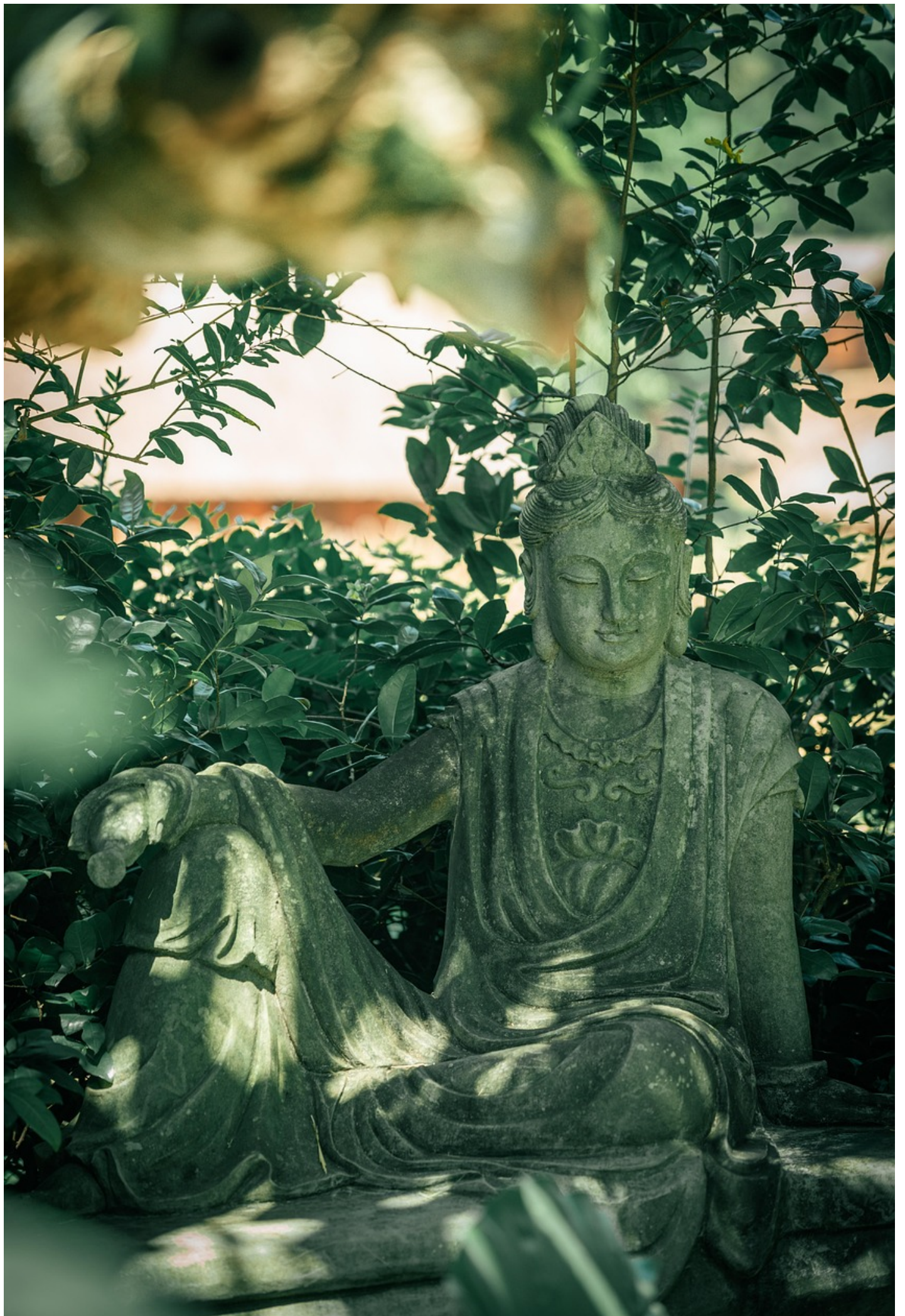




Ausgabe März(1)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

weiterzumachen, obwohl lange und anstrengende Bemühungen scheinbar nutzlos waren, kann wirklich sehr herausfordernd sein. Vielleicht kennen wir solche Momente, in denen wir mal mindestens eine Tendenz zum Aufgeben empfinden, ja alle? Ob nun im Dharma, der buddhistischen Geistesschulung, oder anderen Disziplinen, wenn ein Vorhaben von ständig neuen Hindernissen konterkariert wird oder sich das Gefühl des Dauer-Scheiterns breit macht, wollen wir hinschmeißen, es nicht länger versuchen. So ist es auch, wenn wir bestimmte innere Qualitäten entwickeln wollen, hat uns diese Woche unser geschätzter Lehrer, Geshe Pema Samten erklärt. (Im Kurs „Mitgefühl in schwierigen Zeiten“).



Konkret ging es um das Mitgefühl, das in den alten Schriften als absolut zentrale Qualität eingestuft wird. In unreflektierten Momenten, so erklärte uns Geshe Pema Samten, halten wir uns selbst zwar gern für ganz passabel, wenn es um das Mitgefühl geht. Wenn in unangenehmen Augenblicken der Ärger hochkriecht, ist es damit aber häufig doch nicht mehr soweit her. Und das, so empfiehlt er uns, ist eben der Moment, in dem wir nicht aufgeben, sondern erst recht an dieser Qualität weiterüben sollten.

Nun könnte der findige Geist geschickt einwenden, dass ja schließlich auch die anderen oder überhaupt erst mal die anderen an sich arbeiten sollten... aber da lässt uns die Lehre wohl einfach nicht aus der Verantwortung. Im Beitrag von Geshe Pema Samten „**Wer sich selbst verändert, verändert die Welt**“ geht es zwar nicht um das Mitgefühl, sondern um die sog. Anhaftung, allerdings ebenfalls um die eigene und nicht um die der anderen...nun, Dharma ist zwar immer, aber nicht immer bequem. :-)

LOSAR - das Jahr der Holz-Schlange

Viele Grüße zum Tibetischen Neujahr und alle guten Wünsche für das Jahr der Holz-Schlange!
Lesen Sie **hier** unsere Karte zu Losar.



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.



Für die kommenden Generationen:

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (01.04.25, 16 – 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (06.04.25, 14:30 – 16 Uhr, HH City/draußen)

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

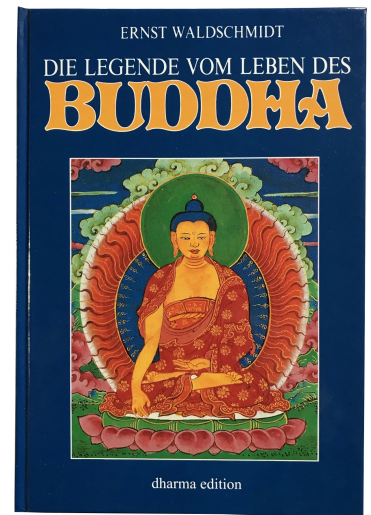


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.



Programmhinweise (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**

März



Tschotrül Dütschen - Das Fest der Wundertaten

An diesem buddhistischen Feiertag gedenken wir mit einer Puja Buddhas Wundertaten. Es heißt, kurz nachdem Buddha die vollständige Erleuchtung erlangte, forderten ihn die Vorsteher der sechs wichtigsten philosophischen Schulen zu einem Wettbewerb im „Wunder wirken“ auf. Buddha bewirkte 15 Tage lang jeden Tag ein anderes Wunder. Auf diese Weise inspirierte er viele, dem Dharma zu folgen. Am 14.03. (19 - 20:30 Uhr), vor Ort und online. Ohne Anmeldung.

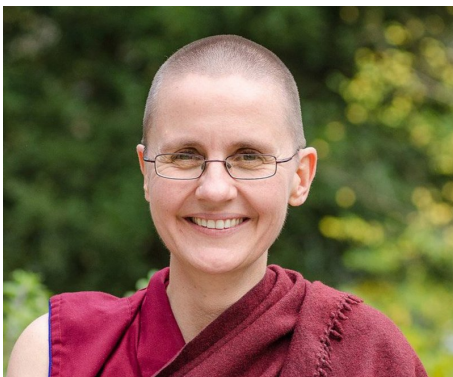
[Informationen.](#)



Vorstellung des Intensivstudiums (1 Jahr)

Am So., den 16.03. wird von 15 - 17 Uhr das im nächsten Jahr (Sept. 2026) startende einjährige Intensivstudium des Buddhismus vorgestellt. Behandelt wird in diesem Jahr der Text "Der kostbare Kranz der Lehrmeinungen" von Köntschok Dschikme Wangpo. Neben einer detaillierten Vorstellung des Ablaufs und inhaltlicher Schwerpunkte, wird es genug Raum für Fragen geben.

[Informationen.](#)



Fehler vermeiden bei der Dharma-Praxis

Online-Seminar mit Geshe Kelsang Wangmo. Die acht weltlichen Dharmas folgen uns geschickt überall hin, selbst in die einsamste Berghöhle, in die wir uns zur Meditation zurückziehen. Auf humorvolle, kluge und kraftvolle Weise wird Geshe Kelsang Wangmo erklären, wie Fehler bei der täglichen Praxis vermieden werden können. Sa. 22. & So. 23.03.25 (jeweils 14 - 15.30 Uhr & 16 - 17.30 Uhr).

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

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 06. April, wird **Thomas Hamann (Freier Buddhismus Essen)** einen Vortrag mit dem Titel "**Neun Thesen zum westlichen Buddhismus**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Gelongma Thubten Jampa im Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Vom **14.03.2025 - 16.03.2025** wird Gelongma Thubten Jampa **Erklärungen zur Praxis des Lamrim** in Kassel geben. Die Teilnahme ist auch per Livestream möglich. Auf Spendenbasis.



[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: **"Moment mal!" - die unerträgliche Leichtigkeit des Seins**

[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, wie haben die alten Gelehrten das nur gemacht? Die Inhalte ihrer Schriften und alten Geschichten haben ja auf manchmal ein bisschen unerklärliche Weise mit unserem modernen und aktuellen Alltag eindeutig eine Menge zu tun. Gesunder Menschenverstand? Tiefgründige Einsichten? Was das Mitgefühl anbelangt, erklärte uns Geshe Pema Samten, sei die erste Frage gar nicht, wie sehr jemand in die Tiefen der Weisheit hineinblickt, entscheidend sei es, Mitgefühl zu entwickeln, auf welche Weise auch immer und ganz konkret im Alltag. Es kann ja ganz schön lästig sein, aber im Gegenzug auch hilfreich, wenn wir die Schablone unserer gewünschten inneren Qualitäten über aktuelle Geschehnisse legen und unser Handeln daran ausrichten. Ob Geduld, Mitgefühl oder andere Qualitäten, sie alle lassen unser Handeln überlegter werden und machen die Welt ein großes bisschen anders. Dafür lohnt es sich hoffentlich auf jeden Fall, nicht aufzugeben, wenn's mal schwierig ist. Wir wünschen gute Erfahrungen beim Ausprobieren (Einatmen, ans Mitgefühl denken...:-)) und stets viel Milde mit sich.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike Spingies
Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. Inspiration zum Thema liefert auch der Beitrag zum **Umgang mit schwierigen Menschen** aus unserem Magazin Tibet und Buddhismus.

P.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