



...und die Blumen blühen trotzdem | Newsletter Ausgabe April(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

er scheint so völlig unbeeindruckt von allen Nachrichten dieser Welt zu sein: Der Frühling. Die Frühlingsblüher machen gute Laune, die Magnolienbäume sind (zumindest in Hamburg) in ihrer meist kurzen, dafür unglaublich beeindruckenden Blüte. Sie (die Blumen) wissen (vermutlich...) nichts von den Dingen, die uns beschäftigen. In ihrer herrlich fröhlichen Strahlkraft schenken sie einfach einen Moment der Freude. Gleichzeitig zeigen sie den immerwährenden Kreislauf der Veränderung. Wandel ist es, der uns meistens zunächst beunruhigt, obwohl er ja im besten Sinne - ist das nicht eine erfreuliche Aussicht? - alle Optionen offenhält.



Im Beitrag „**Transformation ist immer**“ aus Tibet und Buddhismus wird die Frage der Veränderlichkeit genauer betrachtet. Die buddhistische Geistesschulung hält ihre gesamten Lehren zum Wohl der Wesen bereit. Das sind sozusagen pragmatische Übungen für heiteres Blühen trotz zahlreicher Widrigkeiten. Hören Sie doch nochmal herein in den Vortrag von Oliver Petersen „**Wunschlos Glücklich**“ vom 14.03.25. oder in die **Meditation zur Freude von Malte Bode** vom 28.03., in der die Freude unter anderem außerhalb der Begrifflichkeit betrachtet wird. Alle spirituellen Wege beschäftigen sich wohl damit, einen entspannten und freudigen Geist zu entwickeln – mehr oder weniger unbeeindruckt von den Umständen, die gerade Einfluss auf das Leben nehmen.

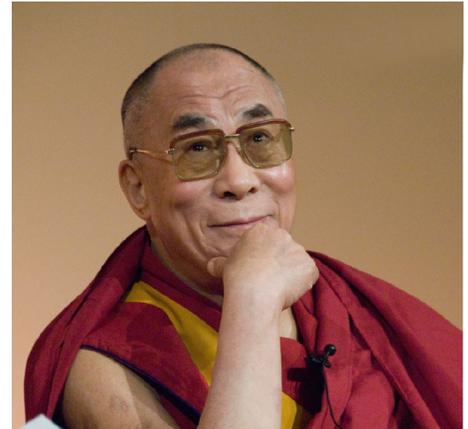
Feier zum 90. Geburtstag von S.H. dem XIV. Dalai Lama

Am So., den 06.07.25, feiern wir den 90. Geburtstag von unserem Schirmherrn und Friedensnobelpreisträger S.H. dem XIV. Dalai Lama.

Mit verschiedenen Ansprachen bekannter Persönlichkeiten, wie **Michael von Brück**, tibetischen Gebeten und Ritualen, Tänzen und Gesängen, einer gemeinsamen Mantrazählaktion und vielem mehr.

Alle sind herzlich eingeladen, an der Feier vor Ort teilzunehmen - er selbst wird nicht dabei sein.
Wir bitten unbedingt um eine frühzeitige Anmeldung, damit uns die Planung der Feier inkl. der Verpflegung möglich ist!

Informationen.





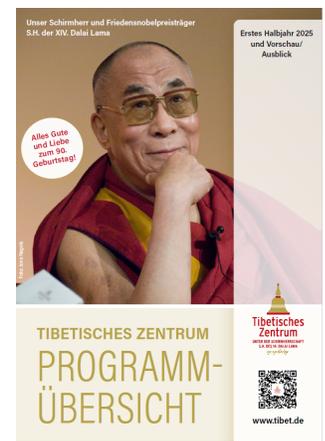
Zum Geburtstag: Große Mantra-Zähl-Aktion zum Mitmachen und Weitererzählen!

Gemeinsam mit dem Tibethaus Deutschland e. V. (Frankfurt) laden wir alle (auch andere Zentren und Organisationen) ein, anlässlich des 90. Geburtstags von S. H. gemeinsam möglichst viele Mantras "Om Mani Padme Hum" zu sammeln.

[Hier geht's zur Aktion](#)

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 (04.05.25, 14:30 – 16 Uhr, HH City/draußen)

Yoga für Kinder und Jugendliche (13.05.25, 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.)



Vormerken und anmelden: Sommercamp 2025

Wir freuen uns schon wieder auf das wunderbare Dharma-Sommercamp in Semkye Ling. Geshe Pema Samten wird diesmal den zwar traditionellen aber absolut alltagstauglichen Text "Gesang der inneren Erfahrung" kommentieren. Begleitet vom tollen Rahmenprogramm für die ganze Familie inkl. Kinderbetreuung und ... das Wohl für den Magen. **Ein großartiges Sommer-Erlebnis: 24.07 - 03.08.25.**

[Informationen.](#)

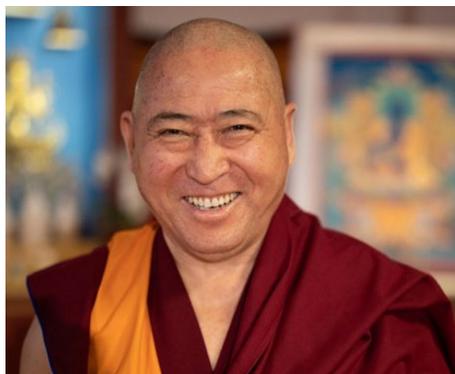
April



Initiation vierarmiger Avalokitesvara

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

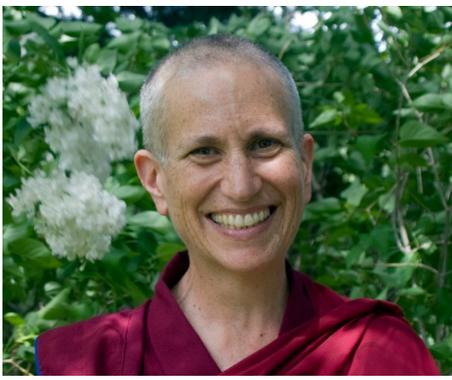
[Informationen.](#)



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.](#)



Mitgefühl und Weisheit im Alltag

Wir freuen uns sehr über den Besuch der Ehrwürdigen Thubten Chodron, Gründerin und Äbtissin des Klosters Sravasti Abbey in den USA. Eine äußerst seltene Gelegenheit, einen inspirierenden Vortrag zu hören (in Hamburg und online). Vortrag am Di., den 22.04.25 / 19 - 20.30/21 Uhr. (Englisch mit Übersetzung)

ACHTUNG Ortwechsel: Um mehr Interessierten die Möglichkeit an der Teilnahme zu ermöglichen, wurde der Vortragsort von HH City nach **HH Berne** verlegt!

[Informationen.](#)

Mai



Einführung in die buddhistische Meditation

Stress, negative Emotionen und Ängste belasten heute immer mehr Menschen. In diesem Seminar erlernen wir gemeinsam in der Gruppe Meditationstechniken, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen, mit Übungen zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere sowie Gleichmut. 8 Termine (09.05. - 11.07.25) mit Heike Schmick.

[Informationen.](#)



Vortrag, Konsultationen und Beratungen von dem Men-Tsee-Khang Institut

Zwei erfahrene tibetische Ärzte und ein Astrologe aus dem Men-Tsee-Khang werden Vorträge halten, Workshops veranstalten und Beratungen durchführen.

Informationen zum Vortrag.

Informationen zu Konsultationen / Beratungen.



Chöd-Praxisklausur

Chöd bedeutet im Tibetischen: „abschneiden“. Es geht in dieser Praxis um das Abschneiden der Konzepte, die uns an diesen Daseinskreislauf binden. Diese tantrische Praxis, bei der man in der Meditation alles – auch den eigenen Körper – verbunden mit der höchsten Bodhicitta-Motivation hergibt, wurde von der Yogini Machig Labdrön (ca.1055 – 1145) in Tibet etabliert. Geshe Lobsang wird zur Praxis anleiten. 5 Tage vom 09. - 14.05.25.

[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 **12.05.2025** 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 04. Mai, wird **Raimund Hopf** einen Vortrag mit dem Titel "**Wissen, wohin die Reise geht**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

Geshe Sönam Namgyäl in Samten Dekyi Ling Kassel e. V.

Geshe Sönam Namgyäl wird über zwei Wochenenden (2.-4.05. und 19.-21.09.) zu den Themen Ethik, Konzentration und Weisheit im Verein Samten Dekyi Ling in Kassel Erklärungen geben. Teilnahme 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: **Meditationskissen oder Couch? Ersetzt Meditation die Therapie?**

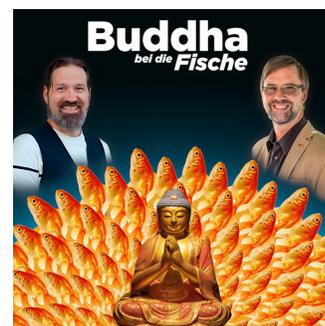
[Informationen.](#)

Zimmer frei in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

In der Frauen-Wohngemeinschaft der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg (BGH) in der Beisserstr. 23, 1. Obergeschoss ist ab sofort ein möbliertes Zimmer zu vermieten.

Die Mitbewohnerinnen sind buddhistische Nonnen aus der tibetischen Tradition. Die neue Mieterin ist nicht zur Einhaltung von Nonnenregeln verpflichtet, sollte jedoch mit den Mitbewohnerinnen und ihrem Lebensstil harmonieren.

Interessentinnen wenden sich bitte an Volker Junge über buddhismus@bggh.de.



Liebe Leserinnen und Leser, in Anbetracht einiger Botschaften, die - wo auch immer - kursieren, ist es manchmal ernsthaft herausfordernd, zu strahlen und Freude zu entwickeln. Eine Option kann es trotzdem sein. Denn selbst, wenn uns heute der (potenzielle) Wandel missfällt, kann er morgen wieder komplett neue Möglichkeiten eröffnen. Wandel ist möglich und für diese Erkenntnis und die dafür nötigen Methoden der Geistesschulung sind wir sehr dankbar.

Wir wünschen Ihnen/euch wunderbare Frühlingstage über Ostern, einige von Ihnen/euch treffen wir ja vielleicht anlässlich eines unserer Oster-Seminare. Wir freuen uns :-).

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