

Zweites Halbjahr 2024
& Vorschau 1/2025

Foto: Lutz Herbert



TIBETISCHES ZENTRUM TERMIN- ÜBERSICHT

**WAS SIE BEI UNS
MACHEN KÖNNEN**



**Tibetisches
Zentrum**

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA
བྱང་ལྷན་ཚོལ་གླིང་།



www.tibet.de

Editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums, in der Terminübersicht befinden sich die wichtigsten Daten unserer Veranstaltungen vom zweiten Halbjahr 2024 sowie eine Vorschau mit Klausuren für 2025. Weitere Informationen inkl. der neuen Online-Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.tibet.de. Die digitale herunterladbare Terminübersicht wird kontinuierlich auf dem aktuellsten Stand gehalten und unser 14-tägige Newsletter informiert ebenfalls über Neuigkeiten im Veranstaltungsbereich.

Ende Juli vom 25.07.-04.08.24 findet unser beliebtes Dharma-Sommercamp in unserem Meditationshaus Semkye Ling statt. Es gibt wieder ein buntes Programm für Jung und Alt. In der Vorschau für 2025 befindet sich bereits der Sommercamp-Termin vom nächsten Jahr. Der Veranstaltungsort ist noch offen und hängt vom möglichen Kauf des Camps Reinschlen ab. Informationen zum Projekt „Camp Reinschlen“ unter wandel-gestalten.tibet.de

Weiter geht es nach der Sommerpause im September mit mehreren Seminaren, die sich an Neu-Interessierte richtet: Angefangen mit einem „Einführungskurs in die buddhistische Meditation“ über „Einführung in die buddhistische Philosophie“ und „Frieden im Herzen und in der Welt“ bis zum Wochenendseminar „Umgang mit Emotionen“. Im Oktober startet mit der **Auftaktveranstaltung von Lehrgang XVI** erneut ein Grundstudium des Systematischen Studiums des Buddhismus und im November bietet Oliver Petersen den anerkannten Bildungsurlaub „Gelassenheit im Arbeitsalltag“ an. Herbst/Winter ist die klassische Zeit von tantrischen Klausuren in Semkye Ling: wie die Kriyatantra-Praxis vom 1000-armigen Avalokitesvara sowie der dazugehörigen Fastenklausur, eine Medizinbuddha-Klausur und einer Cittamanitara-Klausur aus dem Höchsten Yoga-Tantra. Im Oktober startet neben dem Jahreskurs zum 9. Kapitel des Bodhicaryavatara ein einjähriger Tantra-Kurs, der die Inhalte theoretisch behandelt. Somit haben wir auch im zweiten Halbjahr 2024 wieder ein buntes Programm von Einstiegskursen über Kurse für Fortgeschrittene. Kommen Sie vorbei und tauchen Sie ein in die vielfältigen Möglichkeiten der Geistesschulung.

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 |
| i. d. R. 1. & 3. Mittwoch/Monat | telefonisch | 19:00 - 20:00 Uhr | Telefonsprechzeit der Sangha-Hilfe | Tel.: 040 29 84 34 110 |
| Sa/So versch. Termine | City | 14:30 - 16:30 Uhr | Offener Kinder- und Jugendtreff | Vor Ort |
| Sonntag, 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 (Wallanlagen)
 City = Güntherstraße 39 O = reine Online-Veranstaltung
 M = Museum am Rothenbaum RSH = Rudolf-Steiner-Haus

Seminarnummer: 2300-XX-00 - bitte bei der Anmeldung stets angeben!

Buddhistische Feiertage & Rituale 2024/2025

| | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|--|
| Juli 24 | Mo. 01.07. Lama Tschöpa | So. 06.07. 89. Geburtstag S.H. Dalai Lama mit Sommerfest in HH-Berne | Di. 09.07. Tschökör Dütschen – Drehen des Dharmarades | So. 28.07. Initiation Prajnaparamita beim Sommercamp | Di. 30.07. Lama Tschöpa |
| August 24 | Mi. 14.08. Lama Tschöpa | Sa/So 24.-25.08. Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilfest | Mi. 28.08. Lama Tschöpa | | |
| September 24 | Fr. 06.09. Initiation Grüne Tara | Fr. 13.09. Lama Tschöpa | Fr. 27.09. Lama Tschöpa | Sa/So 28.-29.09. Initiation 1000-armigen Avalokitesvara | |
| Oktober 24 | Do. 17.10. Lama Tschöpa | Fr/Sa 18./19.10. Auftaktveranstaltung von Lehrgang XVI | Sa. 26.10. Lama Tschöpa | | |
| November 24 | Fr. 15.11. Lama Tschöpa | Fr/Sa 15.-16.11. Große Medizinbuddha Initiation | Fr. 22.11. Lhabab Dütschen Herabstieg aus dem Götterhimmel | Mo. 25.11. Lama Tschöpa | |
| Dezember 24 | Fr. 06.12. TZ-Weihnachtsfeier | So. 15.12. Lama Tschöpa | Sa. 21.12. Geshe-Feierlichkeit | Mi. 25.12. Je Tsongkhapa Tag & Lama Tschöpa | |
| Januar 25 | Mi. 01.01. Neujahrs-Initiation Amithaba | So. 05.01. Initiation Cittamanitara | Mo. 13.01. Lama Tschöpa | Fr. 24.01. Lama Tschöpa | |
| Februar 25 | Mi. 12.02. Lama Tschöpa | Fr. 14.02. 68. Geburtstag von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten | Sa. 22.02. Lama Tschöpa | Fr. 28.02. Losar - Tibetisches Neujahr | |

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.

Großes Dharma-Sommerncamp auf dem Land



Das Sommerncamp 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
Do. (18 Uhr) – **So.** (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling

Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen

Beitrag: 320 € | 256 € (Ermäßigung) |
Förderbeitrag: 384 €

Seminar-Nr.: 2407-SC-01



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 6 Jahre | | |
| Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | | SL |

JULI 2024

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|----|
| 06.07.24 | 89. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Berne | | |
| Sa. 11-18 Uhr | <i>TZ-Team</i> | | HH |
| 09.07.24 | Tschökor Dütschen – Drehen des Dharmarades | | |
| Di. 19-20.30 Uhr | <i>Frank Dick</i> | | HH |
| 25.07.-04.08.24 | Dharma-Sommercamp <i>Geshe Pema Samten,</i> | | |
| Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | <i>Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i> | 2407-SC-01 | SL |
| 28.07.24 | Initiation Prajnaparamita | | |
| So. 14.30-16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i> | 2407-SC-02 | SL |

AUGUST 2024

SOMMERPAUSE

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| 24./25.08.24 | Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilstfest | | |
| Sa/So 11-18 Uhr | <i>TZ-Team</i> | | |

SEPTEMBER 2024

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|------|
| 06.09.24 | Initiation Grüne Tara | | |
| Fr. 19 -ca. 21 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2409-HH-00 | HH |
| 12.09.-14.11.24 | Einführung in die buddhistische Meditation | | |
| Do. 19-20.30 Uhr | <i>Anja Kern u.a.</i> | 2409-CI-03 | City |
| 13.-15.09.24 | Praxiswochenende Grüne Tara | | |
| Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i> | 2409-SL-00 | SL |
| 15.09.24 | Tag der offenen Tür in HH-City | | |
| So. 14-19 Uhr | <i>TZ-Team</i> | | CI |
| 20. - 22.09.24 | Wochenende Nicht ausleben, nicht verdrängen | | |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Umgang mit Emotionen <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i> | 2409-SL-02 | SL |

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------|---|--|-------------------|-------------|
| Vs | 21.09.24 | Einführung in die buddhistische Philosophie | <i>Oliver Petersen</i> | 2409-CI-01 | City |
| | Sa. 14 – 17.30 Uhr | | | | |
| Vs | 25.09.-16.10.24 | Frieden im Herzen und in der Welt | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2409-CI-04 | City |
| | Mi. 19 – 20.30 Uhr | | | | |
| | 28./29.09.24 | Initiation 1000-armigen Avalokiteśvara | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2409-HH-01 | HH |
| | Sa./So. 14 – ca. 16:30 Uhr | | | | |
| | 30.09.-04.10.24 | Avalokiteśvara-Klausur | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i> | 2409-SL-01 | SL |
| | Mo. (18 Uhr) – Fr. (ca. 13 Uhr) | | | | |

OKTOBER 2024

| | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---|--|-------------------|-------------|
| | 05.-18.10.24 | Fastenmeditation (6 Runden) | <i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i> | 2410-SL-01 | SL |
| | Sa. (18 Uhr) – Fr. (ca. 13 Uhr) | | | | |
| | 06.10.24 | TZ-Mitgliederversammlung | <i>TZ-Team</i> | | HH |
| | So. 14 – 18 Uhr | | | | |
| WI | 09.10.24 | Hospiz-Vortrag Umgang mit Emotionen in der Hospizarbeit | <i>Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain</i> | | City |
| | Mi. 19-20.30 Uhr | | | | |
| ab | 13.10.24 | Jahreskurs Sūnyatā – Die Weisheit der Leerheit | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2410-CI-01 | City |
| | So., 14 - 17.30 Uhr | | | | |
| | 18./19.10.24 | Aufaktveranstaltung und Start von Lehrgang 16 | <i>Studententeam & Lehrkräfte</i> | | |
| | | | | | |
| ab | 20.10.24 | Jahreskurs Tantra – Die Lehre des Geheimen Mantra | <i>Jürgen Manshardt, Oliver Petersen</i> | 2410-CI-02 | City |
| | Sa. 10.30-12.30 Uhr/So. 10.30-14 Uhr | | | | |
| | 21.-27.10.2024 | Dzogrim (Teil 4) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2410-SL-02 | SL |
| | Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | | | | |

NOVEMBER 2024

| | | | | | |
|--|---------------------------------|---|--|-------------------|-------------|
| | 01.11.-05.11.24 | Buddha-Natur – Fähigkeit des Geistes zu unbefleckter Glückseligkeit | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2411-SL-01 | SL |
| | Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr) | | | | |
| | 06.11.24 - 24.09.25 | Meditationskurs Die Weisheit der Leerheit | <i>Frank Dick</i> | 2411-CI-00 | City |
| | Mi. 19-20.30 Uhr | | | | |
| | 08.-10.11.24 | Arbeitswochenende | <i>Artur Schaufler</i> | 2411-SL-02 | SL |
| | Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | | | | |
| | 12.11.24 | DK-Geschichtenabend | <i>Studierende des Dharma-Kollegs</i> | | City |
| | Di. 16.30 – 20 Uhr | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-------------------|-------------|
| 13./14.11.24 | Bildungsurlaub Gelassenheit im Arbeitsalltag | | |
| Mi./Do. 09 – 17.30 Uhr | <i>Oliver Petersen</i> | 2411-CI-01 | City |
| 15./16.11.24 | Große Medizinbuddha Initiation | | |
| Fr. 19-21 Uhr/Sa. 14-ca. 16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2411-HH-01 | HH |
| 17.11.24 | botanika-Vortrag Frieden im Herzen und in der Welt | | |
| So. 15-16.30 Uhr | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | | BO |
| 17.-26.11.24 | Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja | | |
| So. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i> | 2411-SL-02 | SL |
| 22.11.24 | Lhabab Dütschen – Herabstieg aus den 33 Götterhimmel | | |
| Sa., 19 – 20.30 Uhr | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | | HH |



Illustration: Dagmar Winkler

Neues Buddhismus- Studium

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.

Ab 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



Persönliche Beratung:

E-Mail: studium@tibet.de

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

DEZEMBER 2024

| | | | | |
|---------------------------------|---|------------|--|------|
| 06.12.24 | TZ-Weihnachtsfeier | | | |
| Fr., 16 - 19 Uhr | <i>TZ-Team</i> | | | City |
| 06.-08.12.24 | Natur des Geistes | | | |
| Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Jürgen Manshardt</i> | 2412-SL-02 | | SL |
| 21.12.24 | Feierlichkeiten anlässlich des Geshe-Titels | | | |
| Sa. 14 - ca. 17 Uhr | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | 2412-HH-01 | | HH |
| 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 |

Vorschau von 2025

JANUAR 2025

| | | | | |
|---------------------------------|---|------------|--|----|
| 01.01.25 | Neujahrs-Initiation Amithaba | | | |
| 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 |

FEBRUAR 2025

| | | | | |
|---------------------------------|--|------------|--|----|
| 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 |
| 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 |

MÄRZ 2025

| | | | |
|---------------------------------|--|------------|----|
| 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 |

APRIL 2025

| | | | |
|---------------------------------|---|------------|------|
| 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 |
| 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 | | |
| Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Ven. Thubten Chodron</i> | 2504-SL-03 | SL |

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 | 24.-27.04.25 Klausur 3 Tage Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) |
| Hamburg-City Seminar-Nr.: 2504-CI-01 | Semkye Ling Seminar-Nr.: 2504-SL-03 |
|    |    |

MAI 2025

| | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|-----------|
| 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 Prajnāparamitā | | |
| Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Lobsang Choejor</i> | 2505-SL-02 | SL |

JUNI 2025

| | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|-----------|
| 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 |
| 12.-15.06.25 | Erleuchtungsgeist , wie das altruistische Streben nach Erleuchtung | | |
| Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | in der Meditation entwickelt wird. <i>Jürgen Manshardt</i> | 2506-SL-02 | SL |

Camp Reinsehen: gemeinsam Wandel gestalten

Das Tibetische Zentrum e.V. hat sich seit seiner Gründung der bewussten Bewahrung und dynamischen Weitergabe des tibetischen Buddhismus verschrieben. Im Herzen unserer Bestrebungen stehen das Kennenlernen, Studieren und Praktizieren sowie das Wirken für mehr Gewaltlosigkeit in der Gesellschaft. Diese Bemühungen werden durch die Schaffung und Erhaltung inspirierender Orte und Räumlichkeiten getragen.

Mehr erfahren Sie unter wandel-gestalten.tibet.de



JULI 2025

| | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|-----------|--|
| 24.07.-03.08.25 | Dharma-Sommercamp | | | |
| Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen</i> | 2507-SC-01 | SL | |

AUGUST 2025

SOMMERPAUSE

OKTOBER 2025

| | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|-----------|-----|
| 02./03.10.25 | Große Initiation in 1000-armigen Avalokitesvara | | | |
| Do. 14-16 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: Frank Dick</i> | 2510-SL-01 | SL | |
| 09.-16.10.25 | Fastenmeditation (3 Runden) | | | |
| Do. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr) | <i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i> | 2510-SL-02 | SL | |
| 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 | |

NOVEMBER 2025

| | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------|-----------|--|
| 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 mit Feuerpuja | | | |
| So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i> | 2511-SL-01 | HH | |

DEZEMBER 2025

| | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|-----------|--|
| 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 | |

IMMER AKTUELL INFORMIERT: WWW.TIBET.DE

Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

| | | |
|--------------|------------|--|
| Januar 2026 | 14-21 Tage | Chöd-Klausur mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2026 | 9-10 Tage | Chakrasaṃvara-Klausur mit Feuerpuja |
| Januar 2027 | 14-21 Tage | Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2027 | 5-10 Tage | Cittamañitārā-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 |

Meditationkurs Die Weisheit der Leerheit

Frank Dick wird an zwanzig Abenden Meditationen zur Weisheit der Leerheit anleiten. Die Meditationsabende sind auch Bestandteil vom **Jahreskurs „Śūnyatā – Die Weisheit der Leerheit“**, der im Oktober mit Geshe Sönam Namgyäl startet und noch weitere 10 Unterweisungen sowie ein Praxiswochenende in unserem Meditationshaus Semkye Ling umfasst. Als Quellentext wird das berühmte 9. Kapitel über die Weisheit aus dem Klassiker „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ (Bodhicaryāvatara) des indischen Meisters Śāntideva verwendet.

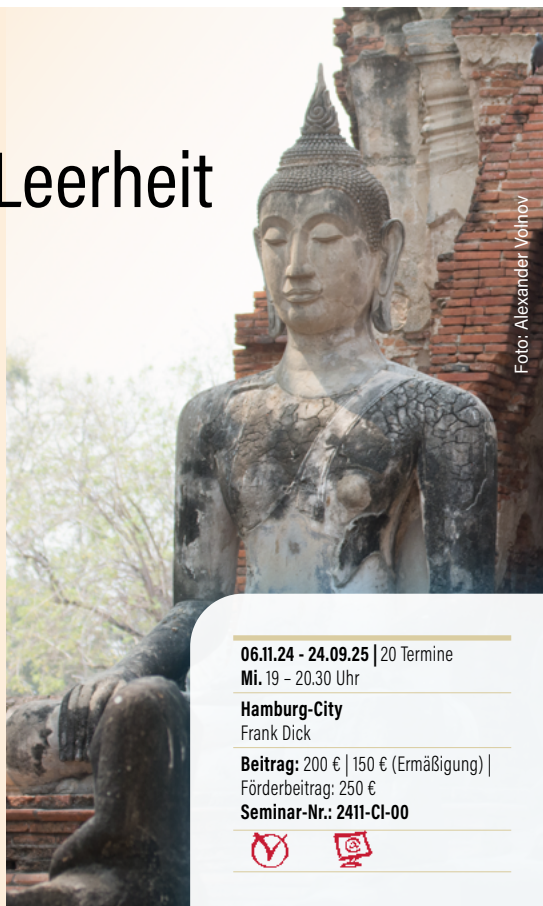


Foto: Alexander Voinov

06.11.24 - 24.09.25 | 20 Termine
Mi. 19 – 20.30 Uhr

Hamburg-City
Frank Dick

Beitrag: 200 € | 150 € (Ermäßigung) |
Förderbeitrag: 250 €

Seminar-Nr.: 2411-CI-00



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/





Foto von Raimond Klavins auf Unsplash



Tibetisches Zentrum

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

བླ་མ་ལྷན་སྐྱོད་སྡེ་ཁོར་

NEUES BUDDHISMUS-STUDIUM BEGINN: OKTOBER 2024

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

