



Hinter den Kulissen - Vom Aufspüren innerer Ressourcen | Newsletter Ausgabe Mai(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

bevor es heute losgeht, ein paar Worte in der sog. „eigenen Sache“. Wir finden, es ist an der Zeit, uns mehr oder weniger vom förmlichen „Sie“ zu verabschieden. Sicher finden sich Stimmen, die sagen, dass vor allem im professionellen Umfeld ein „Sie“ eine respektvolle Distanz etwas besser erhält. Ja, stimmt auch, aber trotzdem denken wir, Respekt hängt nicht am „Sie“ oder „du“. Und irgendwie passt das „du“ doch auch viel besser zu uns. Und schon erst recht in die moderne Zeit. Findest du nicht auch? Und wenn Sie das „du“ doch stört, schreiben Sie uns gern an kommunikation@tibet.de.

Wir stellen uns also ab jetzt um. Und los geht's.



Am vergangenen Freitag hat Oliver Petersen sich den **inneren Ressourcen** zugewandt. Die können wir gerade alle mehr als gut gebrauchen und deshalb greifen wir das Thema gerne im Newsletter auf. Denn diese Quelle der Kraft wird bestimmt bei vielen von uns durch irritierende Ereignisse und Entwicklungen ordentlich angezapft. Riskieren wir einen ehrlichen Blick „hinter die Kulissen“ unseres Geistes, werden wir voraussichtlich eine Menge entdecken, das sich zu stärken lohnt und was dabei hilft, die eigenen Ressourcen-Speicher wieder aufzufüllen. Gemeint sind Eigenschaften, die lt. der buddhistischen Lehre in jedem von uns schlummern und die man als wahre Ressourcen-Booster betrachten darf. Einige von euch werden ahnen, auf was das hinausläuft, auf die Buddha-Natur, die im Dharma ausführlich erklärt wird, weil sie uns aufzeigt, welche hervorragenden Qualitäten jedem Wesen grundsätzlich zugeschrieben werden. Damit man die auch quasi freilegen kann, erläutert Oliver Petersen allerdings ausdrücklich, dass es nicht immer ausreichend ist, sich auf der rein spirituellen Ebene mit den inneren Schwierigkeiten zu befassen. Weder passe das immer in unsere Zeit noch in alle Kulturen. Grundsätzlich positive Eigenschaften beim Menschen postulieren auch nicht buddhistische junge Denker, wie der niederländische Historiker Rutger Bregmann. Wie so oft gibt es eine gute und eine herausfordernde (:)) Nachricht: Die inneren Ressourcen sind ergiebig, um sie aufzuspüren gibt es nicht den einen oder ausschließlich einfachen Weg...

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

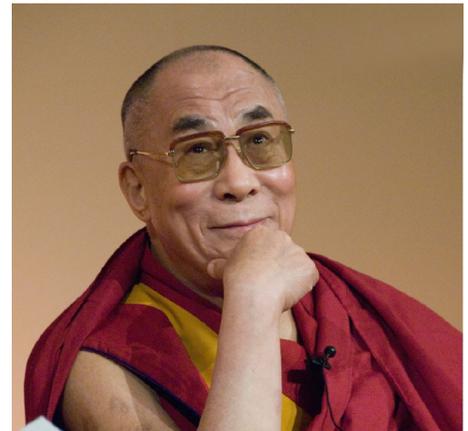
Am So., den 06.07.25, feiern wir den 90. Geburtstag von unserem Schirmherrn und Friedensnobelpreisträger S.H. dem XIV. Dalai Lama.

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.





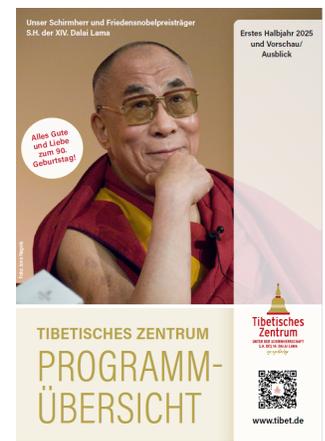
Zum Geburtstag: Große Mantra-Zähl-Aktion zum Mitmachen und Weitererzählen!

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" bis zum 28.06.25 zu sammeln.

[Hier geht's zur Aktion](#)

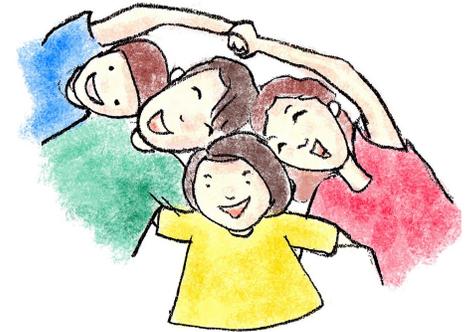
Die aktuelle Programmübersicht

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" (03.06.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (13.07.25, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

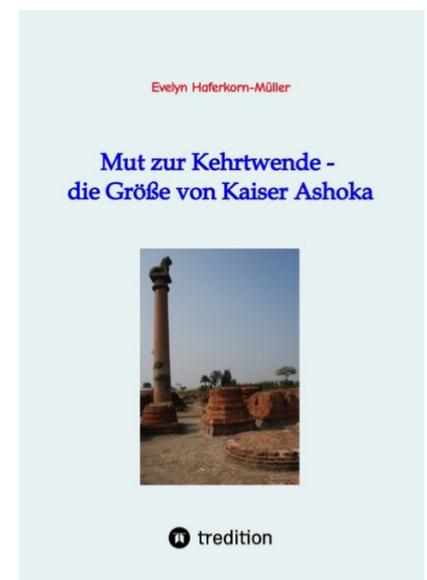
Yoga für Kinder und Jugendliche (15.07.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

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.](#)

Mai



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. Vom 15. - 16.05.25.

[Informationen zu Konsultationen / Beratungen.](#)



Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling

Kommen Sie am So., den 18.06.25 (11 - ca. 16 Uhr) vorbei und lernen Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide kennen. Genießen Sie die Atmosphäre eines tibetischen Tempels. Kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und lernen Sie in Vorträgen und Gesprächen einige unserer Lehrkräfte kennen. Wir freuen uns auf Sie!

[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.](#)



Praxis-Klausur Prajñāpāramitā

Die Rezitation Prajñāpāramitās Mantras, welches wir auch im berühmten „Herzsutra“ finden, und die Meditation über ihre Erscheinung sind kraftvolle Mittel, unsere eigene Weisheit zu entwickeln. Geshe Lobsang erläutert die Bedeutung des Prajñāpāramitā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis. Vom 29.05. - 01.06.25 in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



Vesakh und Vajrasattva-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 Vajrasattva-Praxis 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 Vajrasattva-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. **Achtung: im Juni fällt der Termin leider aus.** Nächster Termin **07.07.25.**

[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 **16.06.2025** 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: 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](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 01. Juni, wird **Ilona Evers** einen Vortrag mit dem Titel "**Buddhismus des Reinen Landes - Eine Einführung in die Schule des Jodo Shinshu**" 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: **Drama, Dharma & Dialog - "Alles ist Beziehung aber Beziehungen sind nicht Alles"**

[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, wer die inneren Ressourcen unterstützen möchte, braucht zunächst großes Vertrauen in die eigenen inneren Qualitäten. Wenn man sie nicht sieht, kann Mutlosigkeit sich ihren Weg bahnen. Der Dharma geht mit manchen Formen der Mutlosigkeit durchaus streng ins Gericht und beschreibt sie als „Faulheit“ :-). Natürlich ist auch das eine recht komplexe Angelegenheit... Dankbar für die vielen Übungen, die es gibt, können wir ja vielleicht in jedem Fall sein. Und sollten dann doch mal Probleme auftreten, sei versichert: Während wir uns weiterentwickeln, treten i. d. R. auch Probleme auf, das scheint wohl ganz normal zu sein. Heute Abend geht es im **Vortrag/in der Meditation mit Oliver Petersen** übrigens um das Thema „Potentiale entfalten“. ;-)

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