



Ein Jahr voller Mitgefühl | Newsletter Ausgabe Juli(1)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

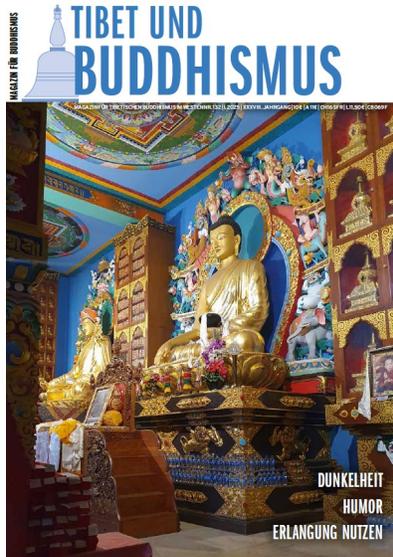
am letzten Sonntag haben wir mit mehr als 300 Gästen den 90. Geburtstag von S. H. dem 14. Dalai Lama, unserem Schirmherrn, gefeiert. Dieser Geburtstag war und ist für das Tibetische Zentrum von Bedeutung und er hat natürlich mit zahlreichen Feierlichkeiten weltweite Aufmerksamkeit gefunden. Getragen von der hohen Wertschätzung gegenüber seinem Lebenswerk haben wir – gemeinsam mit vielen von euch – in einer heiteren und gleichzeitig tiefsinnigen Atmosphäre gefeiert. Und die zentralen Themen, für die er in der Welt als wichtige Instanz geschätzt wird, wurden uns einmal mehr in Erinnerung gerufen: Frieden, Dialog, Nachhaltigkeit, Mitgefühl... Die Worte von Prof. Michael von Brück sowie von der Bundestagsabgeordneten Aydan Özoğuz haben in diesem Sinne die Gäste berührt und inspiriert. Eine warmherzige Wertschätzung und Würdigung der freundschaftlichen Verbundenheit unterschiedlicher Religionen waren die Gebete der Religionsvertreter*innen aus Hamburg.



Die Schülerinnen und Schüler aus unserem Dharma-Kolleg sowie die Nonnen und Mönche (Geshe) haben im zweiten Teil mit großer Freude Rezitationen durchgeführt. Für alle diejenigen, die den Buddha-Dharma lehren, ist es das allergrößte Geschenk, wenn die Schülerinnen und Schüler zuhören, praktizieren, lernen und das bestenfalls in einer harmonischen Gemeinschaft. So waren die vielen Feierlichkeiten für S. H. - das wünschen wir uns - diesem Wunsch entsprechend zweifellos eine große Freude. Gemeinsam mit dem

Tibethaus Frankfurt und einigen anderen Organisationen haben wir schon einige Monate vor dem Geburtstag S. H. dazu aufgerufen, Mantras des Buddha Avalokiteshvara zu sammeln. Zu seinem Geburtstag konnten wir bereits über 7,5 Millionen Mantras übergeben. Nun sind wir im „Jahr des Mitgefühls“ und sammeln ein Jahr lang weiter. **Macht also gerne weiter mit** und erzählt es gerne auch weiter.

Heute Abend übrigens widmet Oliver Petersen seinen Vortrag mit Meditation dem Thema **„Avalokitesvara - Der Buddha des Mitgefühls“**.



Die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Die **neue Ausgabe unseres Magazins** wird in Kürze bei Ihnen eintreffen. Freuen Sie sich auf viele spannende Artikel und Interviews. Sie interessieren sich für ein Abo oder möchten ein kostenloses Probeexemplar (einer zurückliegenden Ausgabe) bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an [probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)



Große Mantra-Zählaktion für S. H. Dalai Lama

Anlässlich des 90. Geburtstags Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama sammelten wir viele Mantras als symbolisches Geschenk für ein langes Leben und anhaltenden Frieden in der Welt. Und die Aktion geht weiter! Auch während des Year of Compassion, von Juli 2025 bis Juli 2026, sammeln wir weiter das Mantra „Om Mani Padme Hum“. Mach mit!

[Hier geht's zur Aktion](#)



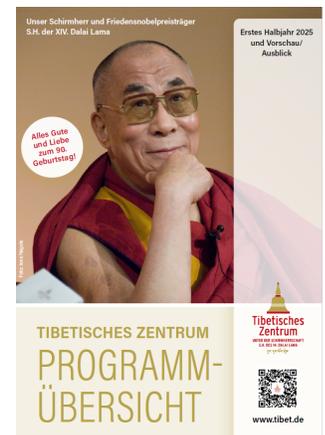
Mitgliederversammlung vorverlegt

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!



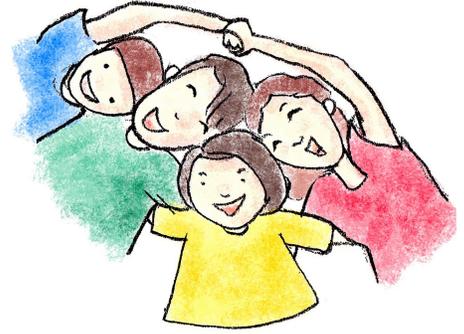
HEILIGE SANDMANDALAS UND SEGENSRITUALE FÜR DEN FRIEDEN

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" (05.08.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

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

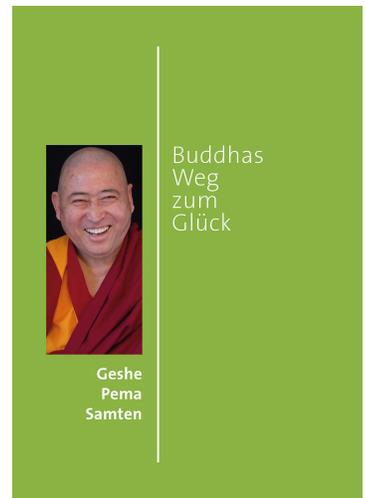
Yoga für Kinder und Jugendliche (15.07.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

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: Madhyamakāvātāra

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. **Achtung: im August findet kein Gesprächskreis statt.** Nächster Termin **01.09.25.**

[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.

Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 03. August, wird **Sylvia Wetzel** einen Vortrag mit dem Titel "**Buddhismus und Politik - Die Ethik des Nicht-Verletzens**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Dharma trifft KI

Zwei Mitstudierende des Systematischen Studiums, Kathrin und Artur, haben *Dharmaklang* ins Leben gerufen – ein Projekt, das zentrale Themen des Buddha-Dharma wie Bodhicitta oder Leerheit in eine zeitgemäße, audiovisuelle und künstlerische Form bringt.

Dabei nutzen sie die Möglichkeiten der KI für einen heilsamen Zweck: um die Lehren auf neue Weise erfahrbar zu machen.

Lass dich von ihren musikalischen Interpretationen inspirieren...

□ Aktuell: „Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens“
[[YouTube-Link](#)], [[Spotify-Link](#)]

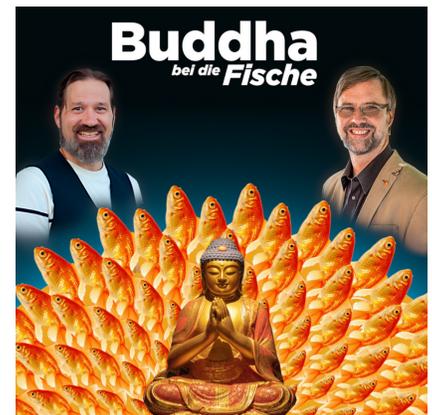


Buddha bei die Fische

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: **Dalai Lama zum 90. - Many Happy Returns & Der Geist als Muskel: Warum Geistesschulung Kontinuität braucht**

[Informationen.](#)



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](#).



Liebe Leserin, lieber Leser, am Ende der großen Feier am Sonntag haben wir gemeinsam und gelassen auf der Bühne getanzt. So war dieser Tag für uns ein unbeschwerter Moment, den wir alle genießen durften. Solche freudigen Momente dienen als eine zuverlässige und wichtige Quelle für Kraft. Auch auf unserem Sommercamp in der Lüneburger Heide wird es übrigens wieder Musik und Tanz geben und noch könnt ihr euch anmelden. Das **Dharma-Fest für die ganze Familie** legen wir euch gerne noch einmal ans Herz. Und was die Wichtigkeit des Themas „Humor“ angeht, so findet ihr in der **aktuellen Ausgabe von Tibet und Buddhismus** dazu einen Schwerpunkt. Alle **Abonent*innen** erhalten das Heft automatisch gedruckt und digital. Hier ein Beitrag unseres Dharma-Kollegs mit dem Titel **„Humor nicht vergessen?“**

Und wo wir gerade beim Feiern, Freuen und bei gemeinschaftlichen Treffen sind: Kommt gern am **Sonntag (13.07.)** zu unserem **Tag der offenen Tür in Berne**. Wir freuen uns sehr über viele Besucher*innen (nicht nur aber auch :-)) im „Jahr des Mitgefühls“.

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

