



Orientierung | Newsletter Ausgabe Januar(2)/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

was genau ist Orientierung eigentlich? Die Beschreibung „sich in eine bestimmte Richtung ausrichten“ trifft es vielleicht. Im weiteren Sinne nutzen wir das Wort auch für ein sich „Zurechtfinden“ in zunächst fremder Umgebung (Quelle: Wiktionary). Und damit muss im noch weiteren Sinne nicht immer nur ein äußerer geographischer Ort gemeint sein... Im Durcheinander von Meinungen und „Wahrheiten“ kann einem die Orientierung schließlich genauso verlorengehen, wie im Straßen- und Wegegewirr. Das fühlt sich schnell nach Unsicherheiten an und das Gegenteil wünschen wir uns.



In unserer Zeitschrift Tibet und Buddhismus haben wir uns deshalb in der Ausgabe 130 in einem der Schwerpunkte diesem Thema zugewandt. Sie können dort zum Beispiel lesen, wie unser Lehrer **Geshe Sönam Namgyäl über die buddhistische Lehre Orientierung findet** oder wie seine **Schülerinnen und Schüler des Dharma-Kollegs** sich mit dem Thema auseinandersetzen. Das Bedürfnis nach Orientierung auf der einen und die Freiheit der eigenen Wahl auf der anderen Seite ... vereinen Entschlossenheit mit Offenheit... wie vielversprechend :-).

Die neue Programmübersicht

Auf unserer Webseite befindet sich das **neue Programm zum 1. Halbjahr 2025**. Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet zur jeweiligen Veranstaltungsseite auf der die Online-Anmeldung möglich ist.



Aufruf: Nähaktion! :-)

Wann hast du das letzte Mal einen Tempel ausgestattet? Hilf uns beim Nähen von achtzig neuen Meditationsmatten vom 11.-13.04.25 im Meditationshaus Semkye Ling! (Für die Verpflegung und Unterbringung ist gesorgt.)



Informationen.

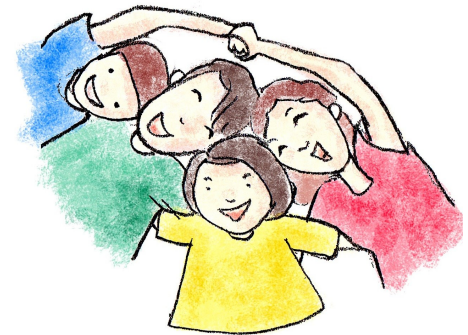
Für die kommenden Generationen:

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

Jugendtreff "Buddha bei die Fische" (04.02.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

Offener Kinder- und Jugendtreff (26.01.25, 14:30 - 16 Uhr, HH City/draußen)

Yoga für Kinder und Jugendliche (18.02.25, 17:30 - 18:15 Uhr, HH City)



Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

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

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.)



Das Grundstudium — nachträglicher Einstieg noch bis Februar möglich.

Ein nachträglicher Einstieg ist bis Februar 25 möglich!

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.

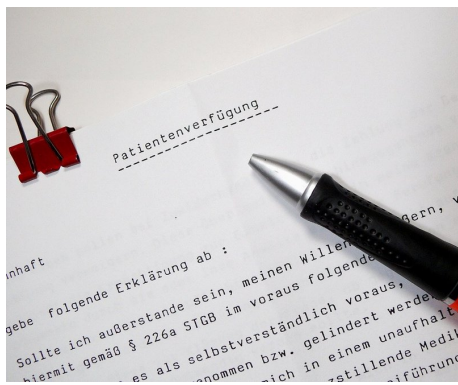


Jahreskurse — nachträglicher Einstieg noch möglich.

Ein nachträglicher Einstieg in die zwei neuen Jahreskurse, die im Direkt-, wie auch im Fernstudium belegbar sind, ist noch möglich.

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

Januar / Februar



Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht

Ziel dieses Seminars ist es, den Teilnehmenden vor dem Hintergrund der buddhistischen Sicht auf das Sterben und den Tod zu befähigen, eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zu erstellen. Diesen So., den 26.01. (11 - 13 Uhr), mit **Dr. med. Wolfgang Trescher**.

[Informationen.](#)



Vortrag: SEE-Learning

Wie lernen Menschen glücklich, friedvoll und verantwortungsvoll miteinander zu leben? Und wie können Bildungseinrichtungen junge Menschen darin unterstützen? SEE Learning (Soziales, emotionales und ethisches Lernen) ist ein Bildungsprogramm, das an der Emory Universität in Atlanta, USA für den internationalen Einsatz entwickelt wurde. Auf Spendenbasis, jedoch bitten wir um Anmeldung. Am So., den 01.02.25 (11 - 13 Uhr).

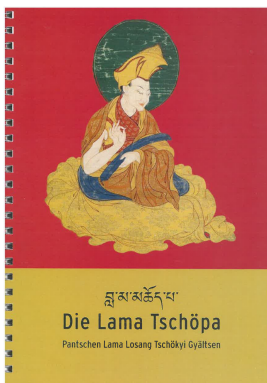
[Informationen.](#)



LAMRIM CHENMO (Teil III)

Über mehrere Jahre hinweg (insgesamt 2-4 Jahre mit 9 Wochenenden pro Jahr) kommentiert Geshe Pema Samten dieses maßgebliche Werk der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus. Die Tradition des „Stufenwegs zur Erleuchtung“ geht auf den großen indischen Meister Atisha zurück. Der dritte Teil beginnt ab dem 08./09.02.25.

[Informationen.](#)



Kurs: Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa

Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner) wird die Bedeutung von Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa erklären. Die Lama Tschöpa (wörtlich: „Verehrung des Lamas“) ist eine tiefgründige Praxis aus dem Tantra. Vom 03. - 12.02.25 in Semkye Ling.

[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 **03.02.25.**

Hinweis: Vom 17.02.-07.04.25 (immer Mo. 10.30 - 12 Uhr) findet der Kurs "**Gütig und weise alt werden - Innerer Frieden und Würde**" statt.

[Informationen.](#)

März



Mitgefühl in schwierigen Zeiten

Das Große Mitgefühl (Mahākaruna) ist der Wunsch, angesichts der unzähligen Leiden der Lebewesen, sie alle von ihrem Schmerz zu befreien. Diese Einstellung bringt unendliche Vorzüge mit sich. Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wird uns alltagstauglich aufzeigen, wie wir unser Mitgefühl in schwierigen Zeiten beibehalten und sogar weiter ausbauen können. Vom 03. - 06.03., die Teilnahme ist **nur online** möglich.

[Informationen.](#)



Wir hören zu

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

ACHTUNG: es gibt keine festen Zeiten mehr für Telefon-Termine. Für persönliche Gespräche melden Sie sich bitte unter sangha-hilfe@tibet.de an.

Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) für einen begrenzten Kreis der pflegenden Angehörigen und 'Trauernden' statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **10.02.2025** bereits jetzt schon vor.

[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.](#)

Vernetztes

Buddha-Talk

Am Sonntag, den 02. Februar, wird **Corinne Frottier Roshi** einen Vortrag zum Thema "**Wer hält dich denn gefangen?**" halten. Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



Buddha bei die Fische

Lassen Sie sich im Podcast mit Oliver Petersen und Pascal Herth auf erfrischende und tiefgreifende Weise inspirieren, [hier](#) gibt es den neuesten Podcast und alle bisherigen Folgen.

NEUSTE FOLGE: "**Erwachen ...echt jetzt? Zwischen der Matrix und endgültiger Realität.**"

[Informationen.](#)



Geshe Kelsang Wangmo im Tibethaus Frankfurt

Am 07. und 08.02.25 wird Geshe Kelsang Wangmo im Tibethaus Frankfurt zwei Vorträge halten zu den Themen "**Einführung in die Buddhistische Debatte**" (vor Ort und online) und "**Die Wissenschaft der Verbundenheit: Abhängiges Entstehen im licht moderner Erkenntnisse**" (vor Ort und live online).

[Informationen.](#)



Kino | Kirche | Kiel

In Zusammenarbeit mit der katholischen Kirche präsentiert das Studiokino Kiel an drei Sonntagen Filme aus unterschiedlichen Genres. Am So., den 02.03. wird der Film "Was will der Lama mit dem Gewehr?" gezeigt. Im Anschluss wird Dr. phil. Carola Roloff zum Gespräch zur Verfügung stehen. Im Anschluss an die Vorstellung gibt es die Möglichkeit, an einer Gesprächsrunde mit **Dr. phil. Carola Roloff** in der Kino-Bar teilzunehmen.

[Informationen.](#)



Liebe Leserinnen und Leser, bei der Beschäftigung mit der „Orientierung“ wird schnell klar, dass sie uns nicht selten auf dünnes Eis lockt. Ihre Definition scheint nicht leicht, ihre Interpretation ist vielschichtig. Und doch fühlen wir uns eindeutig besser, wenn wir (glauben) sie (zu) haben, die Orientierung. Unendlich viele Texte aus der Philosophie, Religion, Wissenschaft etc. dienen unter anderem mal mindestens irgendeiner Orientierung. „Richtungsweisend“ nennen wir sogar manche Theorien, Erkenntnisse oder Entwicklungen. Gerade erfahren wir, dass trotz einer angeblichen Sicherheit durch gute Orientierung manche gewählte (...) Richtung durchaus Sorge bereiten kann... Es ist immerhin eine gute und beruhigende Nachricht, dass Unterstützung in Form von Methoden und Wissen da ist, wenn es darum geht, den Überblick zu behalten oder ihn zu bekommen. Es ist eine denkbar schöne Vorstellung, dass wir dabei in spannende und offene Dialoge mit anderen kommen können.

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Heike

Spingies

Öffentlichkeitsarbeit

Marketing und



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