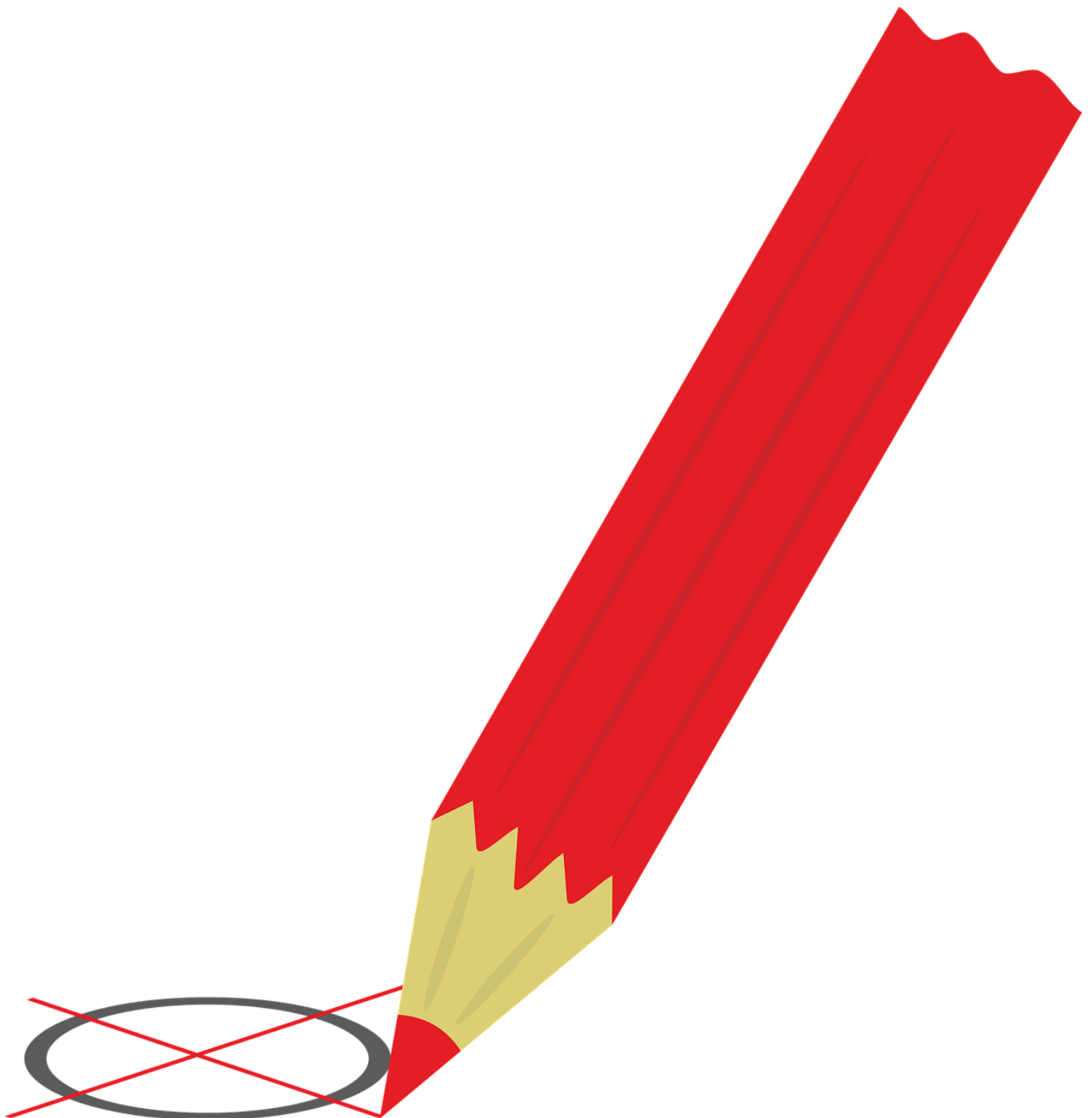




Sie haben die Wahl | Newsletter Ausgabe Juni (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Woche ist es einfach zu verlockend, über Wahlmöglichkeiten zu schreiben. „Da kann man nichts (mehr) machen, dafür ist es seit langem zu spät, Menschen ändern sich nicht, alte Bäume verpflanzt man nicht, das ist schon längst entschieden, ich habe keine Wahl...“ Wie gut, dass solche und ähnliche Sätze fast so oft widerlegt wie gesprochen wurden. Überraschenderweise gibt es schließlich oft mehr Wahlfreiheit, als es zunächst scheint. Allerdings - das ist der Haken an der Sache - nicht immer die von uns gewünschte. Aber deshalb nichts tun, alles laufen lassen, verzweifeln? Die Annahme, keine Wahl zu haben, schließt das gute Ende oder die Möglichkeit der positiven Veränderung aus.



Der Dharma, die buddhistische Geistesschulung, ist glücklicherweise für das Gegenteil angetreten, auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen oder sich nicht alles – zack – sogleich zu meinem Willen wendet. Wenn wir hier von „Wahlfreiheit“ schreiben, sollten wir allerdings den jahrtausendealten Diskurs über die Frage, ob es „Freiheit“ überhaupt gibt, nicht unerwähnt lassen. Dieser komplizierten Frage können Sie im **Beitrag von Alan Wallace (aus Tibet und Buddhismus 105/2013)** aus buddhistischer Sicht ein wenig auf den Grund gehen.

Die Wahl zu haben, hat zwei Seiten, nämlich einerseits die „Freiheit“ eine Entscheidung treffen zu können und andererseits die Verantwortung, das auch zu tun. Nicht immer ist das leicht. Sie wissen schon, die Sache mit der Weisheit, die uns hilft, die richtige Wahl oder Entscheidung zu treffen... ermutigend, dass unter anderem die buddhistische Geistesschulung so viele zweckmäßige Hilfsmittel für die Entwicklung der sog. Weisheit bereithält. Oder?

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.

Tibetischer Kalender V 8 (Stand: Dezember 2024)

JULI 2024

06.02.24	89. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Deme	HH
Sa 9.00 Uhr	ZZ-Team	
08.02.24	Tschöden/ Döbtschen - Drehen des Dharmarades	HH
Di 19.30.30 Uhr	Friedl Dick	
24.02.24-28.02.24	Dharma-Sommerscamp Guru Pema Santen,	
Mi 09 Uhr - Sa 10.00 Uhr	Übersetzung Friedl Dick und Oliver Peterow	2000-90-00 SL
28.02.24	Initiation Prägungsamt	
Sa 14.30.30 Uhr	Gesho Pema Santen, Übersetzung Oliver Peterow	2000-90-02 SL

AUGUST 2024

SOMMERPAUSE

Großes Dharma-Sommerscamp auf dem Land



Das Sommerscamp in Semskye 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 Gesho Pema Santen, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeres Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

25.02.24-04.08.24 11 Tage
 Sa 09.00 - Sa 10.00 Uhr
 Sommercamp
 Gesho Pema Santen, Übersetzung Friedl Dick und Oliver Peterow
 Beitrag: 100 € (inkl. Einzelplatz) (Personenplatz 1st K)
 Kontakt Nr. 2000-90-00



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.

Mehr Infos hier.



Bald erscheint die neue Ausgabe "Tibet und Buddhismus"

Wir sind kurz davor die neue Ausgabe unseres hauseigenen Magazins in Druck und Versand zu geben. 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)**

... jetzt auch digital erhältlich! Wir möchten gerne aus ökologischen Gründen die Möglichkeit geben, das Magazin auch digital zu erwerben. Wenn Sie in Zukunft die TiBu gerne als PDF zugesandt haben möchten, schreiben Sie bitte an **[kommunikation\(at\)tibet.de](mailto:kommunikation(at)tibet.de)**, mit dem Betreff: **tibu digital**. Vielen Dank!

Buddhismus und Technik verbinden! (TAs dringend gesucht!)

Unsere Technischen Assistenten/innen helfen uns unendlich! Wer hat Lust und Zeit, das Tibetische Zentrum zu unterstützen?

Es sind keine besonderen technischen Kenntnisse erforderlich, es wird eine kleine Schulung stattfinden, in der alles erklärt wird.

Hier finden Sie unsere Ausschreibung mit weiteren Details.



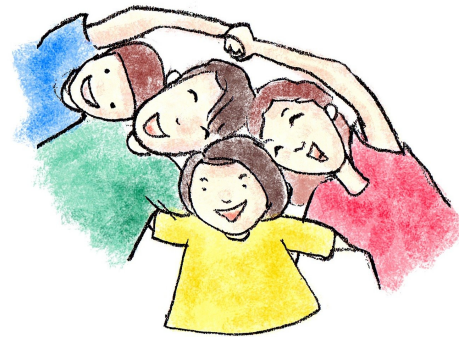
Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (02.07.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (14.07.24, 14:30 - 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (15.07.24, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)

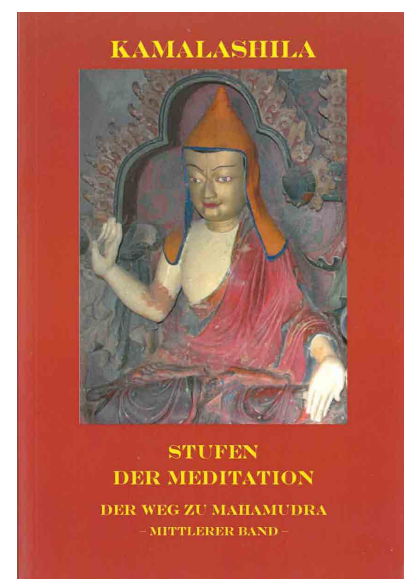


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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.](#)

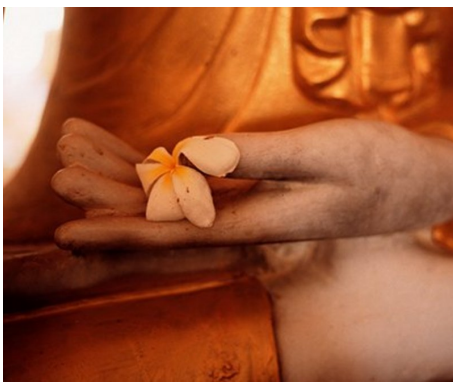


Neue Jahreskurse ab Oktober 2024

Ab Oktober 2024 beginnen im Tibetischen Zentrum wieder zwei neue Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind. Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung. :-)

- **Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit**
- **Jahreskurs Tantra - Die Lehre des Geheimen Mantra**

Juni



Dharma-Kolleg-Vortrag: Die fünf Kräfte

Barbara Costaz und **Maik Dierkes** des Dharma-Kollegs halten zusammen am 18.06. einen Vortrag über die fünf Kräfte, die als Dharma-Praxis eines ganzen Lebens betrachtet werden können. Das tägliche Praktizieren dieser fünf Kräfte stellt sicher, dass die wichtigsten Faktoren des Geistetrainings abgedeckt sind.

[Informationen.](#)



Praxiswochenende: Buddhas Weg zum Glück

Mittels verschiedener Übungen können die Qualitäten von Glück und Zufriedenheit in der Meditation vertieft werden. Ebenso wird dargelegt wie wir diese besser ins Leben integrieren können. 21. - 23.06.2024, mit Frank Dick in Semkye Ling.

[Informationen.](#)



Der Weg zu einer wasserbewussten Gesellschaft

Der Termin zeigt etwas Wesentliches auf: Den Zusammenhang von persönlicher Entwicklung und globaler Nachhaltigkeit. Gezielte Impulse und interaktive Diskussion werden zeigen, wie das individuelle und gemeinschaftliche innere Wachstum mithelfen können, aktuelle und künftige Herausforderungen in der Wasserwirtschaft zu bewältigen. Am 23.06.24, mit Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs.

[Informationen.](#)



Śamatha - Anleitung zur konzentrativen Meditation

Konzentration ist hilfreich im Alltag und essentiell für die spirituelle Praxis. Es werden grundlegende Methoden erklärt und eingeübt, um den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Dieses Mal können wir zusätzlich eine kraftvolle Form der Aufmerksamkeit (harmonisches Singen) erlernen. 26. - 30.06.24 in Semkye Ling, mit der ehrwürdigen Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

Am **02.07.2024** 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 **08.07.2024** 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 **01. Juli**.

[Informationen.](#)



Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem wunderschönen Meditationshaus in der Lüneburger Heide bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis. Freie Termine: 10.06.-04.07., 08.-19.07., 09.-24.08., 04.-21.09., 08.-30.09., 24.09.-15.10., 05.-17.11., 01.-23.12., 26.01.-21.02.25, sowie ab dem 23.02.25
Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

[Informationen.](#)

Vernetztes

Rückblick: Wunschzettel-Fahnen auf dem Eppendorfer Straßenfest

Beim Eppendorfer Landstraßenfest wurden insgesamt 90 Wunschzettel-Fahnen geschrieben: von Weltfrieden bis Playstation war alles dabei. Wir danken Euch von Herzen für die sehr persönlichen und berührenden Wünsche. Die Fahnen werden voraussichtlich beim **Sommerfest & 89. Geburtstag S.H. Dalai Lamas am 06.07.24** in HH-Berne bei einem Ritual verbrannt.



In Hamburg spielen wir fair - Religionen für Respekt und Toleranz zur Fußball-EM

Im **Interreligiösen Forum Hamburg** heißt der Teamspirit Gemeinsamkeit! Zur bevorstehenden Fußball-EM heißt es: „Hamburg spielt fair - im Dialog der Religionen gewinnen alle.“

Wer das interreligiöse Forum in Aktion sehen möchte, klicke bitte [hier](#).



Das Interreligiöse Forum
Hamburg spielt fair!

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 07. Juli, hält **Florian Lau** einen Vortrag zu dem Thema "**Alte Praxis neu entdeckt -Warum wir den Buddhismus nicht neu erfinden müssen**". 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 BGH Hamburg.

[Informationen.](#)

Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: Mit Tugend und Talent zwischen Kopf & Herz, "Let`s do it Aristoteles!"

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 und letzte Seminar aus der diesjährigen Reihe ist mit **Geshe Sönam Namgyäl und Elisabeth Steinbrückner** zum Thema "**Natur des Geistes**". Der erste Teil fand bereits Ende Mai statt, der zweite Teil ist für den 20. - 22.9.24 angesetzt.



[Informationen.](#)

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

Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsang 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, das in dieser Woche auch als Wortspiel gemeinte „die Wahl zu haben“ steht auf dünnem Eis. Weil die darin unterstellte „Freiheit“ ja auch aus buddhistischer Sicht (siehe Artikel von Alan Wallace oben) zahlreichen Abhängigkeiten unterliegt. Aber selbst, wenn das Eis jetzt noch dünner wird: Wir haben doch immer die Wahl, uns für die Zuversicht zu entscheiden und den Geist vor dem Handeln mit der Innenschau zu befrieden. Der Beitrag von **Nicola Hernádi „Der Konflikt von Gut und Böse“** zu einem interreligiösen Gottesdienst anlässlich der Aktionswochen für das Klima im September 2022 in der Nicolaikirche Potsdam nimmt der Entmutigung einiges an Wind aus den Segeln. Potenzial für Veränderung ist demnach immer gegeben, natürlich. Gelehrte alter und neuer Zeiten sind sich der guten und unermesslichen Potenziale in unserem Geist sicher. Sie auch? Gute Wahl! ;-)

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