

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་གྱི་རྒྱ



[www.tibet.de](http://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](http://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](http://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](http://www.tibet.de) | [anmeldung@tibet.de](mailto:anmeldung@tibet.de) | Tel.: 040298434100 | Fax: 040298434199

**Schneverdingen:** [www.tibet.de](http://www.tibet.de) | [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de) | Tel.: 040298434200 | Fax: 040298434299

# Übersichten der regelmäßigen Termine:

## Wöchentliche offene Meditationen/Praxis-Termine in Hamburg

Wochentag	Ort	Uhrzeit	Was	Durchführung
Montag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	<a href="#">Montagsmorgenpraxis</a>	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Montag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	<a href="#">Meditation in Stille</a>	Vor Ort
Dienstag	Berne	19:00 - 20:30 Uhr	<a href="#">Meditationsabend</a>	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Mittwoch	online	7:00 - 8:00 Uhr	<a href="#">Vajrasattva-Praxis</a>	online
Freitag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	<a href="#">Tschöd-Praxis</a>	Vor Ort und mit Livestream
Freitag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	<a href="#">Vortrag u. Meditation</a>	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	<a href="#">Gesprächskreis für die reife Lebensphase</a>	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	<a href="#">Jugend-Treff „Buddha bei die Fische“</a>	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	<a href="#">Medizinbuddha-Praxis</a>	online
Mittwoch, versch. Termine	City	16:00 - 17:30 Uhr	<a href="#">Lektüre-Café mit dem Dharma-Kolleg</a>	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	<a href="#">Offener Kinder- und Jugendtreff</a>	Vor Ort
Sonntag, versch. Termine	City	17:30 - 18:15 Uhr	<a href="#">Yoga für Kinder und Jugendliche</a>	Vor Ort
Sonntag, versch. Termine	Berne	18:00 - 19:00 Uhr	<a href="#">Tschöd-Praxis</a>	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	<a href="#">Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso</a>	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

<b>Teilnahme:</b>	 Fernkurs	 Livestream	 Anmeldung nötig
<b>Stempel:</b>	 Wissensmodul	 Praxismodul	 Studienvorbereitung
<b>Standorte:</b>	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

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

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

**SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.**

# 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  
**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

<b>Seit Februar 2024</b>	<a href="#">Lamrim Chenmo</a> (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
<b>Seit Oktober 2021</b>	<a href="#">Dzogrim</a> – 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

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

## AUGUST 2024

### SOMMERPAUSE

<b>24./25.08.24</b>	<a href="#">Stand auf dem Uhlenhorster Stadtteilstfest</a>		
Sa/So 11-18 Uhr	<i>TZ-Team</i>		

## SEPTEMBER 2024

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

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

## OKTOBER 2024

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

## NOVEMBER 2024

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

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



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](mailto:studium@tibet.de)

Oder besuchen Sie uns auf  
[www.tibet.de/programm/  
studium](http://www.tibet.de/programm/studium)

## DEZEMBER 2024

<b>06.12.24</b>	<a href="#">TZ-Weihnachtsfeier</a>			
Fr., 16 - 19 Uhr	<i>TZ-Team</i>			City
<b>06.-08.12.24</b>	<a href="#">Natur des Geistes</a>			
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Jürgen Manshardt</i>	2412-SL-02		SL
<b>21.12.24</b>	<a href="#">Feierlichkeiten</a> anlässlich des Geshe-Titels			
Sa. 14 - ca. 17 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	2412-HH-01		HH
<b>25.12.24</b>	<a href="#">Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa</a>			
Mi., 19 - ca. 20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>			HH
<b>27. - 31.12.24</b>	Weihnachten <a href="#">Mahamudra</a> - <b>Grundlage, Pfad und Frucht des Großen Siegels</b>			
Fr. - Di. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2412-HH-02		HH
<b>27.-31.12.24</b>	Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a>			
Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2412-SL-01		SL

## Vorschau von 2025

### JANUAR 2025

<b>01.01.25</b>	Neujahrs-Initiation <a href="#">Amithaba</a>			
So. 14-ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-HH-01		HH
<b>05.01.25</b>	Initiation <a href="#">Cittamañitārā</a>			
So. 14-ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-HH-02		HH
<b>06.-26.01.25</b>	<a href="#">Lange Cittamañitārā-Klausur</a> mit Feuerpuja			
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-SL-01		SL

### FEBRUAR 2025

<b>03.-12.02.25</b>	<a href="#">Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa</a>			
Mo. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2502-SL-01		SL
<b>17.-23.02.25</b>	<a href="#">6. Paramita</a> - Vollkommenheit der Weisheit			
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2502-SL-02		SL

## MÄRZ 2025

<b>03.-06.03.25</b>	Online-Seminar <a href="#">Mitgefühl in schwierigen Zeiten</a>		
Mo. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2503-SL-01</b>	<b>SL</b>

## APRIL 2025

<b>17.-21.04.25</b>	Ostern <a href="#">Meditation und Yoga</a>		
Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	<b>2504-SL-02</b>	<b>SL</b>
<b>19.-21.04.25</b>	Ostern <a href="#">Tonglen</a> - Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems		
Sa.-Mo. 14-17:30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2504-HH-02</b>	<b>HH</b>
<b>22.04.25</b>	Vortrag <a href="#">Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern</a>		
Di. 19-20.30 Uhr	<i>Ven. Thubten Chodron</i>	<b>2504-CI-01</b>	<b>City</b>
<b>24.-27.04.25</b>	Klausur <a href="#">Auf der Suche nach dem Selbst</a>		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Ven. Thubten Chodron</i>	<b>2504-SL-03</b>	<b>SL</b>

# 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“.

<b>22.04.25</b>   Vortrag Di. 19-20.30/21 Uhr	<b>24.-27.04.25</b>   Klausur   3 Tage Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)
<b>Hamburg-City</b> Seminar-Nr.: 2504-CI-01	<b>Semkye Ling</b> Seminar-Nr.: 2504-SL-03
  	  

## MAI 2025

<b>21.-25.05.25</b>	<b>Śamatha</b> - Anleitung zur konzentrativen Meditation		
Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	<b>2505-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>29.05.-01.06.25</b>	<b>Praxis-Klausur</b> Prajnāparamitā		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	<b>2505-SL-02</b>	<b>SL</b>

## JUNI 2025

<b>06.-09.06.25</b>	<b>Familientage</b> - Fühlen wie ein Buddha		
Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	<b>2506-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>12.-15.06.25</b>	<b>Erleuchtungsgeist</b> , wie das altruistische Streben nach Erleuchtung		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	in der Meditation entwickelt wird. <i>Jürgen Manshardt</i>	<b>2506-SL-02</b>	<b>SL</b>

# 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](http://wandel-gestalten.tibet.de)**



## JULI 2025

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

## AUGUST 2025

### SOMMERPAUSE

## OKTOBER 2025

<b>02./03.10.25</b>	<a href="#">Große Initiation in 1000-armigen Avalokitesvara</a>			
Do. 14-16 Uhr/ Fr. 14-16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2510-HH-01</b>	<b>HH</b>	
<b>04.-08.10.25</b>	<a href="#">Avalokitesvara-Klausur</a>			
Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2510-SL-01</b>	<b>SL</b>	
<b>09.-16.10.25</b>	<a href="#">Fastenmeditation</a> (3 Runden)			
Do. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	<b>2510-SL-02</b>	<b>SL</b>	
<b>20.-26.10.2025</b>	<a href="#">Dzogrim - Die Übungen auf der Stufe der Vollendung</a> (Teil 5)			Mo.
(18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2510-SL-03</b>	<b>SL</b>	

## NOVEMBER 2025

<b>21./22.11.2025</b>	Initiation <a href="#">Yamantaka</a> (Alleinstehender Held)			
Fr. 19-21 Uhr/Sa. 14-ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2511-HH-01</b>	<b>HH</b>	
<b>23.-30.11.25</b>	<a href="#">Yamantaka-Klausur</a> mit Feuerpuja			
So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2511-SL-01</b>	<b>HH</b>	

## DEZEMBER 2025

<b>27.-31.12.25</b>	Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a>			
Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	<b>2512-SL-01</b>	<b>SL</b>	

IMMER AKTUELL INFORMIERT: [WWW.TIBET.DE](http://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 Quelltext wird das berühmte 9. Kapitel über die Weisheit aus dem Klassiker „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ (Bodhicaryāvatara) des indischen Meisters Śāntideva verwendet.

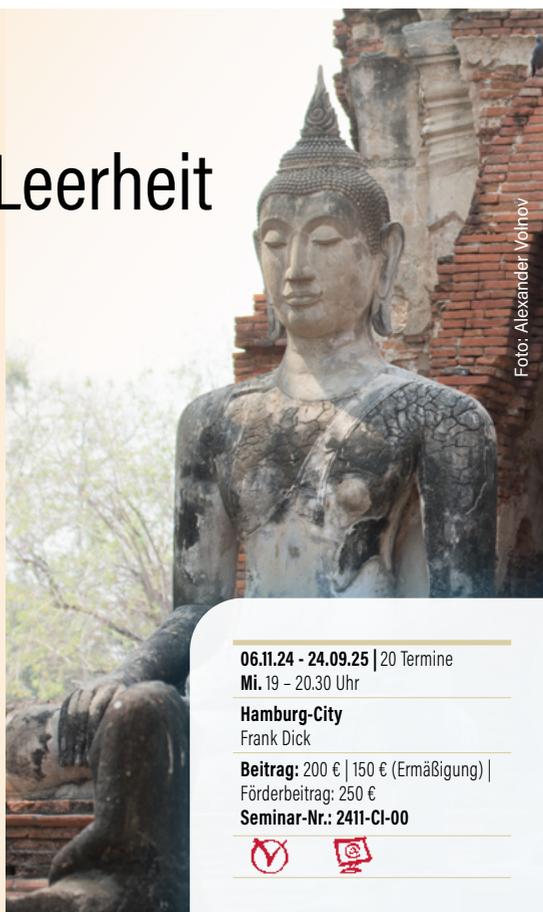


Foto: Alexander Voinov

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་ལུང་།

## 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](mailto:studium@tibet.de)

Oder besuchen Sie uns auf [www.tibet.de/programm/studium](http://www.tibet.de/programm/studium)

