



## Krisenmanager: Geist - Resilienz entwickeln | Newsletter Ausgabe Oktober (2)/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

was da derzeit alles auf den Geist einprasselt, ist gelinde ausgedrückt herausfordernd. Obwohl die Anzahl der guten Meldungen, würden sie denn in den Medien gebracht, sicherlich die Anzahl der schlechten überwiegen würde, haben Sorgen derzeit leichtes Durchkommen zu unserem Geist.

Kein Wunder. Manche Sorgen dürften bei einigen entscheidenden Personen allerdings durchaus deutlich größer sein, als sie es bei ihnen sind, das scheint offensichtlich. Das ist zwar vielleicht ein anderes Thema, aber eins, das ebenfalls berechtigte Sorge auslöst. Soll sagen, nicht nur z. B. eine Klimakrise macht uns zu schaffen, sondern der hier und da (...) sorglose Umgang damit kommt noch oben drauf. Andere überraschende und nahezu nicht erträgliche Meldungen erschüttern und fordern die innere Ruhe und Zuversicht heraus. Wie nun mit all dem umgehen? Wie kann der Geist Kraft tanken für oder bereits in Zeiten, die wir als Krise erleben?



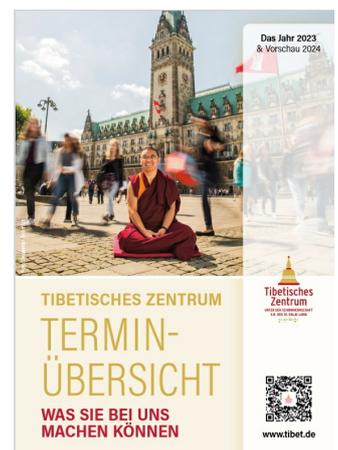
Es gibt nun auch gute Nachrichten. Eine lautet, dass vieles, das uns der Geist als bedrohlich nahelegt (und Stress auslöst), es gar nicht unbedingt ist, eine andere, und die ist entscheidend, dass es möglich ist, Resilienz zu entwickeln. (Resilienz: *aus Wikipedia von lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften, auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit*

annahen, auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.) Über die Resilienz, ihre Funktionen und Methoden, um sie zu entwickeln, hat Oliver Petersen in seinen Ausführungen am vergangenen Freitag ausführlich gesprochen. Sie können den interessanten und hilfreichen Vortrag mit Meditation [hier](#) nachträglich anschauen.

Ob nun große oder kleine Krisen, die buddhistische Lehre sowie viele andere spirituelle oder säkulare Methoden dienen alle der Entwicklung von innerer Kraft, Freude und Ausgeglichenheit, selbst wenn es im Außen „stürmisch“ ist. So heißt übrigens auch ein [Buch von Geshe Pema Samten \(Ruhiger Geist in stürmischen Zeiten\)](#), in dem er viele hilfreich Methoden beschreibt. [Hier](#) finden Sie einen Auszug aus dem Buch, den wir im Magazin Tibet und Buddhismus abgedruckt haben. Dharma ... ist immer. Ganz ehrlich: Ein Glück!

## Terminübersicht

Auf unserer Website finden Sie das aktuelle Programm zum [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (07.11.23, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (12.11.23, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

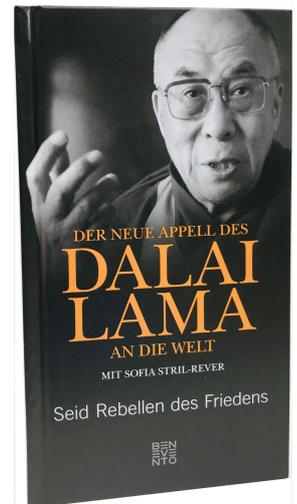
**Yoga für Kinder und Jugendliche** (20.11.23, 17:30 – 18:15 Uhr, HH



## Immer geöffnet: Schatztruhe

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

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



## Programminweise (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.)



**HINWEIS: ACHTUNG, das Weihnachtsseminar "Meditation und Yoga" in Semkye Ling findet vom 27. - 31.12.23 statt (in der gedruckten Terminübersicht steht leider fälschlicherweise ab dem 26.12.23).**

## Oktober



### JAHRESKURS SIDDHANTA

Nachträglicher Einstieg noch möglich! Seit dem 15. Oktober. Mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen. Was die Realität ausmacht und wie man sie erkennt, steht im Fokus buddhistischer Betrachtungen und Daseinsanalysen. Insgesamt werden vier hauptsächliche Systeme von Lehrmeinungen (Skt. Siddhānta) bzw. Philosophien dargestellt.

[Informationen.](#)



## **JAHRESKURS LAMRIM**

Ab dem 22. Oktober. In Präsenz und online. Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick. Der Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistesschulung enthalten ist. Wir können damit alle Lebenserfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integrieren.

[Informationen.](#)



## **Seminar: Wir werden älter — Gütig und Weise alt werden... (wie) geht das?**

Im Rahmen der Reihe „Wir werden älter“ wenden sich Gisa Stülpe und die Teilnehmer in diesem Seminar vom 23.10. - 04.12. intensiver Themen wie z.B. Lebensrückblick, Reue und Bereinigung, Würde und Freude im Alter und Tod zu.

[Informationen.](#)



## **Seminar: Umgang mit dem Tod**

Der Buddhismus gibt Anregungen zur Vorbereitung auf das Sterben, zur Sterbebegleitung und Trauerarbeit. Oliver Petersen erläutert vom 27. - 31.10. die Prozesse von Tod, Zwischenzustand (Bardo) und Wiedergeburt und führt in die Meditation ein.

[Informationen.](#)



## Manjushri-Klausur

Manjushri verkörpert die Weisheit aller Buddhas. Die Meditation über ihn und die Rezitation seines Mantras haben die Kraft, die Weisheit und Einsichtsfähigkeit anwachsen zu lassen. Die Klausur findet vom 03. - 07.11.23 statt. Mit Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner.

[Informationen.](#)



## Bildungsurlaub "Gelassenheit im Arbeitsalltag"

Oliver Petersen bietet Ihnen in diesem anerkannten Bildungsurlaub (15./16.11.23) wertvolle Einblicke, wie Sie gezielt negative Emotionen in Ihrem beruflichen Kontext vermeiden können. Erfahren Sie, wie Sie Stress am Arbeitsplatz bewältigen und gleichzeitig Ihre persönliche Resilienz stärken können.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

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

Am **07. November** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1. Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr, jedoch nicht im Oktober) 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, der nächste Meditationstermin ist am **13.11.2023**.

[Informationen.](#)



## Gesprächskreis - Wir werden Älter (Meditation und Austausch)



In der Regel am 1. Montag des Monats, ACHTUNG jedoch nicht während des Seminars "Gütig und Weise alt werden - (wie) geht das?" vom 23.10. - 04.12.2023.

Der nächste Gesprächskreis findet im Januar 2024 statt.

[Informationen.](#)



## Ein Ort zum Praktizieren

Die Klausurhütten bei unserem Meditationshaus sind eine ideale Gelegenheit für die persönliche Praxis.

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

[Informationen.](#)



## SAVE THE DATE

**Hier** finden Sie eine kleine Übersicht von weiteren aktuell neu geplanten langfristigen Veranstaltungen.

Diese und weitere Termine werden rechtzeitig mit allen Informationen veröffentlicht.

## Vernetztes



Am Sonntag, **05.11.** wird **Raimund Hopf** einen Vortrag halten mit dem Titel "**Was zum Kuckuck wissen wir schon**". Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)

### **Benefizveranstaltung "Wohl und Leid der Vergänglichkeit"**

Bhante Sukhacitto und Simpert Würfl mit seiner Gitarre laden Euch am 19.11. herzlich ein, gemeinsam zu singen, in die Stille zu lauschen und zu reflektieren. Um Spenden zugunsten der Projekte von Mitgefühl in Aktion (**MiA**) wird gebeten. Ohne Anmeldung.

[Informationen.](#)



### **Tibetische Puls- und Ernährungsberatung**

Am 14.11.23 gibt es wieder die Gelegenheit sich einen Termin bei Amchi Dechen Dorjee aus Bhutan geben zu lassen.

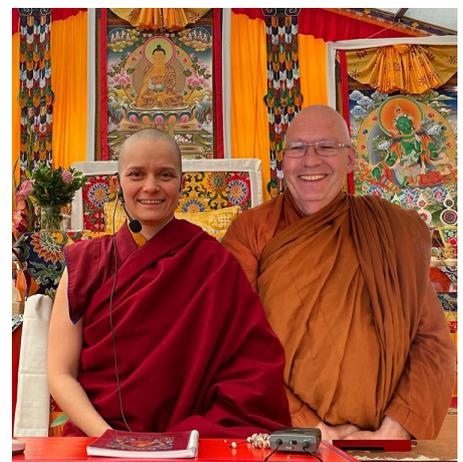
[Informationen.](#)



### **Patchwork Veranstaltung, 2. Teil**

Die tibetisch-buddhistische Nonne Bhiksuni Thubten Jampa und der Theravada-Mönch Bhante Sukhacitto gehen am 20.10.23 zusammen erneut mit den Besucherinnen und Besuchern in den Dialog und in die Praxis der Liebenden Güte und des Mitgefühls. Veranstaltungsort ist diesmal die **BGH**.

[Informationen.](#)



### **Zen Peacemakers in Ausschwitz**

Vom 29.10. – 04.11.2023 findet das "Bearing Witness Retreat" in

Vom 29.10 – 04.11.2025 findet das „Dealing with Stress Retreat“ in Birkenau statt, organisiert von der Organisation Zen Peacemakers (gegründet von Zen-Meister Bernie Glassman). Eine außergewöhnliche Gelegenheit.



## Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, bevor wir an eine Sache herangehen, so erklärte Oliver Petersen im oben erwähnten Termin, kann es hilfreich sein, sich mögliche Schwierigkeiten gleich im Vorfeld schon vor Augen zu führen. Aber – und das ist wichtig – inklusive der Zuversicht, sie (die Schwierigkeiten) meistern zu können. Die Gewissheit zu entwickeln, dass wir mit vielleicht aufkommenden Hindernissen/Problemen klarkommen werden, legt uns auch Geshe Pema Samten immer wieder ans Herz. Und obwohl das weder leicht klingt noch ist, zeigt sich immer wieder, wieviel Kreativität in schwierigen Situationen entsteht. Die können wir wahrlich gut gebrauchen. Wir wünschen Ihnen Kraft schenkende Herbst-Tage und freuen uns auf Begegnungen und Gespräche mit Ihnen/euch.

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](mailto:tz@tibet.de) | [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer

Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702

Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg