

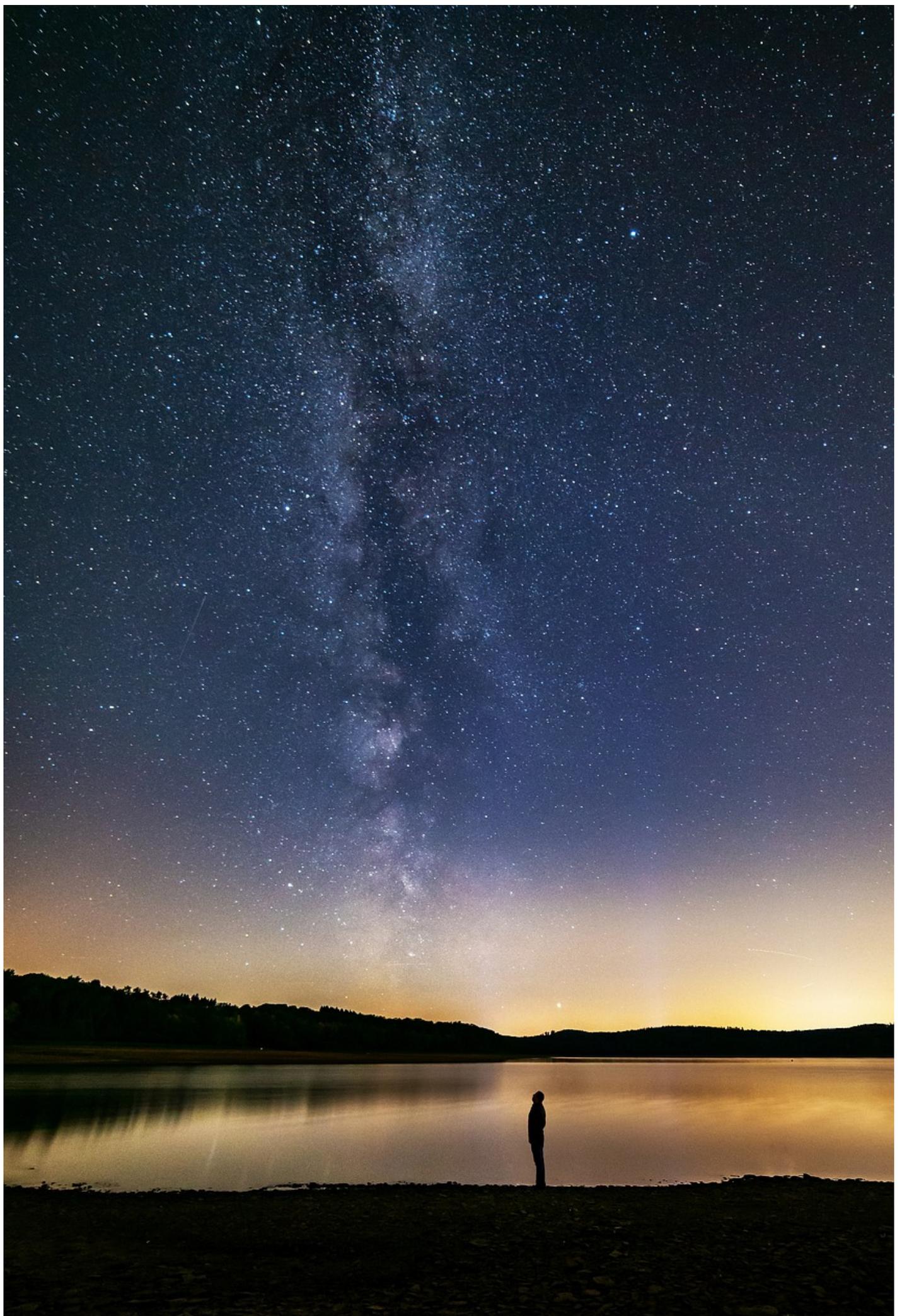


## **Umgang mit Komplexität | Newsletter Ausgabe Mai (3)/2024**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

In einer komplexen Welt ist Weisheit unerlässlich, um mit Unsicherheiten und unvorhersehbaren Herausforderungen umzugehen. Komplexität ist durch vielfältige und vernetzte Elemente gekennzeichnet, deren Interaktionen oft unvorhersehbare und emergente Eigenschaften hervorbringen. Um diese vielschichtige Verzweigkeit zu meistern, erfordert es ein ganzheitliches Denken, das die Wechselwirkungen und Zusammenhänge innerhalb verflochtener Systeme erkennt und berücksichtigt.

So könnte man sagen, dass weise Menschen die Grenzen ihres Wissens akzeptieren, flexibel bleiben und kontinuierlich aus ihren Erfahrungen lernen. Zudem treffen sie ethische Entscheidungen, die die langfristigen Auswirkungen auf das gesamte System und zukünftige Generationen bedenken. So sagt auch Gert Scobel, ein deutscher Fernsehjournalist, Moderator, Autor und Philosoph: „Die Fähigkeit, mit Komplexität umzugehen, erfordert nicht nur Intelligenz, sondern auch emotionale Reife und ethische Reflexion.“



Meditation kann hierbei entscheidend dazu beitragen, besser mit Komplexität umzugehen, indem sie den Geist klärt und stärkt. Eine spezifische Form der Meditation, die buddhistische Samatha-Praxis (Übung zur Konzentration), spielt hierbei eine wichtige Rolle. Konzentrationsfähigkeit ist besonders nützlich, um die Vielschichtigkeit komplexer Situationen besser zu analysieren und zu durchdringen. Ende Juni haben Sie in Semkye Ling die Gelegenheit mit der ehrwürdigen Bkhuṅṅis Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar diese Meditationskunst zu erlernen (**Seminar Samatha, 26. - 30.06.24**). Zudem stärkt Meditation nachweislich unter anderem die emotionale Intelligenz, was zu weiseren und mitfühlenderen Entscheidungen führt und sie fördert kreative Denkprozesse, indem sie den Geist von gewohnten Denkmustern befreit und Raum für neue Ideen schafft. Diese verbesserte Wahrnehmung kann auch helfen, die Unvorhersehbarkeit und Dynamik komplexer sozialer Interaktionen und Systeme besser zu verstehen.

## 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 Sa 9:30 Uhr	89. Geburtstag S.J. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Derne
09.07.24 Di 19:20:30 Uhr	Tschökar Dötschen - Drehen des Dharmarades Frank Dick
26.07.04.24 Sa 10:00 Uhr - Sa 10:15 Uhr	Dharma-Sommerscamp Geshe Pema Samten Übersetzung: Frank Dick und Oliver Peterken
28.07.24 Sa 11.30.14.30 Uhr	Initiation Prägpaßaramba Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Peterken

AUGUST 2024	
SOMMERPAUSE	

### Großes Dharma-Sommerscamp auf dem Land



Das Sommercamp 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)**  
Sa 10:00 Uhr - Sa 10:15 Uhr

**Semkye Ling**  
Semkye Ling, Pema, Pemastraße 100b 51611 Ober-Hörsing  
Anmeldung: 100 € (200 € Einzahlung) | Hotelbuchung: 30 €  
Contact No: 030 25 52 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.

**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.



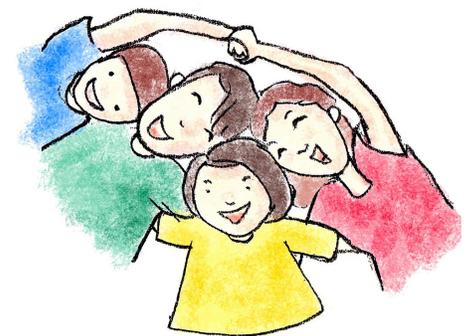
## Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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)



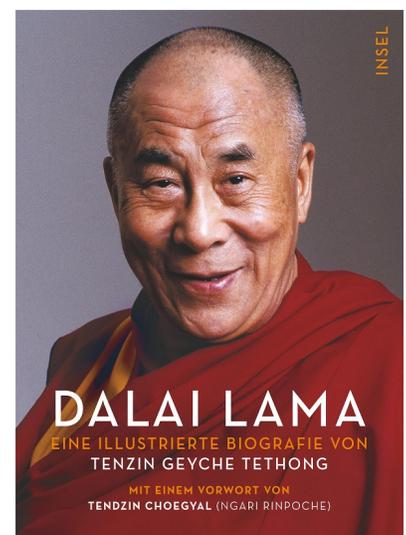
---

## 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)

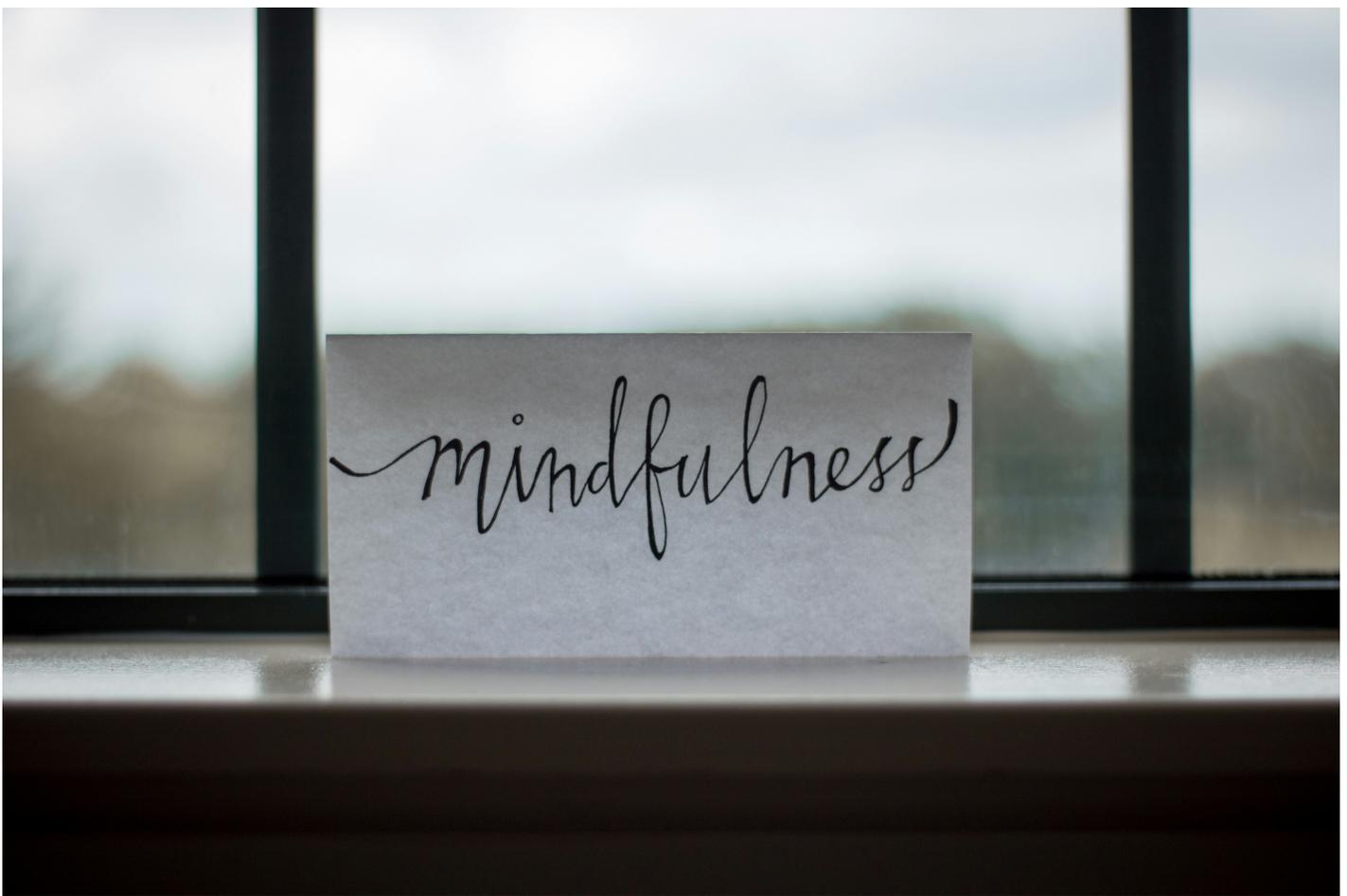
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



## 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.](#)

**Juni**



## Das Tibetische Zentrum beim Eppendorfer Landstraßenfest

Am ersten Juni-Wochenende (01./02.06.) haben wir einen Info-Stand auf der Vereinsmeile des Eppendorfer Landstraßenfest. Schauen Sie doch einmal vorbei - wir freuen uns! :-). Es werden unter anderem aus buntem Papier Gebetsfahnen erstellt, auf die Sie Ihre Wünsche notieren können. Die Fahnen werden voraussichtlich beim Sommerfest/89. Geburtstag S.H. am 06.07.24 in HH-Berne mit einem Ritual verbrannt werden.

[Informationen.](#)



## 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.](#)



## 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.](#)



## **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.

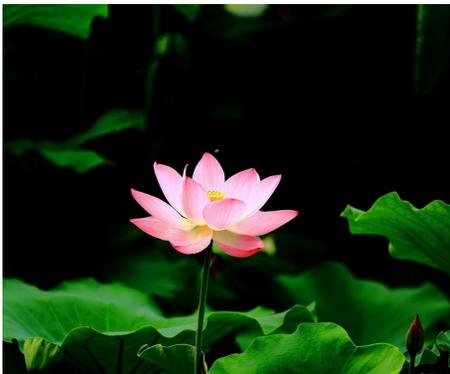
[Informationen.](#)



## **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 **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

### Vesakhfest 2024 der Buddhistischen Religionsgemeinschaft Hamburg

Am 02. Juni lädt die BRG wieder zum jährlich stattfinden Vesakhfest ein (diesmal im Buddh. Kulturzentrum der SGID). Mitglieder aller buddhistischen Gruppen, Gäste und Interessierte am Buddhismus sind herzlich willkommen. Dieses Fest bietet eine wunderbare Gelegenheit für Begegnungen, kulturellen Austausch und gemeinsames Meditieren.

[Informationen.](#)



### 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

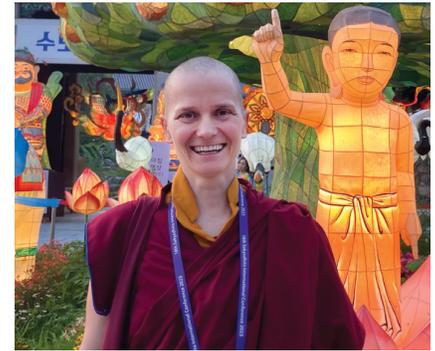
In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie [hier](#).**



[Informationen.](#)

## Meditation Für Anfänger und Fortgeschrittene

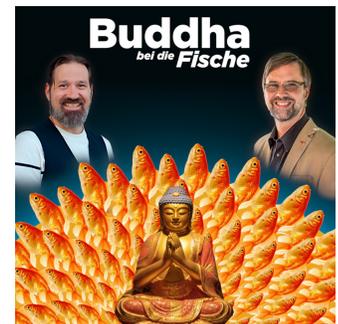
Aus 10-jähriger Klostererfahrung teilt Gelongma Jampa Meditationsvorgänge wie sie in der Tibetischen Tradition durchgeführt werden. Das Ziel ist, durch regelmäßige Meditation selbstständig den Stufenweg zur Erleuchtung zu beschreiten und so einen noch konzentrierteren, flexibleren, einsichtsvolleren 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**". 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, zusammengefasst unterstützt Meditation die Entwicklung von Weisheit, die notwendig ist, um den Herausforderungen einer komplexen Welt nachhaltig und effektiv zu begegnen. Sie ermöglicht es, sich in einem dynamischen Umfeld zurechtzufinden, mit Unsicherheiten gelassener umzugehen und Entscheidungen zu treffen, die auf einem tieferen Verständnis und einer ethischen Reflexion basieren. Durch die transformative Kraft der Meditation wird der Geist gestärkt und geschult, inmitten der Komplexität mit Mitgefühl und Weisheit zu handeln.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi  
Assistenz 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:

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer  
Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702  
Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg