Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Tibetisches Zentrum
UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT S.H. DES 14. DALAI LAMA

...Vom anderen lernen – Debatte, Toleranz und Hinterfragen | Newsletter Ausgabe Mai(1)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

die Historie des Miteinanders der Religionen reicht in Hamburg weit zurück in die 80er Jahre. Dem damaligen tibetischen Gelehrten im Tibetischen Zentrum, Geshe Thubten Ngawang, gemeinsam mit Oliver Petersen war dieser Dialog unter den Religionen von Anfang an ein wichtiges und zentrales Anliegen. Und so ist es bis heute geblieben. Mit der Gründung des interreligiösen Forums Hamburg im Jahr 2002 lebt der offene Dialog auf konstruktive, mehr noch auf freundschaftliche, Weise weiter. Über die „transformativen“ Erfahrungen des Dialogs (Beitrag von Oliver Petersen) können Sie **hier** nachlesen. Ebenso wichtig sind Zusammenschlüsse innerhalb der jeweiligen Religionen. Mit der DBU, der Deutschen Buddhistischen Union, oder der BRG, der Buddhistischen Religionsgemeinschaft Hamburg, schließen sich unterschiedliche buddhistische Organisationen mit durchaus unterschiedlichen Lehr- und Praxis-Inhalten zusammen, treten in den Dialog und schaffen Gemeinsamkeiten.

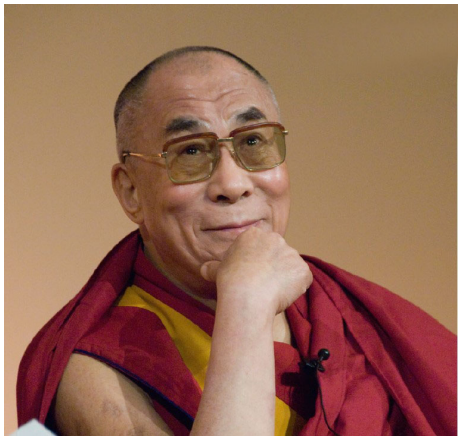
Dass eine Vielfalt an Religionen eine große Bereicherung ist, hat Ven. Thubten Chodron - sie war übrigens gerade zu Besuch im Tibetischen Zentrum - aus den USA in unserem **Magazin Tibet und Buddhismus** wirklich anschaulich und überzeugend berichtet.

Eine „gut“ geführte Debatte hilft stets dabei, den Geist zu schärfen (Beiträge von Oliver Petersen in **Tibet und Buddhismus** und **YouTube**) und sich so etwas wie einer Wahrheit anzunähern. Erfüllt von Dankbarkeit, Respekt und Wertschätzung schauen wir auf alle diejenigen mit starken Stimmen in der Welt, die vereinen, anstatt zu trennen.

Anteilnahme anlässlich des Todes von Papst Franziskus

Am 21. April ist Papst Franziskus, Oberhaupt der römisch-katholischen Kirche, im Alter von 88 Jahren verstorben. Das Tibetische Zentrum möchte sich der öffentlichen Anteilnahme anschließen und sein Wirken für mehr Barmherzigkeit, Bescheidenheit und gemeinsames bewusstes Handeln im Sinne von Frieden und Nachhaltigkeit in respektvoller Erinnerung bewahren.

Lesen Sie hier den Nachruft des Tibetischen Zentrums.



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!

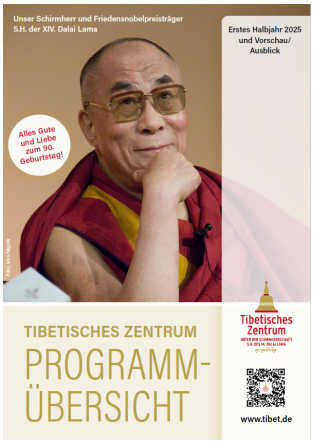
Informationen.

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.

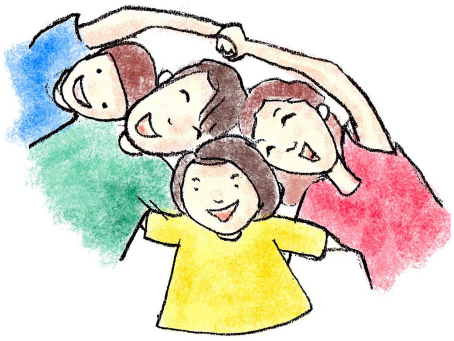
Hier geht's zur Aktion

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:



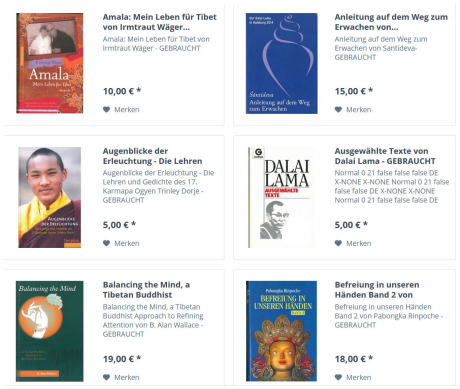
Wo sind die jungen Menschen, die Lust auf Gemeinschaft, schönen Austausch und interessante Fragen und Antworten haben?

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.

Kennen Sie schon unsere **Fundgrube** mit gebrauchten Dharma-Büchern? Ein Blick lohnt sich immer, denn regelmäßig werden neue Bücher eingestellt! :-)

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.

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.

Śamatha - Anleitung zur konzentrativen Meditation

Die Ehrwürdige Thubten Choedroen wird grundlegende Methoden erklären und einüben, um den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Dieses Mal können wir zusätzlich eine kraftvolle Form der Aufmerksamkeit (harmonisches Singen) erlernen: durch Hören und gemeinsames ein- und mehrstimmiges Singen von Mantras unter der liebevollen Leitung der dänischen Nonne Tenzin Drölkar. Vom 21. - 25.05.25 in Semkye Ling.

Informationen.

Vesakh und Weiße Tara Praxis (15 Tage lang vor dem Vesakh-Fest)

Traditionell wird bereits 15 Tage lang vor dem eigentlichen Vesakh-Fest regelmäßige Praxis durchgeführt. In diesem Jahr hat unser Lehrer, Geshe Pema Samten, für das Tibetische Zentrum die Praxis der Weißen Tara ausgewählt, da sie für uns alle sehr nützlich sei. Das Vesakh-Fest ist am Mi, den 11.06.25 von 19 - 20.30 Uhr.
15 Tage vorher, vom 28.05. - 11.06., tägliche Weiße Tara Praxis von 7 - 8 Uhr mit Geshe Lobsang Choejor über Zoom.

Informationen.

Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Nächster Termin **05.05.25.**

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. Freie Termine: 07.-28.05., 01.-06.07., 14.06.-14.07., 16.06.-18.07., 07.08.-01.10., 29.09.-04.10., 12.10.-01.11., 30.11.-22.12., 01.-12.01.2026, 25.01.-15.02.26, sowie ab dem 01.05.26 Anfragen an 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.

Liebe Leserinnen und Leser, so erfreulich bereits bestehende Gemeinschaften in ihrer Vielfalt sind, irgendwie wird es allerhöchste Zeit, dass der Nutzen des (echten) Dialogs in der Welt noch mehr (oder überhaupt...) beherzigt würde. Mindestens so wichtig wie ein interreligiöser Dialog ist natürlich der interdisziplinäre Dialog zwischen Religion und Wissenschaft. S. H. der Dalai Lama betont die Notwendigkeit eines Jahrhunderts des Dialoges und des Mitgefühls zwischen Kulturen, Religionen und Nationen. Alte Schriften und Gelehrte legen uns also nicht erst seit kurzem nah, in die Debatte zu gehen, vom anderen zu lernen und beim Hinterfragen von Sichtweisen die eigene nicht zu vergessen. Nur die Umsetzung scheint ja doch noch schwierig zu sein. Eine entscheidende Hilfe könnte (…) ein ehrliches Umdenken in der Kommunikation sein. Ob im religiösen oder säkularen Kontext, es gibt auch für unseren sprachlichen Umgang miteinander eine ganze Menge durchdachter Hinweise, wie die „Gewaltlose Kommunikation nach Rosenberg“. Und auch beim Thema der „Rede“ ist es verblüffend, wie passend uralte Lehren heute noch sein können… Die Erläuterungen von **Geshe Thubten Ngawang zu den sog. „vier Arten der schlechten Rede“** passen ganz offensichtlich nicht in alle vorherrschenden Paradigmen, wie beispielsweise Politik funktioniert. Allerdings erlauben wir uns die Frage: Warum eigentlich nicht? Wir wünschen (uns allen) viele gute Erkenntnisse beim respektvollen Dialog.

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