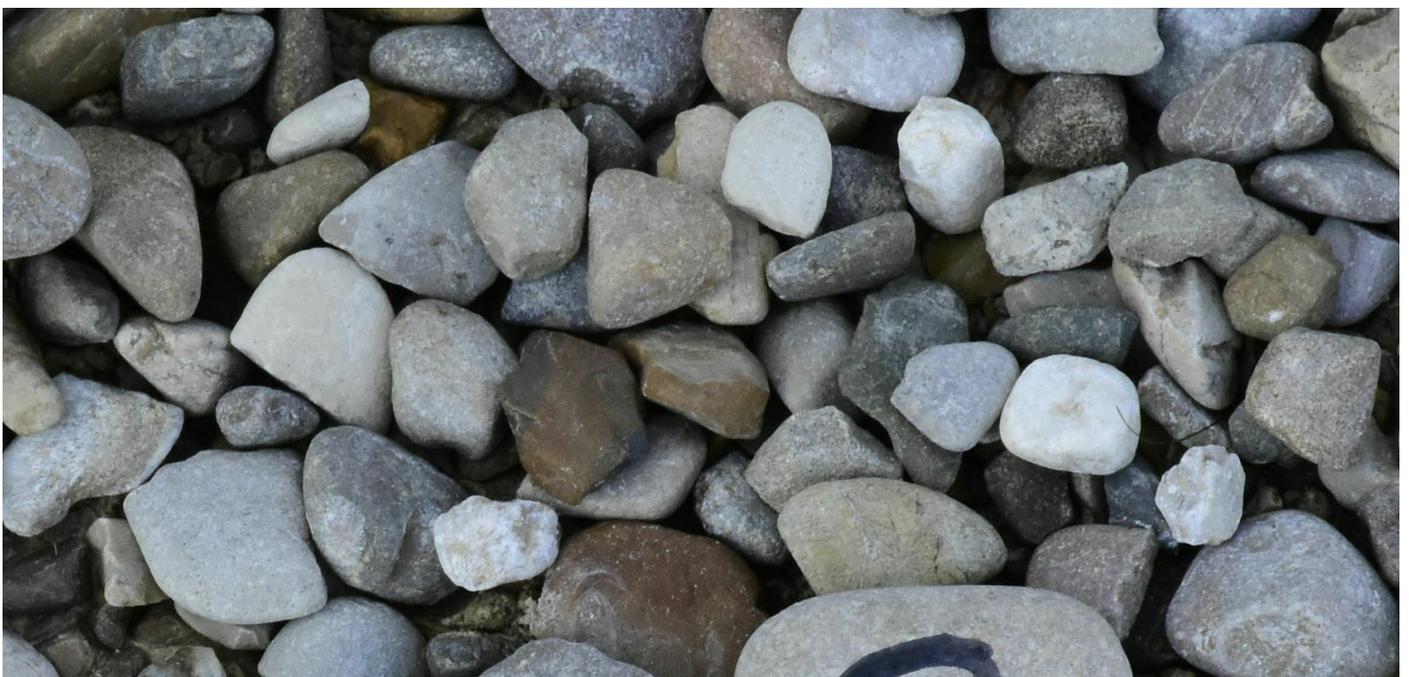




Ist nicht wahr... | Newsletter Ausgabe April (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

unendlich viele vermeintlich gute Erkenntnisse durchstreifen den Äther. Besser gesagt das Internet und zahllose Medien. Und obwohl es für das Wort „Erkenntnis“ nicht mal eine einheitliche Definition zu geben scheint, ist es durchaus verführerisch, die eigene „Erkenntnis“ für die Wahrheit zu halten. Dabei wäre es in einigen Debatten oder Aussagen nicht nur wünschenswert sondern dringend notwendig, dass sie von mehr einwandfreien Argumenten getragen würden. Große Wünsche, nicht wahr? Die Suche nach der Wahrheit (auch sie wird verschiedentlich definiert...) erfordert vermutlich oft Durchhaltevermögen, wenn sie ehrlich betrieben wird. Das soll uns aber überhaupt nicht verzagen lassen, denn auch der Dharma, die buddhistische Geistesschulung, kann dabei helfen, sich einer Wahrheit anzunähern. Und die Hilfsmittel, wie die Logik inklusive der Methoden des Hinterfragens können wir nicht nur für hohe philosophische Fragen einsetzen, sondern auch im Alltag. Wahrlich eine beruhigende Erkenntnis :-), oder?





Unser digitales Programmheft

Auf unserer Webseite befindet sich immer das jeweils aktuellste Programm zum kommenden Halbjahr. [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.

Herzliche Grüße von L. J. Semkye Ling 17/2024

JULI 2024		
04.07.24	Sa, 10.00 Uhr	89. Geburtstag S.J. Delhi Lama & Sommerfest in HH-Biome TZ-Saara
04.07.24	Sa, 19.30 Uhr	Teufelherz Döwachen - Chöden des Dharmafadens Friedl Dick
25.07.24-04.08.24	Sa, 18.00 Uhr - Sa, 09.00 Uhr	Dharma-Sommerncamp Geshe Pema Samten, Übersetzung: Friedl Dick und Oliver Petersen
24.07.24	Sa, 14.30-16.30 Uhr	Initiation: Erdrausnahme Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen

2402-02-01 SL
2402-02-02 SL

Großes Dharma-Sommerncamp auf dem Land



Das Sommerncamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Freundinnen verbringen ruhig inspirierende und glückliche Tage miteinander. Neue Dharma-Freundschaften werden geknüpft und andere vertieft. Mit Unterweisungen von Geshe Pema Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

25.07 bis 04.08.2024 (11 Tage)
Sa, 18.00 Uhr - Sa, 09.00 Uhr

Semkye Ling
Geshe Pema Samten, Übersetzung: Friedl Dick und Oliver Petersen

Beitrag: 100 € (120 € Familienpreis) | Vorkaufpreis: 200 €
Semkye Ling, 2402-02-01



SOMMERCAMP

Das Dharma-Fest für die ganze Familie

25. Juli bis 4. August 2024! Das Sommerncamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Mit Unterweisungen von Geshe Pema Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung. Teilnahme auch tageweise möglich.



Vision: Camp Reinsehen

Mit Camp Reinsehen beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. Eine notwendige Erweiterung, die tibetische Weisheit mit modernen Herausforderungen verbindet, Raum für Wachstum schafft und zu einem gesellschaftlichen Paradigmenwechsel beiträgt. Erfahren Sie mehr über diese spannende Entwicklung und wie Sie uns dabei unterstützen können. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt](#).



Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

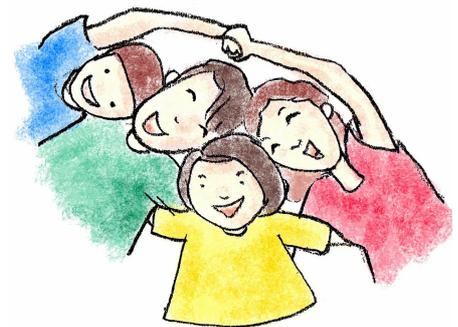
Erzählen Sie gerne auch anderen von unseren Treffen und Veranstaltungen für die jüngere Generation:

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (07.05.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

Familientage in Semkye Ling (09. - 12.05., Semkye Ling)

Offener Kinder- und Jugendtreff (02.06.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (03.06.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)

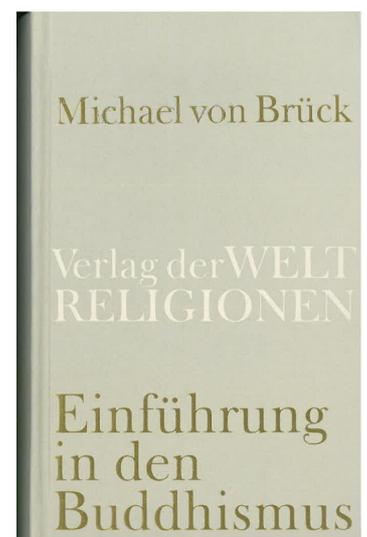


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

NEU: *Selbstabholung (Standort Berne) ist nun möglich. Voraussetzung ist die Zahlart per Paypal.*

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



Programmhinweise (Auszug)

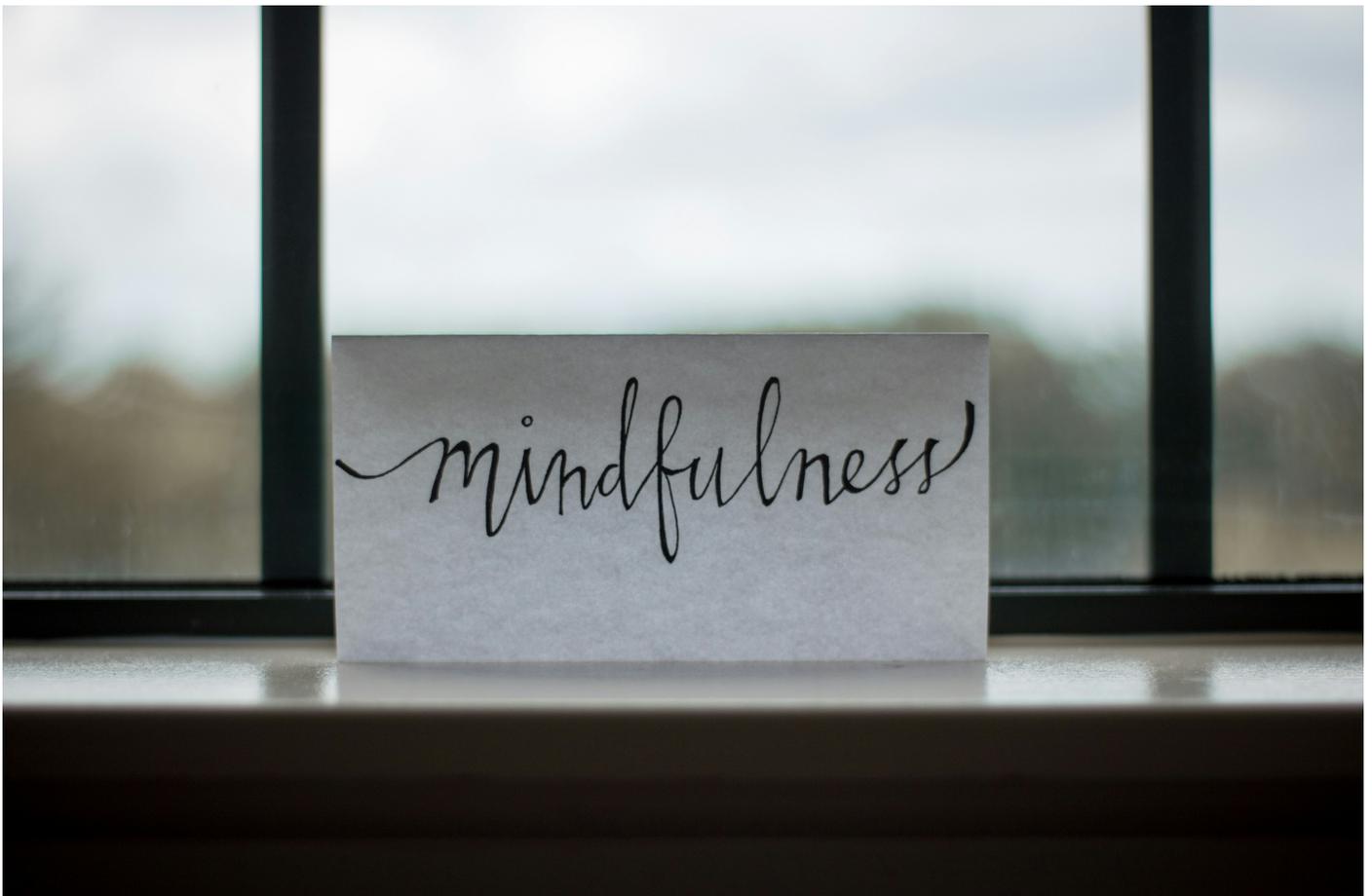
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem [Terminkalender](#) auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie [hier](#). (Download und Ausdruck sind möglich.)



Neues Grundstudium ab Oktober 2024

Seit 1988 können Interessierte im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus in deutscher Sprache studieren — im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition stehen im dreijährigen Grundstudium auf dem Lehrplan.

[Informationen.](#)



Neue Gewohnheiten schaffen?

Anmeldungen zur Systematischen Mediationsausbildung bitte bis Ende April.

Wie ist Meditation zu verstehen und wie anzuwenden? Warum und wie genau verändert sie meinen Alltag. Zum Guten natürlich? Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag integrieren wollen. Juni 2024 bis November 2025 | 4 Module und 3 Wochenenden.

[Informationen.](#)

April



Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling

Besuchen Sie uns spontan und entdecken Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide. Erleben Sie die besondere Stimmung eines tibetischen Tempels. Finden Sie bei kurzen, geleiteten Meditationseinheiten Entspannung und machen Sie Bekanntschaft mit einigen unserer Lehrer durch Vorträge und Gespräche. Sonntag, den 28.04. von 11 bis circa 16 Uhr.

[Informationen.](#)



Praxistage Ngöndro - Ansammlungs- & Bereinigungspraxis

Die Vorbereitenden Übungen (Tibetisch Ngöndro Sag-dschang) dienen dazu, den Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und



gute Anlagen („Verdienste“) zu sammeln. Die Vorbereitung des Geistes ist sehr wichtig, wenn wir mit Hilfe der Meditation Fortschritte machen wollen. 30.04. - 05.05.24.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren.

Am **07.05.2024** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **13.05.2024** bereits jetzt schon vor.

[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 06. Mai.

[Informationen.](#)

Noch mehr Termine im Mai



Familientage: Fühlen wie ein Buddha

Am verlängerten Wochenende **09. – 12.05.** (am Standort in der Lüneburger Heide) freuen sich Viola Fischer und Maik Littig über viele Kinder, die gemeinsam Spaß haben UND gleichzeitig buddhistische Themen kennenlernen. Wie das geht? [Hier](#) gibt es nähere Infos.

[Informationen.](#)



Seminar: Erfahrungsorientierter Buddhismus

In diesem Seminar wird - ausgehend von der kostbaren Tradition - versucht über einen gemeinschaftlich, experimentellen Ansatz einen ganz persönlichen Zugang zu den Weisheitslehren des Buddha zu finden. Mit meditativen und körperlichen Praktiken sowie Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen. 17. - 20.05.24, mit Jürgen Manshardt.

[Informationen.](#)



Hinweis zu Vesakh

Am **23. Mai** findet traditionell das Vesakh-Fest statt. **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** wird bereits 15 Tage vorher täglich eine Tara-Praxis anbieten. Das Meditieren und Rezitieren heiliger Texte gilt in dieser Zeit als besonders heilsam.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Aktuell freie Termine: 19.-25.04.; 13-24.05.; 26.05.-02.06.; 26.05.-05.07.; 08.-20.07.; 08.08.-25.08.; 04.-30.09.; 05.-17.11.; 01.12.24-06.01.25; 26.01.-30.04.25

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

[Informationen.](#)



Lamrim Chenmo, zweiter Teil: Einstieg rückwirkend möglich

Seit Februar 2024 läuft der zweite Abschnitt des mehrjährigen Kurses **Lamrim Chenmo, "Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung"** (Praktizierende mit mittleren und höchsten Fähigkeiten) mit **Geshe Pema Samten** (Übersetzung: Frank Dick). Ein rückwirkender Einstieg ist möglich.

Informationen.

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 05. Mai, hält **Dr. Bhante Seelawansa** einen Vortrag zu dem Thema **Buddhismus in Europa**. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

Informationen.



Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie hier.**

Informationen.



Öffentlicher Vortrag und Podiumsdiskussion – Gesundheit, Spiritualität, Religion

Mit einem einleitenden Vortrag zum Thema "Spiritual Care als Chance für eine pluralitätsfähige Medizin". Anschließend findet eine Podiumsdiskussion statt, die sich interreligiösen Perspektiven und Herausforderungen in der Medizin widmet.

Fr. 03.05., 19 - 21 Uhr, Universität Hamburg. Eintritt frei.

Informationen.



Meditation

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus 10-jähriger Klostererfahrung teilt Gelongma Jampa Meditationsvorgänge wie sie in der Tibetischen Tradition durchgeführt werden. Das Ziel ist, durch regelmäßige Meditation selbstständig den Stufenweg zur Erleuchtung zu beschreiten und so einen noch



Stufenweg zur Erleuchtung zu beschreiben und so einen noch konzentrierteren, flexibleren, einsichtsvolleren und fröhlicheren Geist zu erlangen. Immer montags 18:30 - 20 Uhr in der BRG Hamburg.

[Informationen.](#)

Veranstaltungen in Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Samten Dekyi Ling wieder Seminare. Das dritte, letzte Seminar aus dieser Reihe ist mit **Geshe Sönam Namgyäl und Elisabeth Steinbrückner** zum Thema "**Natur des Geistes**". Erster Teil: 24. - 26.5.24, zweiter Teil 20. - 22.9.24.

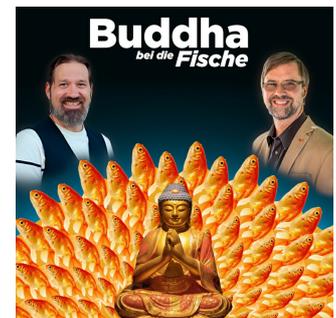
[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: Konzeptlose Welten

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und **Pascal Herth** sich am 31. März zum Thema "**Konzeptlose Welten - die transformative Kraft der Vipassana Meditation**" aus. [Hier](#) geht es zum Podcast.

[Informationen.](#)



Khandro Tseringma Rinpoche in München

Im Rahmen der Europa-Tour wird Khandro Tseringma Rinpoche Anfang Mai nach München kommen. Es findet ein Vortrag statt, mit dem Thema "Liebe und Mitgefühl in schwierigen Zeiten" und eine Fragerunde im Aryatara Institut statt.

[Informationen.](#)



Termin vormerken! Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsan Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, die alten Meister haben offenbar schon vor sehr langer Zeit recht heftig über die „Wahrheit“ diskutiert. Genaue Regeln bei der Debatte haben ihnen dabei geholfen. Über manches herrschte auch gewisse Einigkeit. Da sind zum Beispiel die sogenannten „Zwei Wahrheiten“, die **Oliver Petersen** am vergangenen Freitag in seiner Abend-Sitzung analysiert und erläutert hat. ([Hier](#) können Sie den Vortrag ansehen.) Analysen können dabei helfen, mehr und mehr zu verstehen, wie die Welt existiert. Und das, so beschreibt Oliver Petersen, sei in jeder Hinsicht, auch im Privaten und in der Politik, sehr hilfreich.

Die Wahrheit zu ergründen, bleibt jedoch eine Herausforderung. Das anzuerkennen, kann schon eine der sehr förderlichen Erkenntnisse sein :-).

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