



Der Sinn des Lebens | Newsletter Ausgabe März(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

wir nehmen die Antwort auf die eventuell offene Frage nach dem Sinn des Lebens gleich mal vorweg: es gibt sie nicht, diese eine passende Antwort für alle. Und das, obwohl die meisten von uns eine klare Antwort wirklich ausgesprochen gerne hätten. Allerdings, so hat es **Oliver Petersen in seiner Freitagsmeditation vom 07. März** beschrieben, fragen wir uns das noch nicht mal so lange. In früheren Zeiten, so erklärte er, gab es diese geschichtlich betrachtet relativ neue Frage bzw. diesen Begriff in dieser Schärfe nicht. Entstanden sei sie chronologisch erst in der Moderne mit dem Aufkommen des Individualismus, da das Leben im sog. Kollektiv die Frage offenbar gar nicht erst aufgeworfen habe. Ob das nun weiterhilft? Oh doch, wer sich aufgehoben fühlt und das sog. „Getrenntsein“ weniger augenscheinlich erfährt, verfällt offensichtlich weniger der Sinnfrage. Und noch eine bemerkenswerte Nachricht gibt es: Die Suche nach der Antwort geht gewiss mit der Frage einher, was uns glücklich macht. Und schon sind wir beim Dharma, der buddhistischen Geistesschulung, die sich dem Erfahren von Glück ganz pragmatisch zuwendet. Wer übrigens die Frage nach dem „Sinn des Lebens stellt“, so hörten wir, unterstelle wohl gleichzeitig, dass es sich bei dem „Sinn“ um etwas anderes handeln müsse, als das Leben an sich. Was aber, wenn das gar nicht so ist, sondern das Leben an sich bereits der Sinn ist?



Koch (m/w/d) für das Meditationshaus Semkye Ling gesucht:

Wir, das Tibetische Zentrum e.V., suchen zum frühestmöglichen Termin in Voll- oder Teilzeit (flexible Stundenzahl) für unsere vegetarische Küche einen Mitarbeiter/Mitarbeiterin für die Verpflegung von Seminarteilnehmenden. Vom selbständigen Einkauf und der Abstimmung im Team über die Zubereitung der Mahlzeiten bis hin zum wieder in Ordnung bringen von Küche sowie der Lagerhaltung umfasst die Aufgabe viele verschiedene Aufgaben. Die Arbeitszeiten richten sich nach den Bedarfen durch Seminare einerseits und Ihren/deinen Möglichkeiten andererseits.

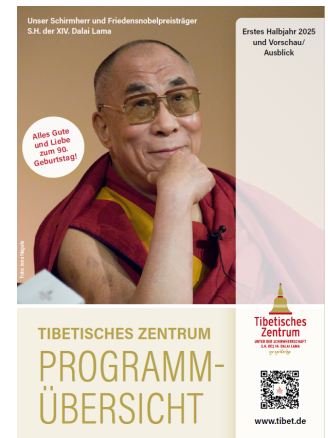
Wer jemanden kennt, der oder die für diese Stelle in Frage kommt, gebt bitte unbedingt die Info weiter, das hilft uns wirklich sehr!

Weitere Infos [HIER](#).



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 junge Menschen und Kinder:

Wo sind die jungen Menschen, die Lust auf Gemeinschaft, schönen Austausch und interessante Fragen und Antworten haben?

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)

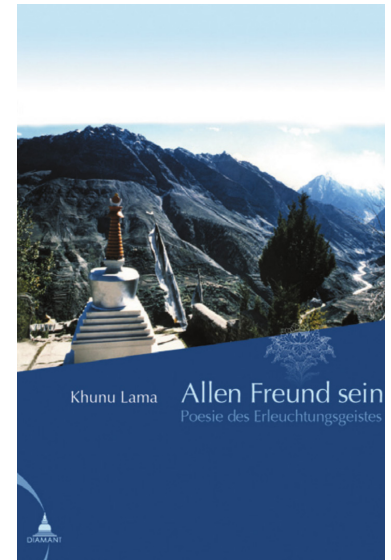
Yoga für Kinder und Jugendliche (08.04.25, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



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.)



Einzigartig, regelmäßig, inspirierend - Morgenpraxis mit Geshe Lobsang Choejor

Seit mehreren Jahren bietet Geshe Lobsang Choejor regelmäßige Praxiseinheiten am Morgen an. Wer mag, kommt nach Berne, wer das zeitlich nicht schafft, kann online mitmachen, jeder/jede ist willkommen. Alle, die sich für regelmäßige traditionelle Praxis interessieren, sind hier genau richtig.

Morgengebete und Meditation: jeden Mo. (7 - 8 Uhr).
Vor Ort und online.

Tschöd-Praxisgruppe: Ca. 1x im Monat sonntags (18 - ca. 19 Uhr) & jeden Freitag (ab 7 Uhr). Vor Ort und online.

Medizinbuddha-Praxisgruppe: Ca. 1x im Monat (7 - 8 Uhr). Vor Ort und online.

Vajrasattva-Praxisgruppe: Jeden Mittwoch (7 - 8 Uhr).
Nur online

März



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. Dieses Wochenende: Sa. 22. & So. 23.03.25 (jeweils 14 - 15.30 Uhr & 16 - 17.30 Uhr).

[Informationen.](#)

April



Arbeitswochenende in Semkye Ling

Das Arbeitswochenende in Semkye Ling erfüllt gleich mehrere Funktionen: Die Teilnehmenden beteiligen sich an der Pflege und Instandhaltung des Hauses, treffen Dharma-Freunde und praktizieren gemeinsam im Tempel und während der Arbeit. Zusätzlich locken das köstliche Essen und der Aufenthalt an diesem besonderen Ort des Mitgefühls (Unterkunft & Essen sind kostenlos). Vom 11. bis zum 13.04.25.

[Informationen.](#)



Ostern in Semkye Ling - Meditation & Yoga

An den Ostertagen erlernen wir unter Anleitung unseres Lehrers Oliver Petersen Meditationsformen des tibetischen Buddhismus und tauschen uns in der Gemeinschaft darüber aus. Wichtige Themen sind dabei die Besinnungs- und Konzentrationsschulung, die Entwicklung positiver, liebevoller Emotionen und das heilsame Verhalten im Alltag. Vom 17. bis zum 21.04.25.

[Informationen.](#)



Osterkurs: Tonglen - Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems

Mit Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick. In Verbindung mit dem Aus- bzw. Einatmen üben wir das Geben (Liebe) und Nehmen (Mitgefühl) und erlernen somit eine Methode, die helfen wird, unsere Herzensqualitäten zu entfalten. Vom 19. bis zum 21.04.25

[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 **14.04.2025** 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.](#)

Wochenendseminar: Dem Geist und dem Körper mit Mitgefühl und Weisheit begegnen

An dem Wochenende vom Sa., den 29.03. (13:30 - 17:30 Uhr) bis So., den 30. März 2025 (10 - 12 Uhr) wird Gelongma Namgyäl Chökyi und Silke Boenkendorf in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. einen Kurs leiten. Mit leichten Yoga- und Atemübungen und Meditationen.

[Informationen.](#)

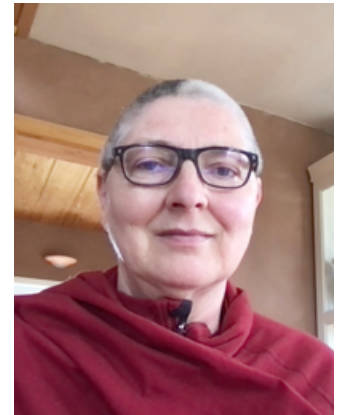
Buddha bei die Fische

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, studiert man die buddhistische Lehre, kommt man am Thema des „kostbaren Menschenlebens“ nicht vorbei. Die „Freiheiten und Ausstattungen“ dieses Lebens werden als großartige Kostbarkeit beschrieben. Und gleichzeitig steckt der Appell darin, es nicht zu verschwenden. Und schon verblasst eine trübe Sinnfrage. Aber ob nun philosophisch, alltäglich oder spirituell, entscheidend ist auch bei der Sinnfrage, immer wieder zu hinterfragen, das eigene Denken in Frage zu stellen und sowieso vielmehr Fragen zu stellen, als auf einheitliche Antworten zu hoffen. Der Sinn im Leben, so hat uns Oliver Petersen beschrieben, könnte durchaus eine Lebensweise sein. Keine feste theoretische Aussage, kein reiner philosophischer Satz, sondern ein dynamischer Prozess, bei dem man den Sinn des Lebens erfährt. Erfährt man ihn, fragt man nicht mehr danach. In diesem Sinn(e) ... :-)



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