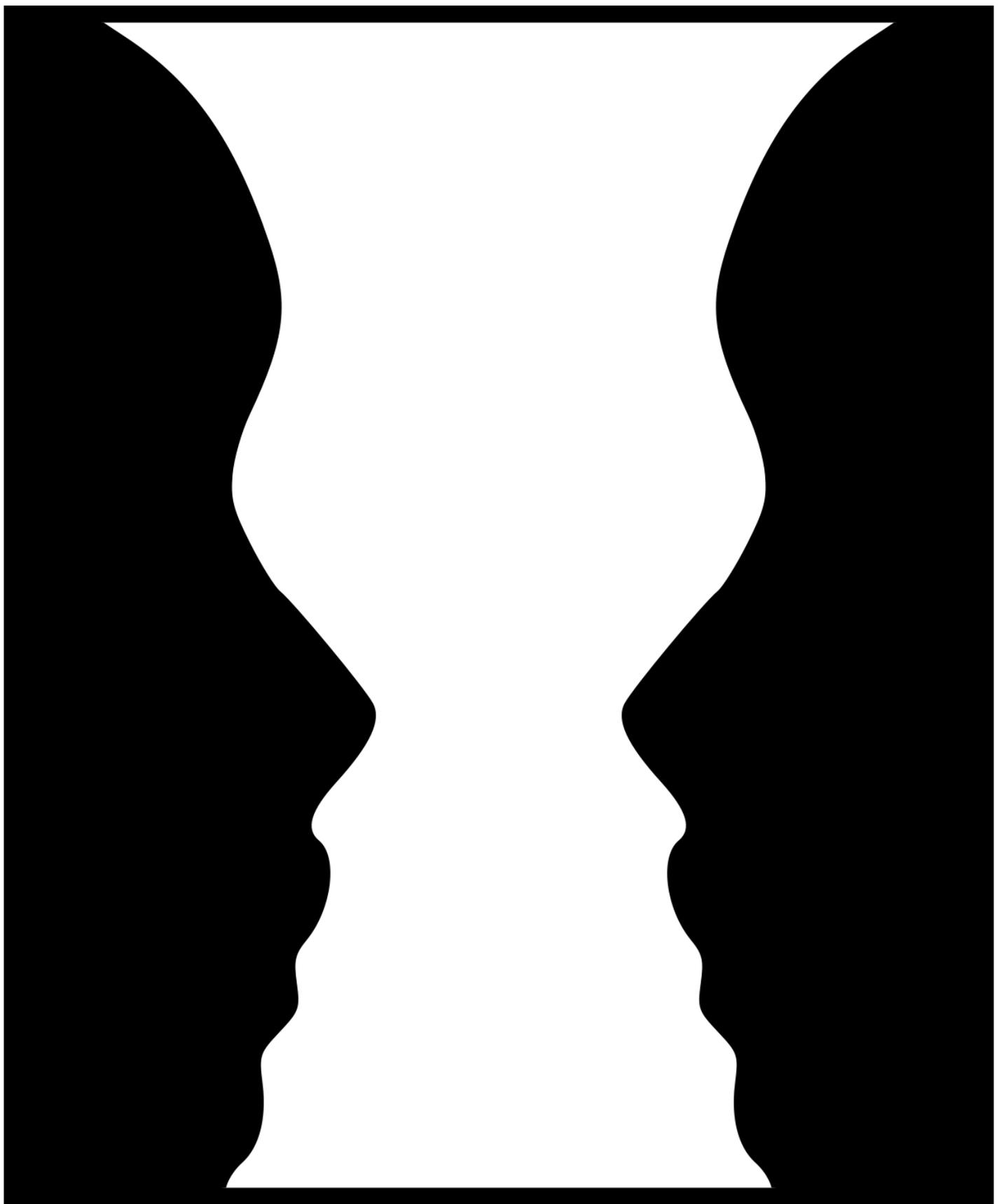




Das sehe ich anders! | Newsletter Ausgabe Februar(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie auch, oder? „Sehen“ wir nicht alle fast alles anders als fast alle anderen (Wahrnehmung)? Aus dieser weniger angenehmen Vorstellung entsteht die Tendenz, sich mit vermutet Gleichgesinnten zusammenzutun. Falschen Ansichten ist das recht. Sie müssen sich im Umfeld Gleichdenkender nicht umorientieren. Allerdings werden sie auch in größeren Gruppen nicht unbedingt richtiger (sorry...). Jedoch fühlt der Mensch sich nun weniger allein. Mit dem Dharma, der buddhistischen Lehre, bekommen wir quasi einen inneren Detektiv offeriert, der den Tücken von selbst eingefärbten Sichtweisen auf die Spur kommen will.

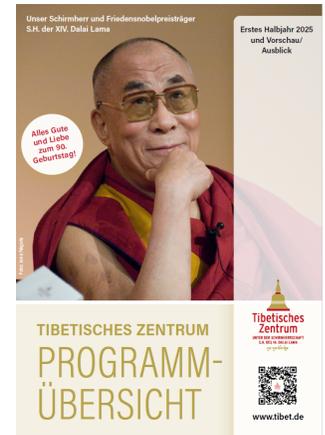


Die gute Nachricht ist gleichzeitig das Problem: Wir alle sitzen im gleichen Boot mit unseren subjektiven Wahrnehmungen. Egal, ob wir die Sicht von anderen teilen mögen oder nicht, wenn wir ihr Entstehen besser verstehen, klingt das doch nach einer guten Sache. Zig Ursachen und Umstände führen zu Denkweisen, Sichtweisen, Handlungen oder auch Nicht-Handlungen – und schon beim Aufspüren dieser vielen Aspekte verändert sich etwas. Die tiefgründige und sehr alte Weisheit des abhängigen Entstehens macht es wahrlich nicht leicht. Aber mit ihr im Gepäck können wir ja vielleicht mit Gleichgesinnten und/oder

Andersdenkenden einen Berg hochkraxeln, um weiter oben einen neuen und klaren Blick zu bekommen... Eine gute Übung ist zum Beispiel die Meditation über Existenz als abhängiges Entstehen von Oliver Petersen aus dem Magazin Tibet und Buddhismus.

Die aktuelle Programmübersicht

Auf unserer Webseite befindet sich unser **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.



Aufruf: Nähaktion! :-)

Wann hast du das letzte Mal einen Tempel ausgestattet? Hilf uns beim Nähen von achtzig neuen Meditationsmatten vom 11.-13.04.25 im Meditationshaus Semkye Ling! (Für die Verpflegung und Unterbringung ist gesorgt.)



Informationen.

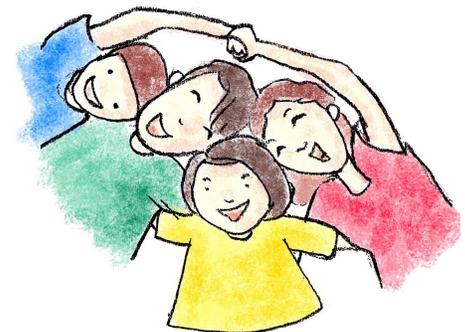
Für die kommenden Generationen:

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (04.03.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (23.02.25, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

Yoga für Kinder und Jugendliche (11.03.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

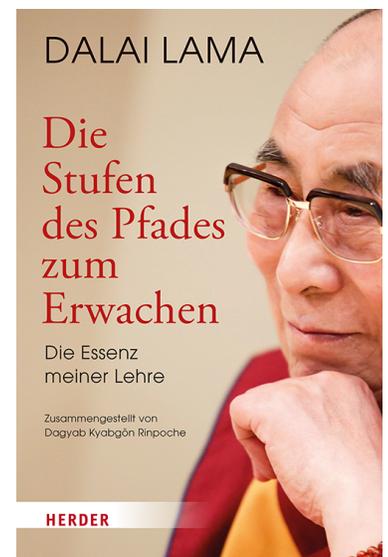


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.

Ebenso können Sie über unsere Schatztruhe hochwertige **Meditationskissen** (aus reiner Baumwolle inklusive Fleckenschutzrüstung und Hochveredelung, Füllung: Buchweizenschalen) in verschiedenen Größen erwerben.



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.)



Jahreskurse — nachträglicher Einstieg noch möglich.

Ein nachträglicher Einstieg in die zwei Jahreskurse (seit Oktober 2024), die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind, ist noch möglich.

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



Bildungsurlaub - ein Geschenk für das Wohlbefinden!

Wer schwerpunktmäßig in Hamburg arbeitet (vollzeit, teilzeit, Auszubildende), kann innerhalb von zwei Kalenderjahren 10 Tage Bildungsurlaub zusätzlich zum Erholungsurlaub beantragen und beanspruchen. Die Kurse, die besucht werden können, müssen sich dafür offiziell zertifizieren lassen. Es ist beruhigend und erfreulich, dass auch Resilienz-Veranstaltungen, wie unser Kurs „Gelassenheit im Arbeitsalltag“ (26./27.02.) inzwischen zertifiziert sind.

Gönnen Sie sich die Gelegenheit eines Bildungsurlaubs für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden bei der Arbeit. Infos zum Kurs.

Informationen.

Februar / März



LOSAR - tibetisches Neujahr

Gefeiert wird der Beginn des Jahres 2152. Es ist das Jahr der Holz-Schlange. Im Tempel rezitieren wir gemeinsam Tara-Gebete und das Ritual der Lama Tschöpa wird durchgeführt. Im Garten wird anschließend ein Rauchopfer dargebracht. Alle sind herzlich eingeladen, an diesem heiteren Tag dabei zu sein! Am Fr., den 28.02.25 (10 - ca. 14 Uhr).

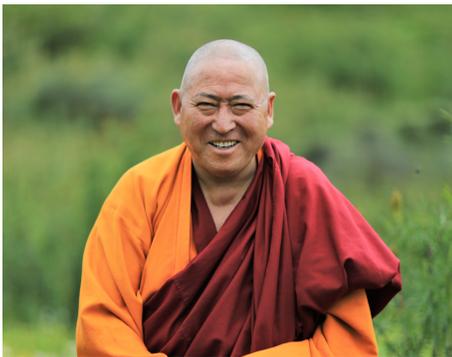
[Informationen.](#)



Initiation Weiße Tārā

Am Sonntag, den 02.03. (14 - ca. 16 Uhr), wird Geshe Pema Samten eine Langlebensinitiation in die Weiße Tārā geben. Tārā verkörpert die Heilsaktivität aller Buddhas. Die Meditation und die Rezitation ihres Mantras hat eine heilende Kraft und beseitigt Hindernisse auf dem Weg zu einem langen Leben.

[Informationen.](#)



Mitgefühl in schwierigen Zeiten

Das Große Mitgefühl (Mahākaruna) ist der Wunsch, angesichts der unzähligen Leiden der Lebewesen, sie alle von ihrem Schmerz zu befreien. Diese Einstellung bringt unendliche Vorzüge mit sich. Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wird uns alltagstauglich aufzeigen, wie wir unser Mitgefühl in schwierigen Zeiten beibehalten und sogar weiter ausbauen können. Vom 03. - 06.03., die Teilnahme ist **nur online** möglich.

[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!) für einen begrenzten Kreis der pflegenden Angehörigen und 'Trauernden' statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **10.03.2025** 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 02. März, wird **Lama Irene (Dordje Drölma)** einen Vortrag mit dem Titel "**Begegnungen mit Gendün Rinpoche**" 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: "**Erwachen ...echt jetzt? Zwischen der Matrix und endgültiger Realität.**"

[Informationen.](#)



Geshe Lobsang Choejor im Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Geshe Lobsang wir **Erklärungen zur Praxis der 21 Taras** geben und darlegen, wie wir diese in unsere eigene Praxis der Meditation integrieren können. Dieses Wochenende: **21.02. - 23.02.2025. Teilnahme per Livestream möglich.**

[Informationen.](#)



Kino | Kirche | Kiel

In Zusammenarbeit mit der katholischen Kirche präsentiert das Studiokino Kiel an drei Sonntagen Filme aus unterschiedlichen Genres. Am So., den 02.03. wird der Film "Was will der Lama mit dem Gewehr?" gezeigt. Im Anschluss wird Dr. phil. Carola Roloff zum Gespräch zur Verfügung stehen. Im Anschluss an die Vorstellung gibt es die Möglichkeit, an einer Gesprächsrunde mit **Dr. phil. Carola Roloff** in der Kino-Bar teilzunehmen.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, das abhängige Entstehen, wie es in der buddhistischen Lehre erklärt wird, klingt und ist gewiss kompliziert. Für einen unmittelbar nützlichen Erkenntnisgewinn im Alltag muss man aber gar nicht immer auf den letzten Gipfel der Weisheit gelangen. Allein das Anerkennen, dass meine Wahrnehmung getrübt ist oder mit viel Geschick gefärbt werden kann ... löst ein Hinterfragen aus. Und das ausdrücklich meiner eigenen Sicht und auch der von anderen, denn was ist schon aus sich heraus wahr oder richtig? Okay, dünnes Eis... In jedem Fall lohnt es sich aber bestimmt immer wieder, genauer hinzuschauen, um Entscheidungen zu treffen und unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen. Oder sehen Sie das anders? :-)

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