



Geht's noch? | Newsletter Ausgabe Juni(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

die Betreff-Zeile lässt sich ziemlich einfach auf zwei Weisen lesen. Umgangssprachlich steht der Ausspruch in gewisser Weise für eine Empörung über etwas oder jemanden. Er kann allerdings auch sehr mitfühlend die Frage sein, ob alles okay ist. Steht der Satz allein und geschrieben, wie im Betreff, obliegt es allein der lesenden Person, die Betonung und damit Bedeutung zu bestimmen. Dieses ewige Interpretieren ist ein zentrales Thema (nicht nur) in der buddhistischen Lehre.



Oft sind die unterschiedlichen Deutungen bzw. Wahrnehmungen nicht mal so klar, wie in diesem Beispiel. Für die Folgen von Missverständnissen macht die Größe der Kluft zwischen dem Gemeinten, Gesagten und Verstandenen allerdings leider oft kaum etwas aus. In der buddhistischen Lehre befassen sich unzählige Schriften und Unterweisungen mit der „Entwirrung“ des Geistes, der Beseitigung des Grundübels „der Unwissenheit“ mit der erhofften Folge einer klareren Sicht. Im Beitrag „**Der Homunculus und die konventionelle Wahrnehmung**“ von Nicola Hernádi wird aus dem „Madhupindika-Sutta“ der Buddha wie folgt zitiert: „Freund, ich zeige eine Lehre auf, aufgrund derer man mit niemandem mehr in der Welt streitet. (...)“ . Was dafür (u. a.) nötig ist, bleibt so schwierig wie wenig erstaunlich und

vor allem so wesentlich: Wir sollten der eigenen Wahrnehmung auf den Grund gehen, auch dann, wenn man es manchmal gar nicht so ganz genau wissen will... :-)

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. **(ohne seine Anwesenheit!)** Mit verschiedenen Ansprachen bekannter Persönlichkeiten, wie **Michael von Brück**, tibetischen Gebeten und Ritualen, Tänzen und Gesängen, einer gemeinsamen Mantrazählaktion und vielem mehr. **ACHTUNG: Die Plätze sind inzwischen alle vergeben.** Wer sich noch anmelden möchte, wird auf einer Warteliste notiert. Es ist auch möglich, bei **offiziellen Teilen im Saal per Livestream** dabei zu sein.

Informationen.





Zum Geburtstag: Große Mantra-Zähl-Aktion! Noch bis morgen 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](#)



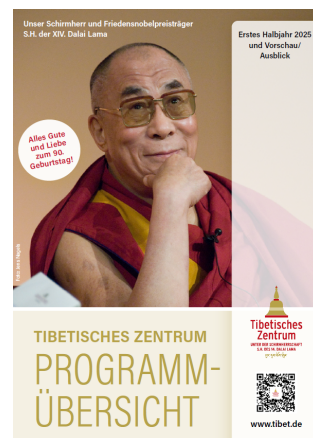
Mitgliederversammlung vorverlegt

Eine wichtige Information für alle Mitglieder und diejenigen, die Mitglied im Tibetischen Zentrum werden möchten :-): Die ursprünglich für Sonntag, den 12. Oktober, geplante Mitgliederversammlung findet nun am Freitag, den 12. September 2025 statt!

[Hier gibt es nähere Informationen](#)

Die (noch!) aktuelle Programmübersicht

Auf unserer Webseite befindet sich unser **Programm zum 1. Halbjahr 2025**. Für die weiterführenden Informationen könnt ihr auf die als erkennbaren Bereiche klicken und werdet sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite, auf der die Online-Anmeldung möglich ist. Übrigens: Das nächste Programm erscheint in Kürze!



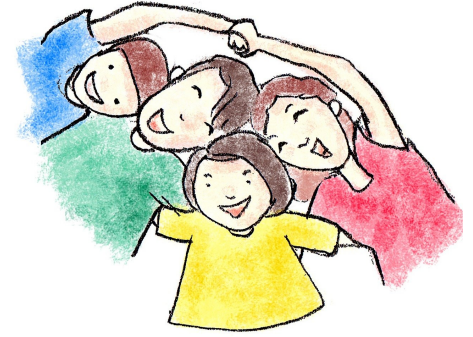
HEILIGE SANDMANDALAS UND SEGENSRITUALE FÜR DEN FRIEDEN

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)

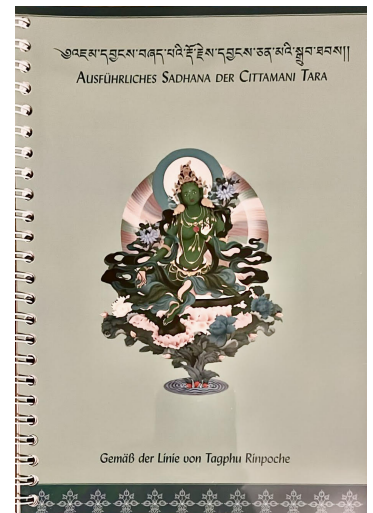
Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.](#)

Juli



Tag der offenen Tür in Berne

Am 13.07. kann jeder/jede das Zentrum in HH-Berne kennenlernen. Bei kurzen, angeleiteten Meditationen kommst du zur Ruhe und/oder erlebe einige unserer Lehrkräfte. Neben der Geschichte des Tibetischen Zentrums wird auch die Bedeutung der religiösen Objekte im Tempel erläutert und ein Überblick über die kommenden Programm-Highlights gegeben. Wir freuen uns auf viele Begegnungen! So., den 13.07.25 von 12 - 16 Uhr in HH-Berne.

[Informationen.](#)

Vorschau Herbst



Jahreskurs: Madhyamakāvatāra

Der herausragende indische Meister Candrakīrti verfasste ca. im 7. Jahrhundert seinen berühmten Kommentar zu Nāgārjunas Grundversen zum Mittleren Weg. Seine klare Darstellung wirkt wie ein Schlüssel, mit dem man sich die tiefgründige Philosophie des Mittleren Weges und speziell der Prāsaṅgika Mādhyamikas erschließen kann. Jürgen Manshardt und Oliver Petersen werden dieses tiefgründige Werk erläutern. Ab Okt. 2025.

Informationen.



Jahreskurs: Gomrim - Die Stufen der Meditation

Lerne grundlegende buddhistische Kontemplationen kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl, die Meditation der Geistigen Ruhe und die Übung der Besonderen Einsicht. Geshe Lobsang Choejor wird auf der Basis seines Erfahrungsschatzes die Texte und die Prinzipien der buddhistischen Geistesschulung im Mahāyāna erklären. An den regelmäßigen Meditationsabenden mit Frank Dick kann das Gelernte vertieft werden. Ab Okt. 2025.

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 **14.07.2025** 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: 28.06.-19.07., 07.08.-08.09., 11.09.-27.09., 24.09.-01.10., 12.10.-20.10., 26.10.-01.11., 04.11.-13.11., 30.11.-23.12., 17.12.-24.12. Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 06. Juli, wird **Stefan Kaiser** einen Vortrag mit dem Titel "**Celtic Zen, Klimaaktivismus und die Weisheit der Natur**" halten. Online via Zoom (18 - 20 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](#).

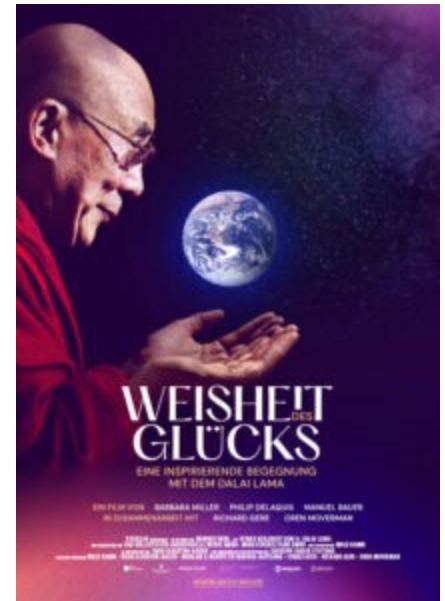


Kino - Sondervorstellungen: Weisheit des Glücks

WEISHEIT DES GLÜCKS ist ein berührendes, cineastisches Portrait der Gedankenwelt des Dalai Lama für unsere heutige Zeit. Anlässlich des 90. Geburtstags am Sonntag findet bereits am Samstag, den 05. Juli im Abaton (Hamburg) um 15:00 Uhr eine Sondervorstellung statt. Oliver Petersen vom Tibetischen Zentrum wird ebenfalls vor Ort sein.

Nähere Infos [hier](#).

Das **Zeise-Kino** zeigt den Film am eigentlichen Geburtstag (**06.07. um 11 Uhr**) sowie einen Tag nach dem Geburtstag, am **07.07. um 17:30 Uhr**, an diesem Tag wird ebenfalls **Oliver Petersen** vor Ort sein. [Infos](#).



Tibethaus Deutschland mit vielfältigem 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](#).



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, zugegeben: bei dem, was wir in dieser etwas „ver-rückten“ Zeit erleben oder wahrnehmen, kann man den Betreff mit Berechtigung auch als „Empörung“ lesen. Anlass gibt es scheinbar mehr als genug. Aber wie verrückt ist diese Zeit wirklich? Rufen Religionen und Philosophien nicht schon seit über 2.000 Jahren dazu auf, die Welt etwas weniger gewaltvoll zu gestalten? Irgendwie schien es wohl „immer schon“ schwer zu sein, innerlich ruhig zu bleiben, wenn draußen Beunruhigendes los ist. Den Geist zu beruhigen, ist gleichwohl ohnehin zu jeder Zeit ein sinnvolles Vorhaben. Im **Beitrag von Oliver Petersen** aus unserem Magazin Tibet und Buddhismus aus dem Jahr 2015 beschreibt er, wie in diesem Sinne negative innere Neigungen entdeckt und ausgemerzt werden können.

Bleiben wir zuversichtlich, ja, es geht noch was! :-)



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