

Unser Schirmherr und Friedensnobelpreisträger
S.H. der XIV. Dalai Lama

Alles Gute
und Liebe
zum 90.
Geburtstag!

Foto: Jens Nagels



Erstes Halbjahr 2025
und Vorschau/
Ausblick

TIBETISCHES ZENTRUM PROGRAMM- ÜBERSICHT



**Tibetisches
Zentrum**

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA

བླ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་སྐྱེད་



www.tibet.de

Editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums, im Juli 2025 feiert unser Schirmherr und Friedensnobelpreisträger, S.H. der XIV. Dalai Lama, seinen 90. Geburtstag. Das Jahr 2025 steht daher unter dem Motto von Weisheit und Mitgefühl „**Year of Wisdom & Compassion**“.

Mit unserer tiefen Wertschätzung und größten Freude feiern wir seinen Geburtstag am So. 06.07.25 im Rudolf-Steiner-Haus (Mittelweg 11-12) und alle sind herzlich eingeladen dabei zu sein. Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Die Anmeldemöglichkeit sowie weitere Veranstaltungshinweise von gemeinsamen Mantrazählaktionen, Friedensgebeten bis hin zu

Ausstellungen rund um den Geburtstag sind auf unsere Webseite unter: www.tibet.de/zentrum/dalai-lama zu finden.

Ohne innere Entwicklung für inneren Frieden sind keine nachhaltige äußere Transformation sowie äußerer Frieden möglich. Eckpfeiler des inneren Friedens sind Ethik, Konzentration und Weisheit (die drei höheren Schulungen), wobei Mitgefühl und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes gerade im Mahayana weitere wichtige Pfeiler sind. Wir sehen uns in der Verantwortung, ganz entsprechend den Wünschen Seiner Heiligkeit, diese Themen der Welt in diesen instabilen und krisendurchwachsenen Zeiten noch zugänglicher zu machen. Neben unseren weiter wachsendem tibetischen Angeboten (z.B. 3-monatige Klausuren – voraussichtlich im 1/2026 – intensiven Studien der buddhistischen Philosophie wie dem Mini-Dharmakolleg ab Sept. 2026) wird auch das säkulare Angebot in verschiedenen Bereichen weiter ausgebaut: Mit SEE-Learning im Bereich Lehrer/innen/Schüler/innen, Kooperationen mit der Wissenschaft beim Thema wasserbewusste Gesellschaft oder den Bildungsurlauben für mehr Resilienz in der Arbeitswelt.

Unser Programm wächst stetig. Auf unserer Webseite und über den 14tägig erscheinenden Newsletter werden regelmäßig neu hinzukommende Angebote veröffentlicht. Das umfassender werdende und möglichst vielseitige Programm dient der eigenen Geistes-schulung, um so durch inneren Frieden und Glück zum äußeren Frieden beizutragen. Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Mit freundlichen Grüßen
Heike Schmick

Anmeldung:

Hamburg: www.tibet.de | anmeldung@tibet.de | Tel.: 040 298434 100 | Fax: 040 298434 199

Schneverdingen: www.tibet.de | sl@tibet.de | Tel.: 040 298434 200 | Fax: 040 298434 299

Übersichten der regelmäßigen Termine:

Wöchentliche offene Meditationen/Praxis-Termine in Hamburg

| Wochentag | Ort | Uhrzeit | Was | Durchführung |
|-----------|--------|-----------------------|---------------------------------------|---|
| Montag | Berne | 7:00 - 8:00 Uhr | Montagsmorgenpraxis | Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung) |
| Montag | City | 19:00 - ca. 20:30 Uhr | Meditation in Stille | Vor Ort |
| Dienstag | Berne | 19:00 - 20:30 Uhr | Meditationsabend | Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung) |
| Mittwoch | online | 7:00 - 8:00 Uhr | Vajrasattva-Praxis | online |
| Freitag | Berne | 7:00 - 8:00 Uhr | Tschöd-Praxis | Vor Ort und mit Livestream |
| Freitag | City | 19:00 - ca. 20:30 Uhr | Vortrag u. Meditation | Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung) |

Dienstagsführung in Hamburg Berne: Vor der Meditation am Dienstag gibt es um 18.30 Uhr in der Regel die Möglichkeit, das Zentrum kennenzulernen.

Weitere regelmäßige Termine in Hamburg

| Wochentag | Ort | Uhrzeit | Was | Durchführung |
|----------------------------|----------|-------------------|--|---|
| i. d. R. 1. Montag/Monat | City | 10:30 - 12:00 Uhr | Gesprächskreis für die reife Lebensphase | Vor Ort |
| i. d. R. 2. Montag/Monat | Am Fleet | 18:00 Uhr | Meditation mit der Sangha-Hilfe | Vor Ort (formlose Anmeldung an sangha-hilfe@tibet.de) |
| i.d.R. 1. Dienstag/Monat | City | 16:00 - 18:00 Uhr | Jugend-Treff „Buddha bei die Fische“ | Vor Ort |
| i. d. R. 1. Dienstag/Monat | Berne | 19:00 - 20:30 Uhr | Einführung in den Buddhismus | Vor Ort und mit Livestream |
| unterschiedlich | online | 7:00 - 8:00 Uhr | Medizinbuddha-Praxis | online |
| Mittwoch, versch. Termine | City | 16:00 - 17:30 Uhr | Lektüre-Café mit dem Dharma-Kolleg | Vor Ort |
| Sa/So versch. Termine | City | 14:30 - 16:30 Uhr | Offener Kinder- und Jugendtreff | Vor Ort |
| Dienstag, versch. Termine | City | 17:30 - 18:15 Uhr | Yoga für Kinder und Jugendliche | Vor Ort |
| Sonntag, versch. Termine | Berne | 18:00 - 19:00 Uhr | Tschöd-Praxis | Vor Ort und mit Livestream |



Kaffeetreff in der City

Schauen Sie doch Montags und Freitags während der Öffnungszeiten unseres [Kaffeetreffs](#) von 17-19 Uhr vor den Abendmeditationen in HH-City vorbei. Mit einer Tasse Kaffee oder Tee kann entspannt in unserer Präsenzbibliothek gestöbert werden. Gern informieren wir Sie vor Ort auch über unsere aktuellen Angebote.

Regelmäßige Termine in Semkye Ling







| Wochentag | Ort | Uhrzeit | Was | Durchführung |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|---|--------------|
| 2x/Monat, dienstags | Meditationshaus Semkye Ling | 19:00 - ca. 20:30 Uhr | Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso | Vor Ort |
| 1x/Monat, donnerstags | Meditationshaus Semkye Ling | 16:00 - 17:30 Uhr | Metta-Meditation mit Bhikshuni Thubten Choedroen | Vor Ort |
| 1x/Monat, samstags | Meditationshaus Semkye Ling | 11:00 - 13:00 Uhr | Lamrim-Gesprächskreis und Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso | Vor Ort |

Die Termine finden Sie hier:

<https://www.tibet.de/programm/meditation/offene-meditationen/semkye-ling>

<https://www.tibet.de/terminkalender>

Erklärung der Symbole

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| Teilnahme: |  Fernkurs |  Livestream |  Anmeldung nötig |
| Stempel: |  Wissensmodul |  Praxismodul |  Studienvorbereitung |
| Standorte: | HH = Zentrum in Hamburg-Berne | BO = Botanika in Bremen | |
| | SL = Meditationshaus Semkye Ling | PB = Pflanzen un Blumen (Wallaanlagen) | |
| | City = Güntherstraße 39 | O = reine Online-Veranstaltung | |
| | M = Museum am Rothenbaum | RSH = Rudolf-Steiner-Haus | |

Seminarnummer: 2500-XX-00 - bitte bei der Anmeldung stets angeben!

Buddhistische Feiertage & Rituale 2025

| | | | | | |
|--------------------|--|---|--|--|---|
| Dezember 24 | Mo. 06.12. TZ-Weihnachts- feier | So. 15.12. Lama Tschöpa | Mi. 25.12. Je Tsongkhapa Tag & Lama Tschöpa | | |
| Januar 25 | Mi. 01.01. Neujahrs-Initiation Amithaba | So. 05.01. Initiation Cittamanitara | Mo. 09.01. Lama Tschöpa | Fr. 24.01. Lama Tschöpa | |
| Februar 25 | Fr. 07.02. Lama Tschöpa | So. 16.02. Initiation Amitayus | So. 16.02. 68. Geburtstag von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten | Sa. 22.02. Lama Tschöpa | Fr. 28.02. Losar - Tibetisches Neujahr |
| März 25 | So. 02.03. Initiation Weiß Tara | So. 09.03. Lama Tschöpa | Fr. 14.03. Tschotrül Dütschen Fest der Wundertaten | Mo. 24.03. Lama Tschöpa | |
| April 25 | Mo. 07.04. Lama Tschöpa | Fr. 18.04. Initiation Avalokitesvara | Mi. 23.04. Lama Tschöpa | | |
| Mai 25 | Mi. 07.05. Lama Tschöpa | Do 22.05. Lama Tschöpa | | | |
| Juni 25 | Do. 05.06 Lama Tschöpa | Mi. 11.06. Tibetisches Vesakh | Fr. 20.06 Lama Tschöpa | | |
| Juli 25 | Sa. 05.07. Lama Tschöpa | So. 20.07. Lama Tschöpa | So. 27.07. Initiation Gelbe Tara in Semkye Ling | Mo 28.07. Tschökor Dütschen Drehen des Dharmarades | |
| August 25 | Mo. 04.08. Lama Tschöpa | Mo. 18.08. Lama Tschöpa | | | |

Lamrim Chenmo (Teil III) Praktizierende mit höchsten Fähigkeiten

Im Februar 2025 beginnt Khen Rinpoche Geshe Pema Samten mit dem 3. Teil vom Lamrim-Chenmo, das die Praktizierenden mit den höchsten Fähigkeiten umfasst. Ein Einstieg nur zu diesem Teil – wie auch ein rückwirkender Einstieg zu Teil 1+2 – ist möglich.

Inhaltlich geht es im 3. Teil um das Hervorbringen eines Bewusstseins, das nach Buddhachenschaft strebt und somit um die sogenannten „Großen Wesen“.

Intensivstudium (1 Jahr)

nach dem Format des neuen Dharma-Kollegs



ab September 2026 | 12 Monate

Hamburg-City und online

34 Wochen Unterricht mit Geshe Sönam Namgyäl:

Di-Fr, 9.30 - 12.30 Uhr

34 Wochen Morgen-Meditationen: **Di-Fr**, 09 - 9.20 Uhr

10-tägige Auftakt- und Praxistage in Semkye Ling

1 Woche Prüfungsvorbereitung

Beitrag für Vorort-Teilnahme*: 230 € /Monat

Beitrag für Fernteilnahme: 250 € /Monat

Förderbeitrag: 300 € /Monat

Seminar-Nr.: 2609-CI-MDK



Das Jahr umfasst insgesamt 37 Wochen, wovon 10 Tage als Auftakt in unserem Meditationshaus stattfinden, die letzte Woche ist für die Prüfungsvorbereitung gedacht. Unterricht gibt es an ca. 34 Wochen Unterricht werktags (Di-Fr) von 9-12.30 Uhr. Selbstorganisierte und zum Teil durch TutorInnen begleitete Lerngruppen ergänzen das Studium.

Inhalt: Die Schrift „**Der kostbare Kranz der Lehrmeinungen**“ von Köntschok Dschigme Wangpo (1728-1791), einem großen tibetischen Gelehrten der Gelug-Tradition. Hinzu kommen Auszüge aus weiteren Originaltexten der jeweiligen Schulen und Erläuterungen von Geshe Sönam Namgyäl.

Eine Vorort- und Fernteilnahme ist möglich. Ein Grundlagenverständnis der buddhistischen Philosophie wird empfohlen.

Fragen zum Studium bitte an dharma-kolleg@tibet.de senden.

Eine Informationsveranstaltung findet am So. 16.03.25 statt.



*Für eine ermäßigte Vorort-Teilnahme verpflichtet man sich zu einer mind. 90% Präsenz-Anwesenheit vor Ort.

LAUFENDE KURSE

| | | | | |
|--------------------------------------|--|------------|--------|----|
| Seit Februar 2024 | Lamrim Chenmo (Teil II + III) 5–6 Jahre | | | |
| Sa. 11-17.30 & So. 10-13.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i> | | | HH |
| Seit Oktober 2021 | Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung 7-8 Jahre | | | |
| Mo. 18 Uhr – So. ca. 13 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | | | SL |
| Seit Oktober 2024 | Jahreskurs Śūnyatā – Die Weisheit der Leerheit 1 Jahr | | | |
| So., 14 – 17.30 Uhr | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2410-CI-01 | | CI |
| Seit Oktober 2024 | Jahreskurs Tantra – Die Lehre des Geheimen Mantra 1 Jahr | | | |
| Sa. 10.30-12.30 Uhr/So. 10.30-14 Uhr | <i>Jürgen Manshardt, Oliver Petersen</i> | 2410-CI-02 | | CI |
| Seit Oktober 2024 | SSdB-Grundstudium LG XVI 3 Jahre | | | |
| Sa., 16.30 – 18.30 Uhr | <i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.</i> | | 016-HH | CI |

DEZEMBER 2024


| | | | | |
|---------------------------------|---|------------|--|----|
| 25.12.24 | Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa | | | |
| Mi., 19 – ca. 20.30 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | | | HH |
| 27.-31.12.24 | Weihnachten Mahamudra – Grundlage, Pfad und Frucht des Großen Siegels | | | |
| Fr. – Di. 14 – 17.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2412-HH-02 | | HH |
| 27.-31.12.24 | Weihnachten Meditation und Yoga | | | |
| Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr) | <i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i> | 2412-SL-01 | | SL |

Start von 2025


JANUAR 2025

| | | | | |
|---------------------------------|--|------------|--|----|
| 01.01.25 | Neujahrs-Initiation Amitabha | | | |
| So. 14-ca. 16 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2501-HH-01 | | HH |
| 05.01.25 | Initiation Cittamañitārā | | | |
| So. 14-ca. 16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2501-HH-02 | | HH |
| 06.-26.01.25 | Lange Cittamañitārā-Klausur mit Feuerpuja | | | |
| Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2501-SL-01 | | SL |
| 26.01.25 | Vortrag Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht | | | |
| So. 11 – 13 Uhr | <i>Dr. med. Wolfgang Trescher</i> | | | CI |

FEBRUAR 2025

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--|-------------------|-----------|
|  | 01.02.25 | Vortrag SEE-Learning | | |
| | Sa. 11 - ca. 13 Uhr | <i>Viola Fischer</i> | 2502-CI-03 | CI |
| | 03.-12.02.25 | Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa | | |
| | Mo. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2502-SL-01 | SL |
| | ab 08./09.02.25 | Lamrim Chenmo (Teil III) – Praktizierende mit höchsten Fähigkeiten | | |
| | Sa. 11 - 17.30 & So. 10 - 13.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick u.a.</i> | 2502-HH-02 | HH |
| | 16.02.25 | Initiation Amitayus | | |
| | So. 14 - 16 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2502-HH-01 | HH |
| | 16.02.25 | 68. Geburtstag von Geshe Pema Samten | | |
| | Fr. 16.30 - 20.30 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | | HH |
| | 17.02.-07.04.25 | Gütig und weise alt werden – Innerer Frieden und Würde | | |
| | Mo. 10.30 - 12 Uhr | <i>Gisa Stülpe</i> | 2502-CI-01 | CI |
| | 17-23.02.25 | 6. Paramita – Vollkommenheit der Weisheit | | |
| | Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2502-SL-02 | SL |
| | 26./27.02.25 | Bildungsurlaub Gelassenheit im Arbeitsalltag | | |
| | Mi./Do. 09 - 17.30 Uhr | <i>Oliver Petersen</i> | 2502-CI-02 | CI |
| | 28.02.25 | Losar – Tibetisches Neujahr | | |
| | Fr. 10 - ca. 14 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | | HH |

MÄRZ 2025

| | | | | |
|---|---------------------------------|--|-------------------|-----------|
| | 02.03.25 | Initiation Weiße Tara | | |
| | So. 14 - ca. 16 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2503-HH-01 | HH |
| | 03.-06.03.25 | Online-Seminar Mitgefühl in schwierigen Zeiten | | |
| | Mo. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2503-SL-01 | SL |
| | 14.03.24 | Tschotrül Dütschen – Fest der Wundertaten | | |
| | Di. 19-20.30 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | | HH |
| | 16.03.25 | Vorstellung Intensivstudiums (1 Jahr) | | |
| | So. 15 - 17 Uhr | <i>DK-Studierende</i> | | CI |
|  | 22./23.03.25 | Online-Seminar Fehler bei der Dharma-Praxis - Die 8 weltlichen Dharmas | | |
| | Sa./So. 14 - 17.30 Uhr | <i>Geshe Kelsang Wangmo</i> | 2503-HH-02 | 0 |

APRIL 2025

| | | | | |
|-----------|---------------------------------|--|-------------------|-------------|
| | 11.-13.04.25 | Arbeitswochenende in Semkye Ling | | |
| | Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Artur Schaulfer</i> | 2504-SL-01 | SL |
| PM | 17.-21.04.25 | Ostern Meditation und Yoga | | |
| | Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr) | <i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i> | 2504-SL-02 | SL |
| | 18.04.25 | Initiation Vierarmiger Avalokitesvara | | |
| | Fr. 14 - ca. 16 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2504-HH-01 | HH |
| PM | 19.-21.04.25 | Ostern Tonglen – Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems | | |
| | Sa.-Mo. 14-17:30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2504-HH-02 | HH |
| | 22.04.25 | Vortrag Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern | | |
| | Di. 19-20:30 Uhr | <i>Ven. Thubten Chodron</i> | 2504-CI-01 | City |
| | 24.-27.04.25 | Klausur Auf der Suche nach dem Selbst (engl.) | | |
| | Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Ven. Thubten Chodron</i> | 2504-SL-03 | SL |
| | 26./27.04.25 | Arbeitswochenende in HH-Berne | | |
| | Sa/So | <i>Jampa Thubten</i> | 2504-HH-03 | HH |
| | 27.04.25 | Mit Weisheit und Mitgefühl zum eigenem Glück | | |
| | So. 16-17:30 Uhr | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i> | | BO |

Besuch von Ven. Thubten Chodron



Im April 2025 dürfen wir uns wieder über einen Besuch von der Ehrwürdigen Thubten Chodron freuen. Sie ist Gründerin und Äbtissin des Klosters Sravasti Abbey in den USA. Sie hält einen Vortrag **Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern** in Hamburg und leitet eine Klausur **Auf der Suche nach dem Selbst** in unserem Meditationshaus Semkye Ling. Grundlage von den Veranstaltungen sind ihre Bücher aus der mehrbändigen Serie „Library of Wisdom and Compassion“.

22.04.25 | Vortrag
Di. 19-20:30/21 Uhr

Hamburg-City
Seminar-Nr.: 2504-CI-01



24.-27.04.25 | Klausur | 3 Tage
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)


Semkye Ling
Seminar-Nr.: 2504-SL-03



MAI 2025

| | | | | |
|---|---------------------------------|---|------------|----|
| | 09.-14.05.25 | Chöd-Praxisklausur | | |
| | Fr. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | 2505-SL-02 | SL |
| | 09.05.-11.07.25 | Einführung in die buddhistische Meditation | | |
| | Fr. 19 - 20.30 Uhr | <i>Heike Schmick</i> | 2505-HH-02 | HH |
|  | 14.05.25 | Vortrag Tibetische Heilkunde & Astrologie (engl.) | | |
| | Mi. 19 - 20.30 Uhr | <i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i> | 2505-CI-01 | CI |
| | 15./16.05.25 | Konsultationen bei Men-Tsee-Khang Mitarbeiterinnen (engl.) | | |
| | Do / Fr. 10 - 18 Uhr | <i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i> | | HH |
| | 17.05.25 | Einführung in die tibetische Astrologie und Heilkunde (engl.) | | |
| | Sa. 10-13 und 15-18 Uhr | <i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i> | 2505-HH-03 | HH |
| | 18.05.25 | Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling | | |
| | So. 11 - 16 Uhr | <i>SL-Team</i> | | SL |
|  | 21.-25.05.25 | Śamatha – Anleitung zur konzentrativen Meditation | | |
| | Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i> | 2505-SL-01 | SL |
| | 29.05.-01.06.25 | Praxis-Klausur Prajnaparamita | | |
| | Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | 2505-SL-03 | SL |
| | 31.05.25 | Der Weg zur wasserbewussten Gesellschaft (Teil 2) | | |
| | Sa. 11 - ca. 18 Uhr | <i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs</i> | 2505-HH-06 | HH |

JUNI 2025

| | | | | |
|---|---------------------------------|--|------------|----|
| | 01.06.25 | Gemeinsames Ritual zur Wassersegnung | | |
| | So. 11 - ca. 13 Uhr | <i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs</i> | 2506-CI-01 | CI |
|  | 05.06.-10.07.25 | Die Grundlagen für wahrhaftigen Frieden – ein vielzitiertes Vers vom Dalai Lama | | |
| | Do. 19 - 20.30 Uhr | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2506-HH-01 | HH |
| | 06.-09.06.25 | Familientage – Fühlen wie ein Buddha | | |
| | Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr) | <i>Viola Fischer u.a.</i> | 2506-SL-01 | SL |
| | 07.-09.06.25 | Praxistage Weiße Tara | | |
| | Sa. - Mo. (14 - 17.30 Uhr) | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | 2506-HH-02 | HH |
| | 11.06.25 | Vesakh (Saka Dawa) nach dem tibetischen Mondkalender | | |
| | Mi. 10 - 20.30 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | | HH |
| | 12.-15.06.25 | Erleuchtungsgeist , wie das altruistische Streben nach Erleuchtung in der Meditation entwickelt wird. <i>Jürgen Manshardt</i> | 2506-SL-02 | SL |

| | | | |
|---------------------------------|---|------------|----|
| 15.06.25 | Tag der offenen Tür in HH-Berne | | |
| So. 12 - 16 Uhr | TZ-Team | | HH |
| 20.-22.06.25 | Praxistage Die Weisheit der Leerheit | | |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Frank Dick | 2506-SL-03 | SL |
| 27.-29.06.25 | Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finden | | |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Heike Schmick u.a. | 2506-SL-04 | SL |
| ab 29.06.25 / 1,5 Jahre | Nagarjuna – Erläuterung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicittavivarana) | | |
| So. 14 - 17.30 Uhr | Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner | 2506-HH-03 | HH |

JULI 2025

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------|-----|
| 06.07.25 | 90. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest | | |
| So. 11 - 18 Uhr | TZ-Team | 2507-RSH-01 | RSH |
| 24.07.-03.08.25 | Dharma-Sommercamp | | |
| Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen | 2507-SC-01 | SL |
| 27.07.25 | Initiation Gelbe Tara | | |
| So. 14.30 - 16.30 Uhr | Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick und Oliver Petersen | 2507-SC-02 | SL |



Illustration: Dagmar Winkler

Seit Oktober 2024 | 3 Jahre
Sa., 16.30-18.30 Uhr

Hamburg-City

Geshe Pema Samten, Oliver Petersen, Jürgen Manshardt,
Frank Dick u.a.

Beitrag: 85 € | 63,75 € (Ermäßigung) |

Förderbeitrag: 100 €

Seminar-Nr.: 016-HH



Neues Buddhismus- Studium

Nachträglicher
und rückwirkender
Einstieg bis Februar
2025 möglich!

Das bekannte Buddhismus-Studium des Tibetischen Zentrums bietet Studierenden seit über 30 Jahren fundierte Kenntnisse der Buddhistischen Philosophie und Praxis.

Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Sie studieren immer samstags direkt vor Ort oder dank **moderner E-Learning-Methoden bequem von zu Hause**. Im Rahmen des Studiums gibt es die Möglichkeit des gemeinsamen Praktizierens in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide.



Persönliche Beratung: E-Mail:
studium@tibet.de

Oder besuchen Sie uns auf
www.tibet.de/programm/studium

AUGUST 2025

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2025

| | | |
|--------------------|--|----|
| 14.09.25 | Tag der offenen Tür in HH-City | |
| So. 14 - 18 Uhr | <i>TZ-Team</i> | CI |
| 24.09.25 | Vortrag MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit | |
| Mi. 19 - 20.30 Uhr | <i>Yeshe Brost</i> | HH |

Gomrim – Die Stufen der Meditation

Grundlage dieses Kurses bildet das klassische indische Werk „Die mittleren Stufen der Meditation“ („Gomrim“) des indischen Meisters Kamalashila (740 – 795). Lernen Sie grundlegende buddhistische Kontemplationen kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl, die Meditation der Geistigen Ruhe und die Übung der Besonderen Einsicht.

Der tibetische Lehrer Geshe Lobsang Choejor wird auf der Basis seines Erfahrungsschatzes die Texte und die Prinzipien der buddhistischen Geistesschulung im Mahāyāna erklären. An den regelmäßigen Meditationsabenden mit Frank Dick können Sie das Gelernte vertiefen.



ab Oktober 2025 | 1 Jahr
10 Sonntage 14 - 17.30 Uhr (mit Livestream),
20 Meditationsabende
mittwochs 19 - 20.30 Uhr und
ein Praxis-Wochenende in Semkye Ling

Hamburg-City

Geshe Lobsang Choejor,
Übersetzung Oliver Petersen u.a.

Beitrag: 75 € | 56 € (Ermäßigung) |

Förderbeitrag: 90 €

Seminar-Nr.: 2510-HH-02



OKTOBER 2025

| | | | |
|---|--|-------------------|-----------|
| 02./03.10.25 | Große Initiation in 1000-armigen Avalokitesvara | | |
| Do. 19-20.30 Uhr / Fr. 14-16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2510-HH-01 | HH |
| 04.-08.10.25 | Avalokitesvara-Klausur | | |
| Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i> | 2510-SL-01 | SL |
| ab Oktober 25 | Jahreskurs Gomrim | | |
|  | <i>Geshe Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.</i> | 2510-HH-02 | CI |
| ab Oktober 25 | Jahreskurs Madhyamakavatara | | |
| | <i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt</i> | 2510-HH-03 | CI |
| 09.-16.10.25 | Fastenmeditation (3 Runden) | | |
| Do. (18 Uhr) - Do. (ca. 10 Uhr) | <i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i> | 2510-SL-02 | SL |
| 12.10.25 | Mitgliederversammlung | | |
| So. 14.30 - ca. 18 Uhr | <i>TZ-Team, nur für Mitglieder</i> | | HH |
| 15.10.-10.12.25 | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | | |
| Mi. 17.30 - 20 Uhr | <i>Yeshe Brost</i> | 2510-HH-04 | HH |
| 20.-26.10.2025 | Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 5) | | |
| Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2510-SL-03 | SL |
| 30.10.-04.11.25 | Das Bardogebet : Sinnvoll leben – ohne Reue sterben | | |
| Do. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2510-SL-04 | SL |



NOVEMBER 2025

| | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------|-----------|
| 07.-09.11.25 | Arbeitswochenende | | |
| Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Artur Schaufler</i> | 2511-SL-02 | SL |
| 21./22.11.2025 | Initiation Yamantaka (Alleinstehender Held) | | |
| Fr. 19-21 Uhr / Sa. 14-ca. 16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2511-HH-01 | HH |
| 23.-30.11.25 | Yamantaka-Klausur | | |
| So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2511-SL-01 | SL |

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.

DEZEMBER 2025

| | | | | |
|---|---------------------------------|---|------------|----|
| | 27.-31.12.25 | Weihnachten Wunschgebet für die Wiedergeburt im reinen Land der ultimativen Glückseligkeit – Dewachen | | |
|  | Sa. - Mi. 14 - 17.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2512-HH-02 | HH |
| | 27.-31.12.25 | Weihnachten Meditation und Yoga | | |
|  | Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr) | <i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i> | 2512-SL-01 | SL |

JANUAR 2026

| | | | | |
|--|---------------------------------|---|------------|----|
| | 10./11.01.26 | Initiation Friedvolle & Zornvolle Dakinis | | |
| | Sa. 14 - ca. 16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2601-HH-02 | HH |
| | 12.-25.01.26 | Lange Chöd-Klausur | | |
| | Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2601-SL-01 | SL |

Ausblick

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

| | | |
|-----------------------|----------|--|
| Feb. - Mitte Mai 2026 | 3 Monate | Vajrasattva-Klausur |
| ab September 2026 | 1 Jahr | Mini-Dharmakolleg |
| ab Oktober 2026 | 3 Jahr | SSdB-Grundstudium Lehrgang XVII |
| ab September 2027 | 6 Jahre | Lehrgang II vom Dharma-Kolleg |

Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

| | | |
|--------------|------------|---|
| Okt/Nov 2026 | 9-10 Tage | Chakrasaṃvara-Klausur |
| Januar 2027 | 14-21 Tage | Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2027 | 5-10 Tage | Cittamaṇḍārā-Klausur |
| Januar 2028 | 3,5 Wochen | Vajrayoginī-Klausur mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2028 | 5-10 Tage | Chöd-Klausur |
| Januar 2029 | 21 Tage | Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2029 | 5-10 Tage | Medizinbuddha-Klausur |
| Januar 2030 | 21 Tage | Chakrasaṃvara-Klausur mit Feuerpuja – lang |

Hermann-Balk-Straße 106
22147 Hamburg
(U-Bahn Berne, U1)

Güntherstraße 39
22087 Hamburg
(U-Bahn Uhlandstraße, U3)

Lünzener Straße 4
29640 Schneverdingen

Anmeldung und Beratung für Seminare in Hamburg:
Tel.: 040 298434 103 | **Fax:** 040 298434 199
E-Mail: anmeldung@tibet.de
www.tibet.de

Anmeldung und Beratung für Seminare in Semkye Ling:
Tel.: 040 298434 200 | **Fax:** 040 298434 299
E-Mail: sl@tibet.de
www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/





Tibetisches Zentrum

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA



GROSSES DHARMA-SOMMERCAMP AUF DEM LAND

24.07. BIS 03.08.25

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.

Thema und Grundlage für dieses Jahr ist der bekannte Lamrim-Text „Gesang der inneren Erfahrung“ von Je Tsongkhapa, der von unserem Schirmherrn den XIV. Dalai Lama kommentiert wurde.

Infos unter: www.tibet.de