YouTube-Kanal.

## VESAKH nach dem tibetischen Mondkalender

Diesen Sonntag (04.06., 19 - ca. 20.30 Uhr) feiern wir die Geburt, Erleuchtung und den Eintritt ins Parinirvāṇa von Buddha Śākyamuni, dem Stifter des Buddhismus. Es wird gesagt, dass an einem buddhistischen Feiertag Gebete, Rezitationen und heilsame Handlungen eine viel höhere Kraft haben. Es werden gemeinsam Texte im Tempel rezitiert (Teilnahme auch online über [Youtube](#) möglich).

**Ohne Anmeldung.**

[Informationen.](#)



## 1,5-jährige Ausbildung zur bzw. zum MeditationslehrerIn

Start Sept. 2023! Dieses wunderbare Schulungsprogramm hat das Ziel, den Teilnehmenden neben den wichtigsten Fähigkeiten und Wissensinhalten vor allem ein großes Maß an Selbstsicherheit zu vermitteln, das es ihnen erlaubt, ihre Rolle als MeditationslehrerIn erfolgreich auszufüllen und den standardisierten Meditationskurs anzuleiten.

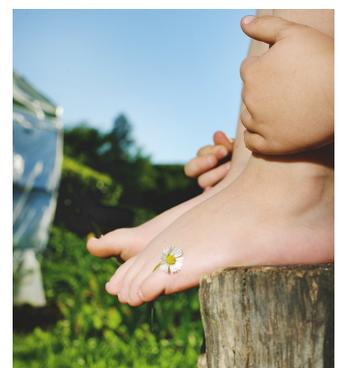
[Informationen.](#)



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (06.06.23, 16 – 18 Uhr, HH City).

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (19.06.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

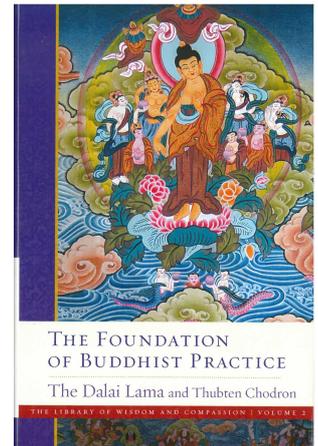




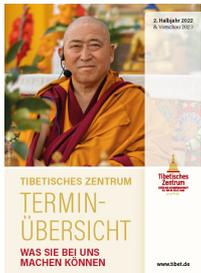
## Immer geöffnet: Schatztruhe

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

**NEU** im Sortiment: das Buch der ehrwürdigen Thubten Chodron „**The Foundation of Buddhist Practice (Volume 2) - The Dalai Lama and Thubten Chodron**“. Dieses Buch wird aktuell im Lektüre-Café unseres Dharma-Kollegs gemeinsam in deutscher Sprache durchgearbeitet.



## Programminweise (Auszug)



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.)

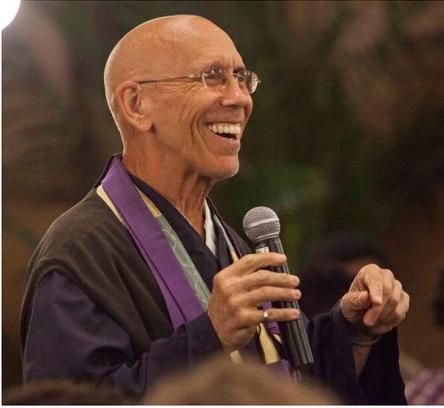
## Juni



## NEU! Für das Leben lernen: Liebe & Gelassenheit

Das Wochenende soll uns helfen, mehr Liebe und Gelassenheit in unser Leben zu bringen und uns die Möglichkeit geben, von der Lebensweise der Bodhisattvas, wie sie der buddhistische Heilige Śāntideva in seinem berühmten Werk Bodhicaryavatara verdeutlicht hat, zu lernen. Praxisseminar vom 09. - 11.06.23.

**Informationen.**



## NEU! Vortrag und Buchvorstellung

Mit Claude AnShin Thomas (Zen-buddhistischer Mönch, US-Amerikaner, Vietnamveteran & Buchautor), am 08.06.23. Der Zen buddhistische Mönch, ehemaliger Kriegssoldat, Internationaler Befürworter von Gewaltlosigkeit und Buchautor Claude AnShin Thomas wird sein neues Buch vorstellen und bestimmte Teile daraus vorlesen lassen.

[Informationen.](#)



## Wie wirklich ist die Wirklichkeit? — Metaphysik und Quantenphysik

Was sind die wichtigsten Prinzipien der Quantenphysik und wie stehen sie insbesondere mit der tiefgründigen buddhistischen Sichtweise des Abhängigen Entstehens (bzw. der Leerheit) in Verbindung? Mit Jürgen Manshardt, 11. - 15.06.23.

[Informationen.](#)



## Tag der offenen Tür in Semkye Ling

Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide kennen. Genießen Sie die Atmosphäre eines tibetischen Tempels. Kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und lernen Sie in Vorträgen und Gesprächen einige unserer Lehrkräfte kennen. Am So., den 11.06.23, 14.30 - ca. 17 Uhr.

[Informationen.](#)



## Śamatha - Anleitung zur konzentrativen Meditation

In diesem Seminar werden grundlegende Methoden erklärt und eingeübt, um den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich kann eine kraftvolle Form der Aufmerksamkeit, das harmonische Singen, erlernt werden. Mit Bhikṣuṅjī Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar, 15. - 19.06.23.

[Informationen.](#)



## Weißer Tārā-Klausur (auch als Fernkurs)

Tārā ist eine der bekanntesten Gottheiten im buddhistischen Tantra und eine weibliche Buddha-Erscheinung. Gen Lobsang erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, 22. - 25.06.23.

[Informationen.](#)



## Hat man das als Buddhist nötig? - Psychotherapie und Glücksforschung

In diesem Seminar werden Nahtstellen und Differenzen zwischen der westlichen Psychotherapie und der östlichen Spiritualität erörtert und erläutert welche Hoffnungen auf eine Integration beider Richtungen realistisch oder zweifelhaft sind. 2 Termine mit Oliver Petersen, 25. - 27.06.23.

[Informationen.](#)



## Offene Weite - die Natur unseres Geistes erkennen

In diesem sehr praxisorientierten Seminar wollen wir – neben einer Reihe theoretischer Erörterungen – verschiedene Übungen und



Meditationen durchführen, die uns zur Erkenntnis führen können, dass wir freier sind, als wir glauben. Mit Jürgen Manshardt, 29.06. - 02.07.23.

[Informationen.](#)



## Edles Schweigen

In diesem Kurs wollen wir schweigen, weil wir viel zu kontemplieren und zu meditieren haben: über die Kostbarkeit unseres Lebens, über den Tod als Ratgeber, über die Möglichkeit, alle Menschen als gütig zu erkennen, über die Kontemplationsschritte des wünschenden Erleuchtungsgeistes und dabei neue Räume des Denkens zu betreten. Mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi, 06. - 16.07.23.

[Informationen.](#)



## Wir hören Ihnen zu

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

Am **06. Juni** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, der nächste Meditationstermin ist am **12.06.2023**.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)

In der Regel am 1. Montag des Monats.

Bitte vormerken, im Mai wird der Gesprächskreis aufgrund des Feiertags (01. Mai) auf den **05. Juni (10:30 - 12:00 Uhr vor Ort in**



HH City) verlegt.

[Informationen.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis. Aktuell freie Termine (Mindestaufenthalt für Einzelklausuren: 7 Tage): 22.05. - 14.06., 12. - 28.06., 19.06. - 06.07., 20.06. - 13.07., 03. - 20.07. und 10. - 31.08.23. Anfragen an [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de).

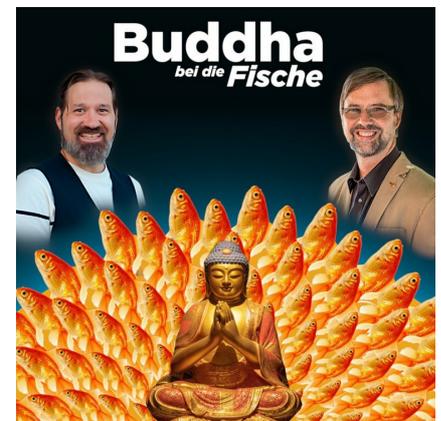
[Informationen.](#)

# Vernetztes

## Neue Folgen im Podcast "Buddha bei die Fische"

Erfrischend und klug: der Podcast von Pascal Herth mit Oliver Petersen. Zugang gibt es auf allen gängigen Podcastplattformen wie [SPOTIFY](#), [DEEZER](#), [APPLE PODCASTS](#) und [SOUNDCLOUD](#).

[Informationen.](#)



## Seminar: Der ökologische Buddha

Was sagt der Buddhismus zum Klimawandel, Artensterben und dem Verlust natürlicher Nahrungsmittel? Mit **Franz-Johannes Litsch** und **Bhiksuni Thubten Jampa**. Die Veranstaltung findet in der [Buddhistischen Gesellschaft Hamburg](#) statt (24. - 25.06.).

[Informationen.](#)



## Buddha-Talk

Am Sonntag, **04. Juni**: Baimund Hopf im Gespräch mit **Bhiksuni**



Am Sonntag, 04. Juni: Tamara Hopf im Gespräch mit Bhikshuni  
**Thubten Jampa**: Das Leben einer buddhistischen Nonne als Reise zu  
sich selbst, 18 - 20 Uhr, online via Zoom.

Übrigens merken Sie sich schon einmal den **18. Juni** vor, an diesem  
Abend wird **Oliver Petersen** zum Thema "säkulare Ethik" vortragen.

[Informationen.](#)

### Buchstudiengruppe auf Englisch

Seit 21. Mai bietet Bhiksuni Thubten Jampa eine Buchstudiengruppe  
online an. Die Veranstaltung gestaltet sie gemeinsam mit Julia  
Arkhipova aus der Ukraine. Die Studiengruppe findet ausschließlich auf  
Englisch und online statt.

[Hier können Sie den Veranstaltungsflyer herunterladen.](#)

Nähere Infos finden Sie auch auf der Seite der [Buddhistischen  
Gesellschaft Hamburg](#).



### Geh-Meditation in Hannover

**Sa., 03.06.23**, Treffpunkt vor der Galeria Kaufhof am Hauptbahnhof, ab  
11 Uhr. Thema: was ich wirklich brauche.

[Informationen.](#)



### Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V - BGH

**Montags, 18:30 - 20 Uhr** bietet die ehrwürdige **Thubten Jampa**  
Meditation (nach tibetischer Tradition) für Anfänger und  
Fortgeschrittene an.





**Dharma-Sommerncamp 2023 – in diesem Jahr zusätzlich mit englischer Übersetzung**



## Großes Dharma-Sommerncamp

Das Dharma-Fest für die ganze Familie findet in 2023 vom 27.07. bis zum 06.08. am Standort unseres wunderschönen Meditationshauses Semkye Ling statt und wir freuen uns schon sehr. Frühe Anmeldungen helfen uns bei der Planung!

[Hier](#) gibt's viele weitere Informationen.



### Brief an einen Freund von Nāgārjuna (Teil II)

Im Sommerncamp 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 Sommerncamp 2023](#)



### Vielseitiges Rahmenprogramm für die ganze Familie

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

Liebe Leserinnen und Leser, die Gedanken sind frei, allerdings sind sie auch (vor-)laut, schnell und hin und wieder sehr raffiniert. Dann erzählen sie uns alte Geschichten und wir handeln schon, bevor wir bemerkt haben, was uns eigentlich wirklich motiviert. Und je ruhiger der Geist wird, umso größer wird offenbar die Aussicht auf bedachtes Handeln. Herrlich, wer es ausprobier, stellt meistens fest, dass es funktionieren kann. Und wenn es mal nicht klappt, bloß nicht ärgern, das verursachen auch bloß alte Geschichtenerzähler, jedenfalls vielleicht. Sie können ja mal nachfragen. :-)

Zum Thema „Geistige Ruhe“ gibt es (u. a.) vom Tibetischen Zentrum zahlreiche Vorträge, Kurse, Meditationen und Texte. Hier ein kleiner Auszug:

Vortrag(sreihe) Geshe Pema Samten

Vortrag(sreihe) Oliver Petersen

Buch von Geshe Thubten Ngawang

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies  
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



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