



Liebe Leserinnen und Leser,

dass wir, unsere Kinder und die kommenden Generationen vor großen ökologischen Herausforderungen stehen, ist offensichtlich. Doch es fehlt oft an klaren Antworten, wie wir aus dieser Krise herausfinden können. In seinem Buch „*Wagnis und Verzicht: Die ermutigende Botschaft des Dalai Lama*“ beschreibt Michael von Brück, wie der Dalai Lama uns ermutigt, mutig und verantwortungsvoll für das Wohl aller Lebewesen einzutreten. Echten Verzicht, also den Verzicht auf egoistische Wünsche und ungebremsten Konsum, sieht der Dalai Lama als einen wesentlichen Schritt hin zu einem nachhaltigen Leben. Von Brück hebt zudem hervor, dass die ökologische Krise nur dann bewältigt werden kann, wenn wir die Weisheit verschiedener Kulturen, besonders indigener Völker, anerkennen und in unser Handeln einbeziehen.



In diesem Zusammenhang verbindet von Brück die ethischen und ökologischen Prinzipien des Dalai Lamas mit einem klaren Aufruf: Durch Bescheidenheit und Achtsamkeit können wir einen positiven Wandel bewirken. Eine Gelegenheit, diesen Ansatz in die Praxis umzusetzen, bietet die Ende Mai stattfindende Veranstaltung mit **Studierenden des Dharma-Kollegs** und **Prof. Dr. Ing. Michael Bach „Kraft des Wassers - Kraft des Geistes. Der Weg zu einer wasserbewussten Gesellschaft - Innere Entwicklung für äußere**

Transformation". Hier wird gezeigt, wie innere Veränderungen, wie sie auch von Michael von Brück und dem Dalai Lama betont werden, mit konkretem Handeln zum Schutz unserer natürlichen Ressourcen, insbesondere des Wassers, verbunden werden können. Diese Veranstaltung lädt ein, über die eigene innere Entwicklung nachzudenken und zu einem bewussteren, nachhaltigeren Umgang mit unserer Umwelt beizutragen.

Feier zum 90. Geburtstag von S.H. dem XIV. Dalai Lama

Am So., den 06.07.25, feiern wir den 90. Geburtstag von unserem Schirmherrn und Friedensnobelpreisträger S.H. dem XIV. Dalai Lama. Alle sind herzlich eingeladen an der Feier vor Ort teilzunehmen!

Wir bitten unbedingt um eine frühzeitige Anmeldung, damit uns die Planung der Feier inkl. der Verpflegung möglich ist!

Informationen.



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.

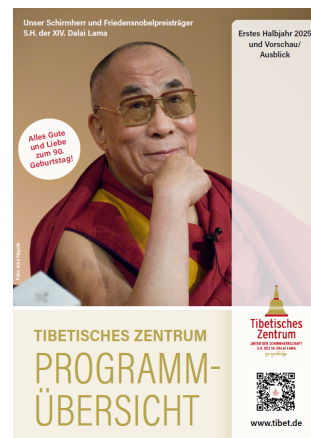
Wer jemanden kennt, der oder die für diese Stelle in Frage kommt, gebt bitte unbedingt die Info weiter, das hilft uns wirklich sehr!

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" (06.05.25, 16 – 18 Uhr, HH City)

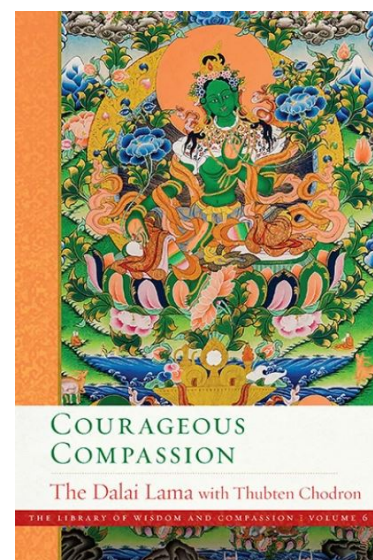
Offener Kinder- und Jugendtreff (06.04.25, 14:30 – 16 Uhr, HH City/draußen)

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.)

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.](#)



Initiation vierarmiger Avalokiteśvara

Am Karfreitag wird Khen Rinpoche Geshe Pema Samten vor dem Osterseminar eine Initiation in den 4-armigen Avalokiteśvara geben. Avalokiteśvara verkörpert das Mitgefühl aller Buddhas. Am 18.04.25 (14 – ca. 16 Uhr).

[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.](#)

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: **Meditationskissen oder Couch? Ersetzt Meditation die Therapie?**

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, zusammenfassend lässt sich wohl sagen, dass der Weg zu einer nachhaltigen und gerechten Zukunft sowohl innere als auch äußere Veränderungen erfordert. Achtsamkeit, interkulturelle Weisheit und Bescheidenheit könnten wohl wichtige Schlüsselworte sein, um die ökologischen Herausforderungen der Gegenwart zu meistern. Vielleicht ist es ja tatsächlich so, dass „weniger“ manchmal der wahre Luxus ist? :-). Wenn wir uns bewusst machen, dass alles miteinander verbunden ist, wie es in der buddhistischen Lehre des Abhängigen Entstehens heißt, erkennen wir, wie sehr unsere Entscheidungen – ob individuell oder gesellschaftlich – Auswirkungen auf die Welt haben. Nur durch eine ganzheitliche Veränderung, die beides berücksichtigt, können wir wohl einen nachhaltigen Wandel schaffen.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi
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