



Was die Freude nicht alles kann... | Newsletter Ausgabe Mai(3)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

die Kraft der Freude lässt sich ja fast nicht angemessen beschreiben. Mit ihr, das hat uns Gerald Hüther in seinem Buch „**Mit Freude lernen - ein Leben lang**„ erklärt, lässt sich das Gehirn in allen Lebensabschnitten auf Erstaunliches ein. S. H. der Dalai Lama hat zusammen mit Desmond Tutu im „**Buch der Freude**“ sogar darauf aufmerksam gemacht, dass „nur tief empfundene Freude sowohl das Leben des Einzelnen als auch das globale Geschehen spürbar zum Positiven wandeln kann.“ Ein entspannter und freudiger Geist macht augenscheinlich nicht nur glücklich, er verleiht auch ungewöhnliche Kräfte. Es lohnt sich also ganz offensichtlich, sich der Freude immer wieder und mit großer Beharrlichkeit zuzuwenden. Was ist das überhaupt, die „Freude“?



Laut Wikipedia ist *Freude* der Gemütszustand oder die primäre Emotion, die als Reaktion auf eine angenehme Situation oder die Erinnerung an eine solche entsteht.

Na ja, manchmal erlebt man allerdings die vermeintlich kleinen angenehmen Erlebnisse bei gleichzeitig großen unangenehmen Situationen fast ein bisschen hilflos, oder? Was tun? Vielleicht können viele uns klein erscheinende Freuden ja insgesamt doch ganz schön kraftvoll sein? Von Oliver Petersen gibt's hier nochmal als Übung eine Meditation zur Freude (**Beitrag in Tibet und Buddhismus**). Und **hier** findet ihr auch noch einmal den Link zum Vortrag mit Meditation von Malte Bode. Und was hat dir zuletzt Freude bereitet?

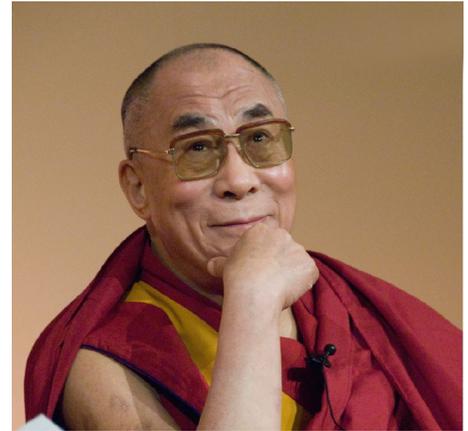
Feier zum 90. Geburtstag von S.H. dem XIV. Dalai Lama

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](#)

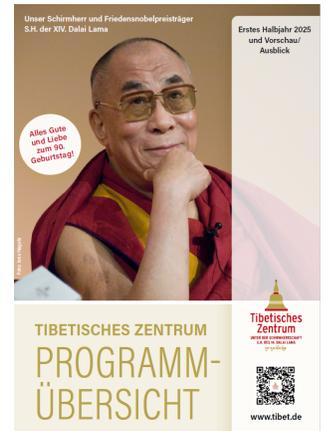
Hinweis zur letzten Freitagsmeditation (23.05.25)

Leider konnte die letzte Freitagsmeditation mit Oliver Petersen in der Güntherstr. nicht als Livestream übertragen werden. Es steht jedoch eine Audioversion zur Verfügung. Die Meditation zum Thema "**Dhammapada - Worte der Wahrheit**" kannst du **hier** herunterladen und nachträglich anhören.



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.



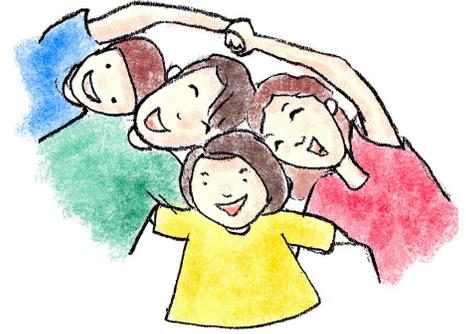
HEILIGE SANDMANDALAS UND SEGENSRITUALE FÜR DEN FRIEDEN

Auch in diesem Jahr (Sommertour 2025) streuen tibetische Mönche der Kloster-Universität Serajhe in Süd-Indien in Deutschland heilige Sandmandalas und führen Rituale durch. Die genauen Tourdaten und Veranstaltungsorte und einen Flyer mit näheren Informationen findest du **hier** auf unserer Website.



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 dich geöffnet.

In unserer **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und motivierenden Büchern.

Ebenso kannst du 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.)



Jetzt 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/Juni



Kraft des Wassers - Kraft des Geistes

Vortrag & Diskussion mit Prof. Dr. Ing. Michael Bach, Mitglieder des IDG Water Networks und Studierende des Dharma-Kollegs. Nach dem Erfolg unserer **letzten Veranstaltung** freuen wir uns, euch zur Fortsetzung dieser inspirierenden Reihe einzuladen. Lasst euch von den Kräften des Wassers und des Geistes berühren und entdeckt, wie innere und äußere Transformation Hand in Hand gehen können. Am Sa., den 31.05., auf Spendenbasis.

[Informationen.](#)



Gemeinsames Ritual zur Wassersegnung

Wir führen am Sonntagvormittag, den 01.06. (11 - ca. 13 Uhr) ein Wassersegnungsritual durch. Dafür treffen wir uns um 11 Uhr an unserem Standort in der Innenstadt (Güntherstraße 39) und gehen von dort gemeinsam zum Ort der Wassersegnung. Alle sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Die Veranstaltung findet auf Spendenbasis statt, wir bitten zweck Planung trotzdem um eine Anmeldung.

[Informationen.](#)



Kurs: Die Grundlage für wahrhaftigen Frieden

Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung Elisabeth Steinbrückner) wird an sechs Abenden einen vielzitierten Vers von S.H. dem XIV Dalai Lama erläutern. Hierin findet sich die Darstellung des Erkenntnisweges in einer Reihenfolge, die von ihm häufig für anfänglich Interessierte oder auch generell für unsere Zeit empfohlen wird. 05.06. - 10.07.25, immer Do. 19 - 20.30 Uhr (6 Termine).

[Informationen.](#)



Weißer Tara-Praxistage (vor Ort und online!)

Tara ist eine der bekanntesten Gottheiten im buddhistischen Tantra. Die Meditation und die Rezitation ihres Mantras hat eine heilende Kraft und soll zu einem langen Leben führen. Geshe Lobsang erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis. Sa. 07.06 - Mo. 09.06.25 jeweils 14 - 17.30 Uhr in HH Berne Dieser Kurs ist auch als Livestream buchbar.

[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. Du kannst dich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

Für persönliche Gespräche melde dich gerne 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, merke dir 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.

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.](#)

Tibethaus Deutschland mit vielfältigen Veranstaltungsprogramm anlässlich des Geburtstags S.H. Dalai Lama

Das Tibethaus Deutschland würdigt das Lebenswerk Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama mit einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm, das sich seinen vier Lebensverpflichtungen widmen: dem Einsatz für **säkulare Ethik, interreligiösen Dialog, den Erhalt der tibetischen Kultur** und die **Weitergabe der Nalanda-Tradition**. Gemeinsam mit zahlreichen Partnerorganisationen wird das Jubiläum in Frankfurt mit Vorträgen, Festveranstaltungen, Dialogformaten, Konzerten und einer Fotoausstellung begangen. Nähere Infos [hier](#).

Drittes Sommercamp des Jungen Buddhistischen Netzwerks

Zum dritten Mal in Folge veranstaltet das Junge Buddhistische Netzwerk (JBN) über vier Tage (24. - 27.07.2025) im Milarepa Retreat Zentrum in Schneverdingen dieses Sommercamp. Auf dem Programm stehen gemeinsame Meditationen, einführende Vorträge, Raum für Austausch und freie Zeit für weitere Gespräche, Spaziergänge, Achtsamkeit oder auch persönliche Praxis. Auf Spendenbasis. Lehrende: **Bhiksuni Thubten Jampa & Sonam Spitz**. Nähere Infos [hier](#).



Geshe Pema Samten in Radolfzell

Am 09. & 10.08. wird Geshe Pema Samten (Übersetzung Frank Dick) in Radolfzell am Bodensee zum "Herz-Sutra - dem Sutra der höchsten Weisheit" Belehrungen geben. Es wird auch eine Online-Übertragung bereitgestellt. Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Gerne können auch günstige, private Unterkünfte organisiert werden. Nähere Infos und den Kontakt findest Du [hier](#).

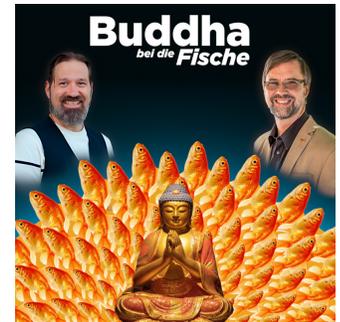


Buddha bei die Fische

Lass dich 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, nicht alles, was Freude bereitet, muss zwangsläufig einer guten Sache dienen, klar. Wie so vieles, ist auch das Analysieren und Entwickeln der Freude (na klar) komplex. Lassen wir uns davon bloß nicht aufhalten, den kleinen und großen Freuden des Alltags Aufmerksamkeit zu schenken. Wir wünschen also ganz besonders viel Freude beim Aufspüren der Gründe zur Freude. ;-)

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