



## **Würde ist kein Konjunktiv! | Newsletter Ausgabe Februar(1)/2025**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

die Würde ist ein machtvolles Phänomen, welches unser Verhältnis zu uns selbst und zu anderen maßgeblich beeinflusst. Dabei gibt keine eindeutige Definition für die Würde – wir können Würde verstehen als einem jedem Wesen innewohnenden Wert, der im Kern unversehrt ist und auch bleibt, wenn durch eigenes Handeln oder die Behandlung durch andere im Außen dieser Wert missachtet oder verletzt wird – im buddhistischen Zusammenhang kann es dem Prinzip der Buddhanatur nahekommen.

Wir können unsere Würde und die Würde der Anderen erkennen, respektieren und wertschätzen – oder sie vergessen und missachten; das wird unser persönliches oder gesellschaftliches Miteinander, unser Gefühl für uns Selbst und unser Selbstverständnis in der Welt gestalten. Erkennen, wertschätzen und schützen wir die Würde von uns selbst und anderen - geben wir Würde - so kann daraus eine Kraft entstehen, die uns und unsere Umgebung stärkt und uns Selbstvertrauen gibt. Über die politische Relevanz der Würde finden Sie am Ende des Newsletters noch ein paar Worte...



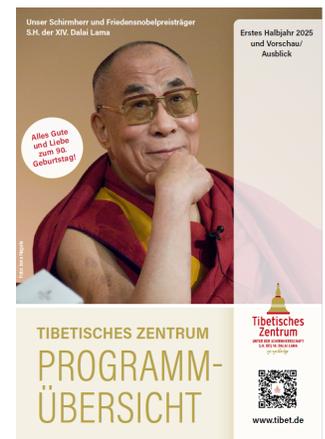
## Kurs „Wir werden älter - Innerer Frieden und Würde“

Mit zunehmendem Alter, wenn wir erkranken, wenn wir Menschen verlieren, die uns eine Stütze waren oder in Situationen geraten, die uns hilflos und verletzlich machen, kann uns das Gefühl für die eigene Würde verloren gehen oder wir fühlen uns vielleicht schmerzlich entwürdigt. In dem aktuellen Kurs der Reihe „Wir werden älter“ ab 17.2.25 wird es ein Schwerpunkt sein, uns kreativ und bestärkend mit dem Thema „Würde“ auseinanderzusetzen.

**Informationen.**

### 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"** (04.03.25, 16 - 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (23.02.25, 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.

Ebenso können Sie über unsere Schatztruhe hochwertige **Meditationskissen** (aus reiner Baumwolle inklusive Fleckenschutzrüstung und Hochveredelung, Füllung: Buchweizenschalen) in verschiedenen Größen erwerben.



## Programmhinweise (Auszug)

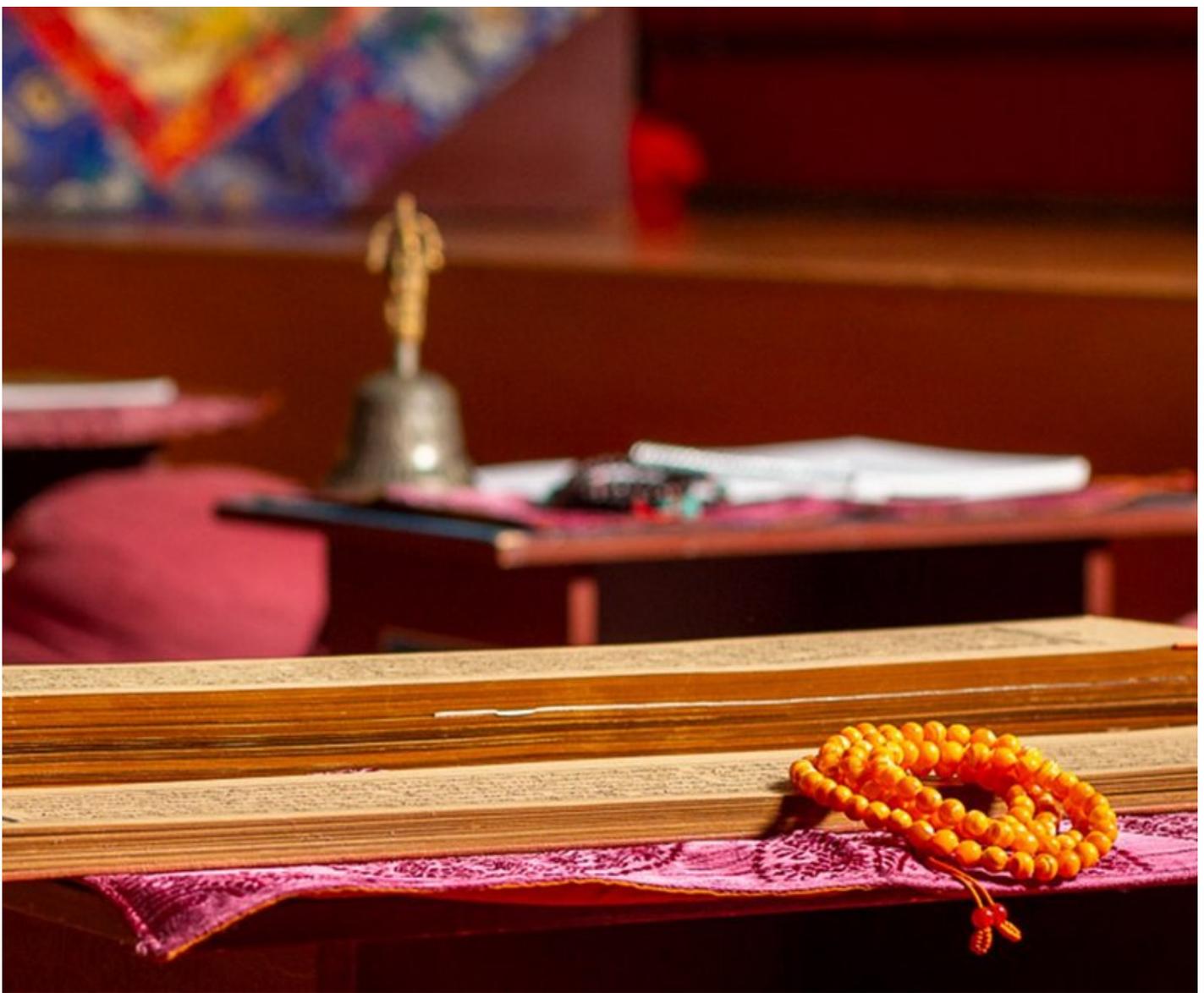
Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem **Terminkalender** auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie **hier**. (Download und Ausdruck sind möglich.)



**Das Grundstudium — nachträglicher Einstieg noch bis zum 15. Februar 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 Jahreskurse (seit Oktober 2024), 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**

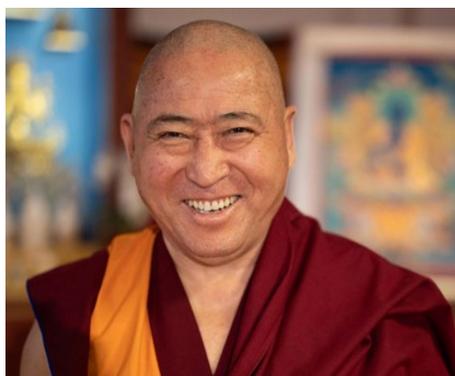
**Februar**



## 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.](#)



## Initiation Buddha Amitayus

Anlässlich des bevorstehenden 90. Geburtstag von unserem Schirmherrn dem XIV. Dalai Lama wird Geshe Pema Samten eine Langlebensinitiation in Amitayus (Grenzenloses Leben) geben. Er gehört zur Lotusfamilie und ist seiner Essenz nach identisch mit Buddha Amitabha. Am So., den 16.02.25 (14 - 16:30 Uhr).

[Informationen.](#)



## Achtung: Feier am 16.02.: Geburtstag von Khen Rinpoche

Anders, als ursprünglich geplant, feiern wir am 16.02. (NICHT am 14.02.) den 68. Geburtstag unseres geschätzten Lehrers, Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, am Standort in Hamburg Berne im Anschluss an die Initiation in Buddha Amitayus.

[Informationen.](#)



## Bildungsurlaub "Gelassenheit im Arbeitsalltag"

Stress auf der Arbeit oder im beruflichen Kontext, Konflikte in der Beziehung, Disharmonie mit den Kindern und eine krisenhafte Weltlage: Immer wieder bestimmen negative Emotionen unseren Alltag und gefährden unsere geistige und physische Stabilität auf der Arbeit wie im privaten Umfeld. Oliver Petersen zeigt, wie wir solche Momente speziell im beruflichen Zusammenhang vermeiden können. 26./27.02.25 (Mi./Do.) jeweils von 9 - 17.30 Uhr.

[Informationen.](#)

## Vorschau März



## Mitgefühl in schwierigen Zeiten

Das Große Mitgefühl (Mahākaruṇā) 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](mailto: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 **10.03.2025** 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. März, wird **Lama Irene (Dordje Drölma)** einen Vortrag mit dem Titel "**Begegnungen mit Gendün Rinpoche**" 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 Lobsang Choejor im Samten Dekyi Ling Kassel e.V.

Geshe Lobsang wir **Erklärungen zur Praxis der 21 Taras** geben und darlegen, wie wir diese in unsere eigene Praxis der Meditation integrieren können. Das Wochenendseminar findet vom **21.02. - 23.02.2025** statt. Teilnahme auch per Livestream möglich.

[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, die Würde des Menschen ist unantastbar, jedenfalls lt. Artikel 1 (Abs. 1) unseres Grundgesetzes. Dort steht weiterhin „Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt“. Das ist wahrlich kein Konjunktiv. Und auch, wenn der Begriff der „Würde“, wie schon erwähnt, unterschiedlich interpretiert wird, schließt unser Grundgesetz mindestens mal alle Menschen ein, nicht wahr? Gern hätte man da dem Bundestag in der letzten Woche den saloppen Ausspruch „Merkste selber, oder!?“ zurufen mögen... Dabei findet der würdevolle Umgang auf vielen Gebieten glücklicherweise doch seinen Platz: In der Palliativmedizin wird das Prinzip der würdezentrierten Therapie bereits vielfach erfolgreich angewendet und weiterhin erforscht; auch gibt es ein interreligiöses wissenschaftlich orientiertes Projekt, welches an der Etablierung von „Spiritual Care“ im Gesundheitswesen arbeitet. Eine beeindruckende Ausstellung mit vielen Veranstaltungen zum

Thema „Würde“ hatte 2023 in Bremen erfolgreich stattgefunden (Kulturladen Huchting).  
Wertschätzung gilt allen, die Würde nicht zum Konjunktiv machen :-).

Herzliche Grüße und Tashi Delek

das Tibetische

Zentrum e.V.



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