



Mit Herz und Haltung | Newsletter Ausgabe Juni(1)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

was brauchen Kinder wirklich, um in einer komplexen Welt zu bestehen – mehr Wissen oder mehr Mitgefühl? Was wäre, wenn Bildung nicht nur den Kopf, sondern auch Herz und Haltung bilden würde?

Fest steht, Kinder benötigen mehr als nur Faktenwissen. Um sich in einer so vielschichtigen und schnelllebigen Welt zurechtzufinden, brauchen sie neben kognitiven auch soziale, emotionale und ethische Kompetenzen. Genau hier setzt z.B. das Bildungsprogramm **SEE Learning** (Social, Emotional and Ethical Learning) an. Es wurde auf Initiative S.H. des Dalai Lamas entwickelt, weil er Bildung als zu einseitig materiell orientiert kritisierte. Er forderte ein „Ethik-Curriculum“, das Kindern hilft, achtsam, fürsorglich und verantwortungsvoll zu leben. (Grafik: SEE Learning "Lebenskompetenzen")



Bereiche:

Dimensionen:

SEE Learning versteht sich als ganzheitlicher Bildungsansatz, der kontemplative Elemente wie Achtsamkeit & Meditation in den Schulalltag integriert. Dabei werden gezielt zentrale Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, Mitgefühl und ethisches Handeln gefördert. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung von Mitgefühl – gegenüber sich selbst, anderen und der Gesellschaft. Das Programm stützt sich auf aktuelle Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und Bildungsforschung. Studien zeigen: Kinder, die an solchen Programmen teilnehmen, sind nicht nur emotional gefestigter und sozial kompetenter, sondern lernen auch erfolgreicher. Ein Unterricht, an dem man selbst gerne teilgenommen hätte – oder? :-)

Bei unseren beliebten „Familientagen“ des Tibetischen Zentrums integrieren die beiden in SEE Learning ausgebildeten Kursleiter bereits Elemente dieses Programms. Sowohl Kinder als auch Eltern haben dabei großen Spaß. Weitere Termine für dieses bunte und fröhliche Event werden in der demnächst erscheinenden neuen Programmübersicht bekanntgegeben.

(Header oben: Das SEEL-Curriculum wird im Beisein des Dalai Lama in Delhi präsentiert. Foto: Tenzin Choejor, OOHDL)

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

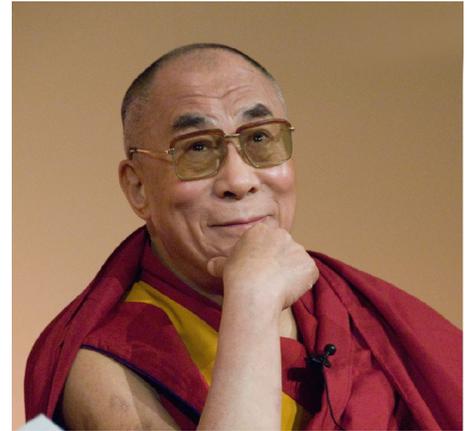
Am So., den 06.07.25, feiern wir den 90. Geburtstag von unserem Schirmherrn und Friedensnobelpreisträger S.H. dem XIV. Dalai Lama.

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.





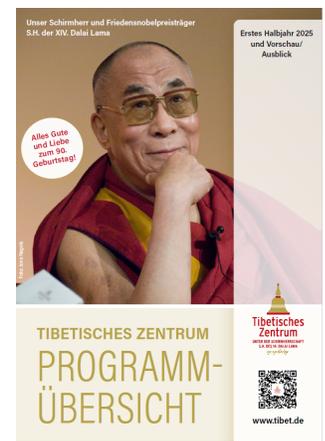
Zum Geburtstag: Große Mantra-Zähl-Aktion zum Mitmachen und Weitererzählen!

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.



THE WEEK - 3-teiliger Video-Themen-Abend

Geistesschulung, innerer Frieden und Klimaschutz hängen eng zusammen. Klimaprobleme schaffen schwierige Bedingungen, die Frieden erschweren. Deshalb widmet sich das Tibetische Zentrum dem Thema Klimaschutz. Wir haben gemeinsam das Konzept von „The WEEK“ entdeckt und möchten euch einladen, in drei Online-Abenden jeweils einen Film mit anschließendem Austausch zu schauen. **Hier** findest du nähere Informationen.



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" (01.07.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

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

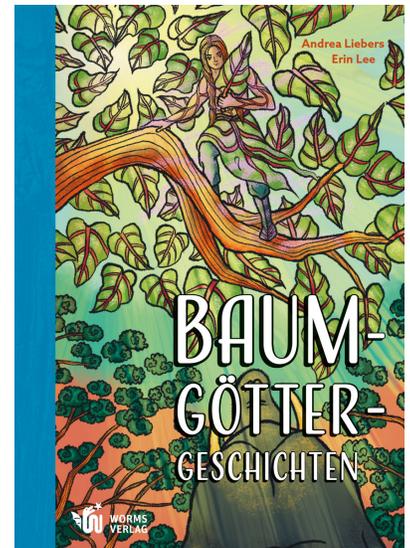
Yoga für Kinder und Jugendliche (15.07.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

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.](#)

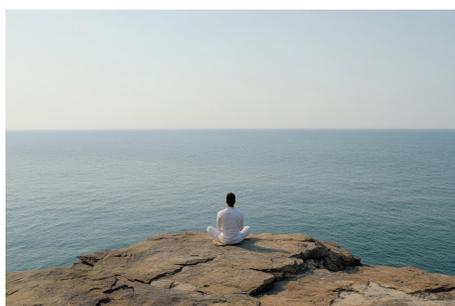
Juni



Praxiswochenende: Die Weisheit der Leerheit

Das Wochenende soll uns helfen, einen praxisorientierten Zugang zur Weisheit der Leerheit zu entwickeln. Grundlage ist das 9. Kapitel im Bodhicaryavatara von dem indischen Gelehrten Santideva. Wir werden mittels verschiedener Übungen, die Qualitäten von der Weisheit der Leerheit in der Meditation vertiefen und Fähigkeit entwickeln, diese in unser Leben zu integrieren. Vom 20. - 22.06.2025 in Semkye Ling mit Frank Dick.

[Informationen.](#)



Meditationswochenende: Zur inneren Ruhe finden

Das Wochenende soll uns helfen den Geist zu beruhigen und zur inneren Ruhe zu finden. Nach einer kurzen Einführung in verschiedene Meditationspraxen werden wir an dem Wochenende wahlweise im Sitzen, beim Gehen und im Liegen meditieren. Leichte Körperübungen runden die Meditationssitzungen ab. Tagsüber wird geschwiegen und in der Abendsitzung gibt es die Möglichkeit des Austausches. Vom 27. - 29.06.25 in Semkye Ling mit Heike Schmick.

[Informationen.](#)



Erläuterung des Erleuchtungsgeistes (vor Ort und online)

Nagarjunas Bodhicittavivarana ist ein zentrales Werk des Mahayana-Buddhismus, das sich dem Thema des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta) widmet. Zentral ist dabei die Überwindung der Ichbezogenheit und die Entwicklung universellen Mitgefühls. Der Text ist somit eine tiefgründige Anleitung zur spirituellen Praxis eines Bodhisattvas. Ab dem 29.06.25 über 18 Monate (15 Sonntage 14-17.30 Uhr). Mit Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner.

[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 **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. Freie Termine für Einzelretreats: 15.06.-18.07., 08.08.-30.09., 12.10.-01.11., 16.10.-20.10., 26.10.-02.11., 30.11.-31.12.25
Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 15. Juni, wird **Debbie Edirisinghe** einen Vortrag mit dem Titel "**Chancen für Kinder in Sri Lanka schaffen - Einblicke in die Arbeit von Child Action Lanka**" halten. Online via Zoom (15 - 17 Uhr).

[Informationen.](#)

Vortrag: Von der Logik zur Erfahrung mit Bhiksuni Thubten Choedroen

Dharma-Vortrag und Übungen mit **Bhikshuni Thubten Choedroen**. "Der Schein trügt" ist ein bekanntes Sprichwort. Hier werden wir uns einer anderen Sichtweise nähern, nämlich die Sichtweise der Leerheit. Denn alles was abhängig entstanden ist, ist leer von Eigenexistenz. Am So., 29.06.2025, 14:30 - 17:00 Uhr in der BGH. Nähere Infos [hier](#).



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](#).



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](#).

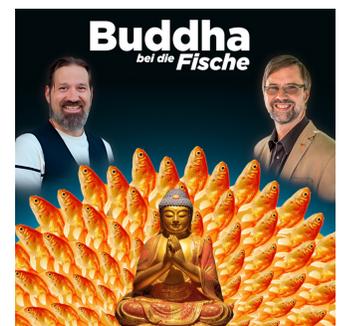


Buddha bei die Fische

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: **O Captain! My Captain! Lehrer-Schüler Beziehung: Wie und Wo finde ich meinen Lehrer?**

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, unser Bildungssystem braucht mehr als reine Wissensvermittlung. SEE Learning steht exemplarisch für eine neue Bildungsvision: Kinder sollen nicht nur Wissen erwerben, sondern auch lernen, gute Entscheidungen zu treffen, innere Werte zu entwickeln und ein gelingendes Leben zu führen. Eine zukunftsfähige Bildung sollte daher den ganzen Menschen in den Blick nehmen – mit Kopf, Herz und Haltung. :-)

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