



## Wer bin ich denn nun? | Newsletter Ausgabe Mai (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

die Sache mit dem „Ich“ ist für unseren Newsletter ja im Grunde viel zu komplex. Das Eintauchen in die Analyse der Existenzweise unserer Welt und des „Selbst“ kann nämlich geradezu einen Vulkan an Fragen, Emotionen ... und sogar einigen Unerwünschtheiten hervorrufen, für die nicht immer der richtige Zeitpunkt ist. Nur, warum ist das überhaupt so wichtig, über die Erscheinung des „Ichs“ nachzudenken? Wohl, weil laut den Schriften zunächst der Buddha und nach gründlicher Analyse (für die es jede Menge geeignete Methoden gibt...) zahllose weise Gelehrte zu dem Schluss kamen, dass darin die Wurzel allen Übels liegt: Wir existieren laut der buddhistischen Lehre nicht so, wie wir uns das normalerweise vorstellen und deshalb empfinden und handeln wir nicht immer... sagen wir mal „hilfreich“ :-). Dabei kann ein neuer Blick ganz pragmatisch dazu beitragen, weniger Frust oder Wut zu empfinden.





Unser **Magazin Tibet und Buddhismus hat sich in der Ausgabe 119** übrigens ausführlich den Themen „Ich“ und „Existenz“ (und Geist) gewidmet. Dort finden Sie unter anderem lesenswerte Beiträge von **Geshe Palden Öser** oder **Ringu Tulku Rinpoche**. In einem öffentlichen **Vortrag von Oliver Petersen** im Rahmen eines Kongresses hat er die Ich-Theorie im Buddhismus ausführlich erläutert.

Alte Meister haben offenbar vor Jahrtausenden schon gelehrt, dass ein kleiner Zweifel an der Korrektheit einer eingefahrenen Sicht schon eine Menge guter Veränderungen bewirken kann. Na, wenn das nicht aktuell klingt...

## Unsere digitale Terminübersicht - immer aktuell

Auf unserer Webseite befindet sich immer das **aktuellste Programm der kommenden Monate**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.

Deutscher Dalai Lama e.V. | Bremerhaven 19/2024

JULI 2024	
04.07.24	09. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Berne
Sa 19.10 Uhr	12.00h
08.07.24	Dachstuhl <b>Dharmaba</b> - Onken des Dharmaradz
Di 19.20 Uhr	19.00h
25.08.24	Dharma-Sommerscamp Geshe Pemra Samten
Sa 10.00h - So 10.00h	Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen
26.07.24	Initiation <b>Prasajaparamita</b>
Sa 18.30 Uhr	Geshe Pemra Samten, Übersetzung: Oliver Petersen
	2005-02-01
AUGUST 2024	
SOMMERPAUSE	

### Großes Dharma-Sommerscamp auf dem Land

Das Sommerscamp in Sennikow-Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Freundinnen verbringen zehn inspirierende und glückliche Tage miteinander. Neue Dharma-Freundschaften werden geknüpft und andere vertieft. Mit Unterstützung von Geshe Pemra Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erdbeerreicher Kinderbetreuung.





## Jetzt anmelden: SOMMERCAMP Das Dharma-Fest für die ganze Familie

25. Juli bis 4. August 2024! Das Sommercamp 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.

[Informationen.](#)



## Vision: Camp Reinsehen

Mit Camp Reinsehen kann ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum beginnen. 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.



**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)

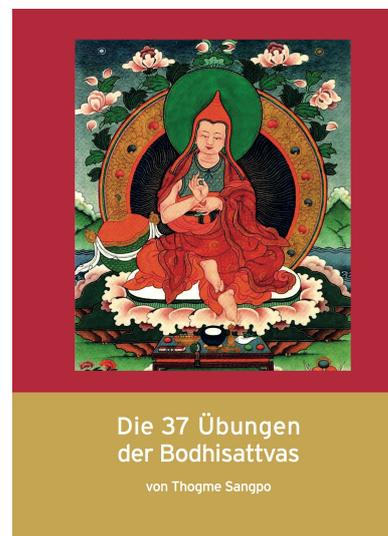


## Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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)

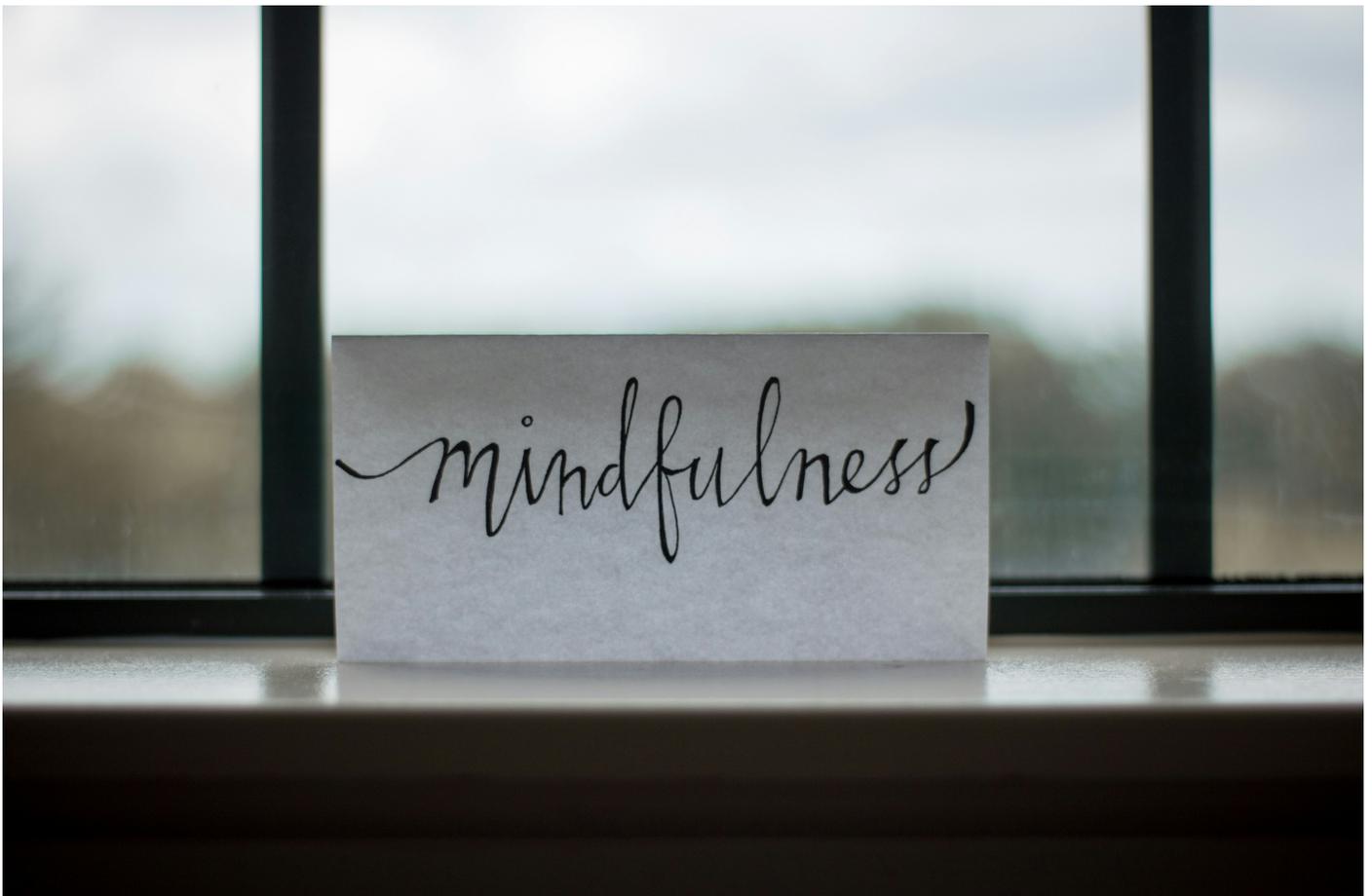
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



## 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? Systematische Mediationsausbildung

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.](#)

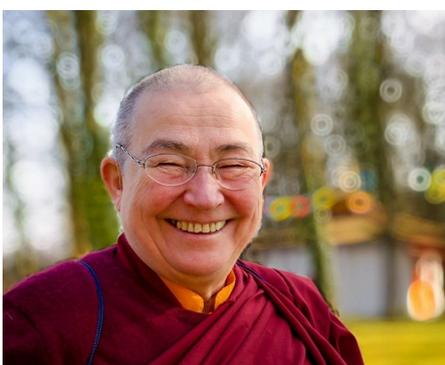
### Mai



#### **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.](#)



#### **Praxistage: Leben in der Gegenwart Wann, wie, wo?**

Es gibt keine Alternative zu diesem Moment. „Es ist immer Gegenwart“, sagte auch Gen Rinpoche, Geshe Thubten Ngawang und das gilt auch nach Wiedergeburten. Die Praxistage vom 29.05 - 02.06.2024 in Semkye Ling mit Bhikṣuṇī Sönam Chökyi widmen sich diesem Thema. Die Teilnahme ist auch per Livestream möglich.

Informationen.



## Buddhas Geburtstag

Am **23. Mai** findet traditionell das Vesakh-Fest statt. **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** wird bereits 15 Tage vorher, ab dem 9. Mai, täglich eine Tara-Praxis anbieten. Das Meditieren und Rezitieren heiliger Texte gilt in dieser Zeit als besonders heilsam.

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.

## Vorschau Juni



### Buddhistische Psychologie

Oliver Petersen unterrichtet die buddh. Psychologie des Buddhismus seit 30 Jahren und wird auf der Grundlage traditioneller Schriften und seiner persönlichen Erfahrung dieses Thema erläutern, zur Meditation anleiten und auf der Grundlage seiner therapeutischen Ausbildung Bezüge zur westlichen Psychotherapie herstellen. 06.06. - 11.07.24 in HH City.

[Informationen.](#)



### Gesunder Körper – Freudvoller Geist

In diesem Seminar geht es um ganzheitliche körperliche und geistigen Entwicklung und Wohlbefinden. Heilyoga, gemeinsames Kochen und Ernähren nach den Regeln der japanischen Klosterküche und Beschäftigung mit der feinstofflichen Anatomie. 14. - 18.06.23 in Semkye Ling mit Rüdiger Langer.

[Informationen.](#)



### Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

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

### 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.](#)

### 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.](#)

### 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



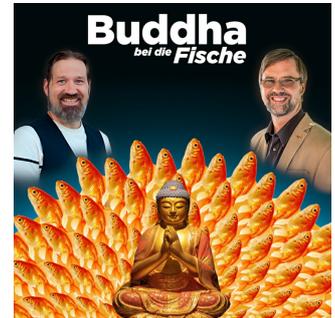
Stufenweg zur Erleuchtung zu beschreiten und so einen noch konzentrierteren, flexibleren, einsichtsvolleren und fröhlicheren Geist zu erlangen. Immer montags 18:30 - 20 Uhr in der BRG Hamburg.

[Informationen.](#)

## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: Sattipathana & Achtsamkeit, "Der einzige Weg"

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast zum Thema Sattipathana & Achtsamkeit und alle bisherigen Folgen.

[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.](#)



## Khandro Tseringma Rinpoche in München

Im Rahmen der Europa-Tour wird Khandro Tseringma Rinpoche Anfang Mai nach München kommen. Im Aryatara Institut findet ein Vortrag zum Thema "Liebe und Mitgefühl in schwierigen Zeiten" sowie eine Fragerunde 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, Ich, Nicht-Ich, Existenz, Leerheit, Abhängiges Entstehen... ist es denn überhaupt möglich, sich solchen komplexen und komplizierten Themen anzunähern und ihre Relevanz im Alltag zu erfahren? Natürlich und auf jeden Fall, wir sind jedenfalls davon überzeugt. Und wir denken, dass es angesichts der vielen drängenden Veränderungen in unserer und anderen Gesellschaften doch mal mindestens einen Versuch wert sein kann, Sichtweisen zu hinterfragen und dabei vielleicht so etwas wie Weisheit in Bezug auf unsere Sicht auf das Ich oder Selbst zu entwickeln. Wenn Sie übrigens Interesse daran haben, sich mit der „Weisheit“ zu beschäftigen, ist möglicherweise der Kurs mit Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) an fünf Abenden das Richtige: **Herzsutra – Vollkommenheit der Weisheit**. Wir wünschen in jedem Fall viel Freude, Tatkraft und Wohlwollen beim Blick hinter die „eigenen Kulissen“ :-).

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