



Learning by doing? | Newsletter Ausgabe April (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage um Ostern haben wir im Tibetischen Zentrum wieder mit unseren traditionellen „Osterkursen“ in Gemeinschaft verbracht. In Hamburg Berne hat unser Lehrer Geshe Pema Samten ein sogenanntes Wunschgebet von Je Tsongkhapa (Begründer der Gelug-Tradition) erläutert. Wunderbar ist trotz der alten und traditionellen Texte immer wieder der beeindruckende Bezug zur Gegenwart. Was das Einüben von Geduld anbelangt, gab uns Geshe Pema Samten beispielsweise den Hinweis, dass wir die Geduld schwerlich durch eine Art „Learning by doing“ entwickeln, also im Glauben, dass wir in einer unangenehmen Situation die Geduld schon lernen werden. Vielmehr hat er empfohlen, sich in der Meditation durchaus eine konkrete Situation vorzustellen, die uns im Alltag Geduld abverlangt.





So kann man sich innerlich bestenfalls bereits auf eine andere Art von Reaktion in der jeweiligen Situation einstellen. Es kann ebenfalls sehr förderlich sein, beim Üben des Mitgefühls in der Meditation nicht zu allgemein oder abstrakt zu bleiben, sondern ganz reale Menschen und Situationen hineinzunehmen. Meditation muss beim Üben deshalb nicht immer nur angenehm sein, trotzdem ist es natürlich auf keinen Fall empfehlenswert, mit besonders schwierigen Situationen loszulegen. Die vermeintlich kleinen Schritte und Übungen können den Alltag schließlich bereits erstaunlich verändern. Wunderbar (Geshe Pemas Osterkurs ist übrigens auch noch nachträglich buchbar, [Infos hier](#).) Unser wundervolles Meditationshaus Semkye Ling hat an den Ostertagen übrigens ebenfalls viele Teilnehmende zum wohlthuenden und

Was Sie bei uns machen können ...

Auf unserer Webseite befindet sich immer das jeweils aktuellste Programm zum kommenden Halbjahr. [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.

Berliner Dharma e.V. | Sommercamp 2024

JULI 2024	
14.07.24	19. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Berlin
Sa. 19.07.24	12.00h
18.07.24	Zuschauer Dänischen - Dharma des Dharmazades
Di. 19.07.24 19h	Frank Dick
25.07.04-08.08.24	Dharma-Sommercamp Geshe Pema Samten, 2400 €-40 €
Di. 29.07.24 - Sa. 03.08.24	Übersetzung Frank Dick und Oliver Petersen
28.07.24	Initiation Prapjaparamita
Sa. 14.08.18.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Oliver Petersen 2400 €-40 €

AUGUST 2024

SOMMERPAUSE

Großes Dharma-Sommercamp 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. 29.07. - Sa. 03.08.24

Sommercamp
Großes Fest, Rahmenprogramm, leckere Speisen und Unterweisungen
Beitrag: 2400 € (200 € Ermäßigung) | Förderbeitrag 200 €
Seminar Nr. 2407-04-01



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 beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. 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. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt](#).



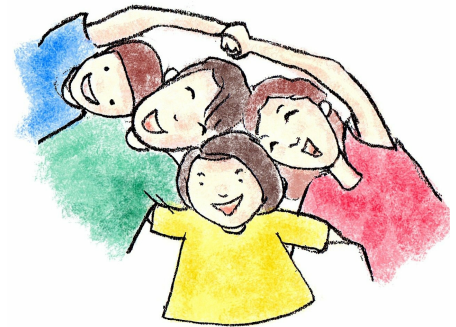
Eine generationsübergreifende Gemeinschaft zu haben, liegt uns unendlich am Herzen.

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)

Offener Kinder- und Jugendtreff (07.04.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

Yoga für Kinder und Jugendliche (08.04.24, 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)

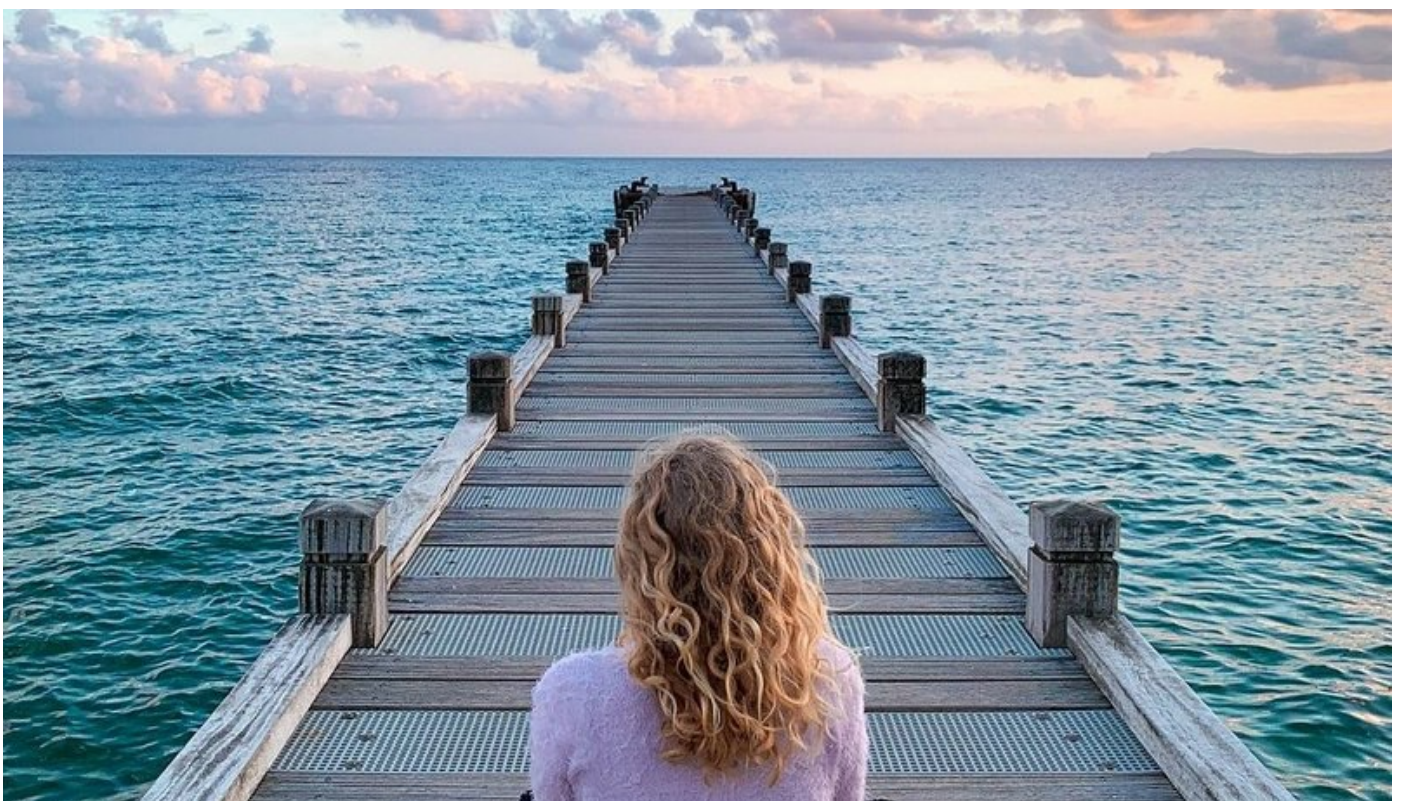
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem [Terminkalender](#) auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie [hier](#). (Download und Ausdruck sind möglich.)



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.](#)





Systematische Meditationsausbildung Neue Gewohnheiten schaffen.

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.](#)

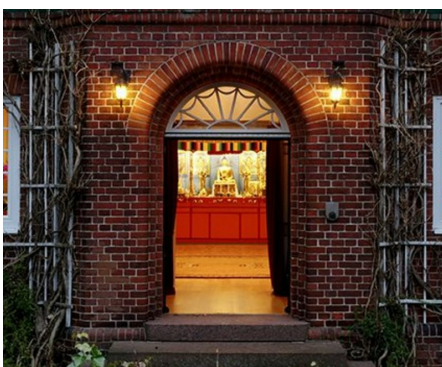
April



Arbeitswochenende im Meditationshaus

Das Arbeitswochenende hat verschiedene Aspekte: Teilnehmer/innen unterstützen bei der Pflege und Wartung des Gebäudes, treffen sich mit Dharma-Gefährten/innen und praktizieren gemeinsam im Tempel sowie während der Tätigkeiten. Vom 19. bis 21.04. in unserem wunderbar ruhig gelegenen Meditationshaus "Semkye Ling" in der Lüneburger Heide.

[Informationen.](#)



Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling

Besuchen Sie uns spontan und entdecken Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide. Erleben Sie die besondere Stimmung eines tibetischen Tempels. Finden Sie bei kurzen, geleiteten Meditationseinheiten Entspannung und machen Sie Bekanntschaft mit einigen unserer Lehrer durch Vorträge und Gespräche. Sonntag, den 28.04. von 11 bis circa 16 Uhr.

[Informationen.](#)



Praxistage Ngöndro - Ansammlungs- & Bereinigungspraxis

Die Vorbereitenden Übungen (Tibetisch Ngöndro Sag-dschang) dienen dazu, den Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und gute Anlagen („Verdienste“) zu sammeln. Die Vorbereitung des Geistes ist sehr wichtig, wenn wir mit Hilfe der Meditation Fortschritte machen wollen. 30.04. - 05.05.24.

[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 **08.04.2024** 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.

ACHTUNG: Aufgrund des Feiertags am 01.04. findet der nächste Gesprächskreis diesmal am 08.04.24 statt.

Informationen.

Vorschau April



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.



Hinweis zu Vesak

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

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

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 07. April, hält **Anna Karolina Brychcy** einen Vortrag mit dem Titel **Arbeiten als buddhistische Übung - Bodhicitta im Beruf**. 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.](#)



Wertvolle Bemühungen von "MiA" (Mitgefühl in Aktion)



Wir möchten auf die wichtige Arbeit von Mitgefühl in Aktion hinweisen. "Gemeinsam leisten wir viel wichtige Arbeit, um das Leid der Menschen auf der ganzen Welt zu lindern und ihnen die Möglichkeit zu geben, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen." (Bhikkhu Bodhi, Schirmherr von MiA und Gründer von BGR)



[Informationen.](#)

Veranstaltungen in Dekyi Ling Kassel e.V.

Auch in diesem Jahr veranstaltet der Verein Dekyi Ling wieder drei Seminar. Das erste Seminar ist mit **Gelongma Jampa vom 22. - 24.03.24** zum Thema des Gleichsetzen und Austausch von sich selbst und anderen.



[Informationen.](#)

Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE: Konzeptlose Welten

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und **Pascal Herth** sich am 31. März zum Thema "**Konzeptlose Welten - die transformative Kraft der Vipassana Meditation**" aus. [Hier](#) geht es zum Podcast.



[Informationen.](#)

Sommerncamp der JBU (Junge Buddhistische Union)

Die JBU wollen ein buddhistisches Netzwerk für junge Menschen (zwischen 15 und 35 Jahren) aufbauen und organisieren auch dieses Jahr wieder ein JBU-Sommerncamp.



[Informationen.](#)

Khandro Tseringma Rinpoche in München

Im Rahmen der Europa-Tour wird Khandro Tseringma Rinpoche Anfang Mai nach München kommen. Es findet ein Vortrag statt, mit dem Thema "Liebe und Mitgefühl in schwierigen Zeiten" und eine Fragerunde im Aryatara Institut 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, wenn wir uns mit den nützlichen Eigenschaften des Geistes beschäftigen, kommen eine ganze Menge Empfehlungen, Anweisungen, Übungen und sogar Regeln zusammen. Das ist in der Tat nicht immer Wellness. Zum Beispiel die Ethik verlangt uns eine Menge ab. Obwohl... oft würden wir von uns selbst denken, dass wir durchaus ethisch handeln, so Geshe Pema Samten. Er empfiehlt, dass wir das aber (sicherheitshalber...) stets prüfen sollten. Allerdings sollten wir auf keinen Fall verzagen, falls wir nicht (sogleich) alles schaffen, sondern mit Freude herangehen. Wir sind wirklich immer wieder unendlich dankbar für die vielen alltagstauglichen Hilfen, die der Dharma, die buddhistische Lehre, für uns bereithält. Ist ja vielleicht doch auch ein bisschen "Learning by doing", oder?

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

