



Umgang mit schwierigen Menschen - neue Perspektiven einnehmen | Newsletter Ausgabe Mai (2)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

vermutlich kennen Sie mehr als genug Situationen, in denen Sie Menschen als „schwierig“ wahrnehmen? Nur, wie ist das genau mit den schwierigen Menschen? Warum erleben wir sie als schwierig und was bedeutet das für uns? Jemand – womöglich ich selbst – handelt/handele anders, als ich es mir gewünscht oder als ich es erwartet habe? Zack: Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit, Wut ...? Und jetzt? Was kann ich tun? Oliver Petersen hat sich in seiner **Freitagsunterweisung mit angeleiteter Meditation am 03. Mai** diesem zentralen Thema zugewandt und vielleicht nicht so überraschend aber doch erfreulicherweise festgestellt, dass wir den sogenannten schwierigen Menschen auf keinen Fall wehrlos ausgeliefert sind. Genaugenommen dem Unbehagen, das durch vermeintlich schwierige Menschen in uns entsteht. Nützt ja mal wieder nix, die Ursache des eigenen Leids in anderen Personen bzw. im Außen zu suchen. Aber sogar dann, wenn Menschen uns tatsächlich Schaden zugefügt haben, reicht es laut Oliver Petersen nicht aus, das festzustellen.



Ob es sich nun um das eigene Wohl oder den Umgang ganzer Gesellschaften handelt: Der scheinbar unumstößliche Fokus auf äußere Bedingungen und Interessen sollte sich unbedingt in Richtung der Frage verschieben, wie es im Innen aussieht und wie man mit sich selbst umgeht. Sprich, wir können uns an neue Sichtweisen und Haltungen gewöhnen und das würde wirklich etwas verändern. Laut Oliver Petersen postuliert inzwischen sogar die Psychotherapie das offene Potenzial des Geistes, also die Möglichkeit und den Nutzen von Geistesschulung. Gemeint ist zum Beispiel das Einüben von Geduld oder Vergebung anstelle

von Schulduzungen. So kann sich der Umgang mit anderen Menschen grüндlich verändern. Und das ist es, was wir brauchen, die innere, nicht die äußere Revolution... Sehr empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang übrigens der Kurs „**Buddhistische Psychologie**“ (vor Ort oder online) mit Oliver Petersen im Juni.

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.

JULI 2024	
06.07.24	19. Geburtstag S.J. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Darmstadt
Sa 18.07.24	22. Juni
06.07.24	Tschiller Dödschen - Drehen des Dharmarades
Di 19.07.24 18h	Frank Deck
24.07.24 08.30	Dharma-Sommerncamp Geshe Pema Samten
Di 09.08.24 - Sa 10.08.24	Übersetzung Frank Deck und Oliver Petersen 2005-06-01 SL
28.07.24	Initiation Fingerringe
Sa 10.24.07.24 18h	Geshe Pema Samten, Übersetzung Oliver Petersen 2005-06-02 SL
AUGUST 2024	
SOMMERPAUSE	

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 zehn 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 04.08.24 (10 Tage)
Di 19.07.24 - Sa 10.08.24
Semkye Ling
Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Deck und Oliver Petersen
Belegung: 100 € / 200 € (Freiweg) / 1000€ (Kategorie 3) €
Anmeldung bis: 2023-07-01



Jetzt anmelden: 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.

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.



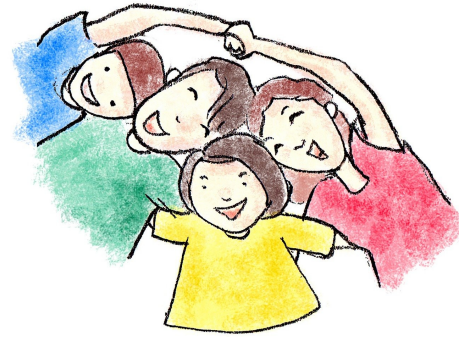
Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (04.06.24, 16 - 18 Uhr, HH City)

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)

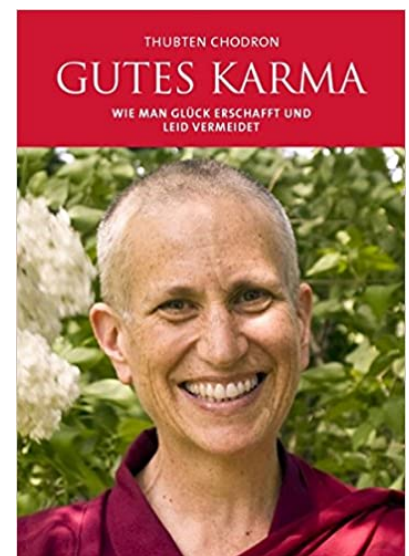


Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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



Buddhas Geburtstag

Am **23. Mai** findet traditionell das Vesakh-Fest statt. **Bhikṣu Gen Lobsang Choejor** bietet bereits seit dem 9. Mai (bis zum 23. Mai) täglich eine Tara-Praxis an. Das Meditieren und Rezitieren heiliger Texte gilt in dieser Zeit als besonders heilsam.

[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.](#)

Juni



Buddhistische Psychologie

Oliver Petersen unterrichtet die Psychologie des Buddhismus seit 30 Jahren und wird auf der Grundlage traditioneller Schriften und seiner persönlichen Erfahrung dieses Thema erläutern, zur Meditation anleiten und mit dem Fachwissen aus 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 geistige Entwicklung und Wohlbefinden. Heilyoga wird verbunden mit gemeinsamem Kochen und Ernähren nach den Regeln der japanischen Klosterküche sowie mit Erklärungen aus der feinstofflichen Anatomie. 14. - 18.06.23 in Semkye Ling mit Rüdiger Langer.

[Informationen.](#)



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 Geistesstrainings abgedeckt sind.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

Am **04.06.2024** 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 **10.06.2024** 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 03. Juni.

[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.](#)



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 02. Juni, hält **Tatsudo Nicole Baden Roshi** einen Vortrag zu dem Thema "**Warum praktizieren? Ein Gespräch über Haltung und Verantwortung in schwierigen Zeiten**". Moderation: Ursula Richard. 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.](#)

INTERRELIGIÖSES FORUM HAMBURG

Gegen extremistische Aufmärsche im Namen der Religion nahm das Interreligiöse Forum Hamburg Stellung zu den Demonstrationen am Steindamm in Hamburg-St. Georg.



[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: 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 und letzte Seminar aus der diesjährigen 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.](#)

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.](#)

Interview Dankbarkeit im Buddhismus & Christentum

Im Deutschlandfunk Kultur sprachen am 12. Mai verschiedene Vertreter/innen des Buddhismus (u. a. Gelongma Jampa) und des Christentums über "Dankbarkeit: Das Gegebene würdigen".



[Informationen.](#)

Liebe Leserinnen und Leser, an den Übungen, die klar und plausibel klingen, kann man im Alltag durchaus verzagen. Und zum Beispiel die Übung von Mitgefühl kann sich ja schon beim Kontemplieren oder Meditieren merkwürdig künstlich anfühlen. Aber nur, weil sich etwas künstlich anfühlt, so erklärte Oliver Petersen, sei das kein Argument, es nicht zu versuchen. Ganz rational auf der Grundlage der eigenen Emotionen, die aus dem Bauch kommen, können wir uns für das entscheiden, was wir als höchste Ideale oder Werte haben und uns dann mehr und mehr daran gewöhnen. Wenn dabei zum Beispiel Geduld oder Mitgefühl ins Herz rutschen, eröffnet das zweifellos nicht nur für den Umgang mit schwierigen Menschen und den eigenen Emotionen eine revolutionäre neue Perspektive. Unbedingt sollten wir wohlwollend uns selbst gegenüber bleiben und die Übungen machen, die gerade möglich sind... In etwa wie beim Sport: wer ohne Training den Marathon laufen möchte, könnte die Lust verlieren :-).

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. 17444402332, FA Hamburg