

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་ལུག་ཚོལ་གྱིང་།



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

Buddhistische Feiertage & Rituale 2024/2025

Juli 24	So. 06.07. 89. Geburtstag S.H. Dalai Lama mit Sommerfest in HH-Berne	Di. 09.07. Tschökor Dütschen - Drehen des Dharmarades	Di. 16.07. Lama Tschöpa	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	Sa. 12.10. Lama Tschöpa	Fr/Sa 18./19.10. Auftaktveranstaltung von Lehrgang XVI	Sa. 26.10. Lama Tschöpa		
November 24	Mo. 11.11. Lama Tschöpa	Fr/Sa 15.-16.11. Große Medizinbuddha Initiation	Fr. 22.11. Lhabab Dütschen Herbststieg aus dem Götterhimmel	Mo. 25.11. Lama Tschöpa	
Dezember 24	Fr. 06.12. TZ-Weihnachtsfeier	Di. 10.12. 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	Do. 09.01. Lama Tschöpa	Fr. 24.01. Lama Tschöpa	
Februar 25	Fr. 07.02. 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</i>	2410-SL-01	SL
	So. (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		
Fr., 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](http://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>Bhikṣuṅḡīs Thubten Choedroen</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 Quelltext wird das berühmte 9. Kapitel über die Weisheit aus dem Klassiker „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ (Bodhicaryāvatara) des indischen Meisters Śāntideva verwendet.

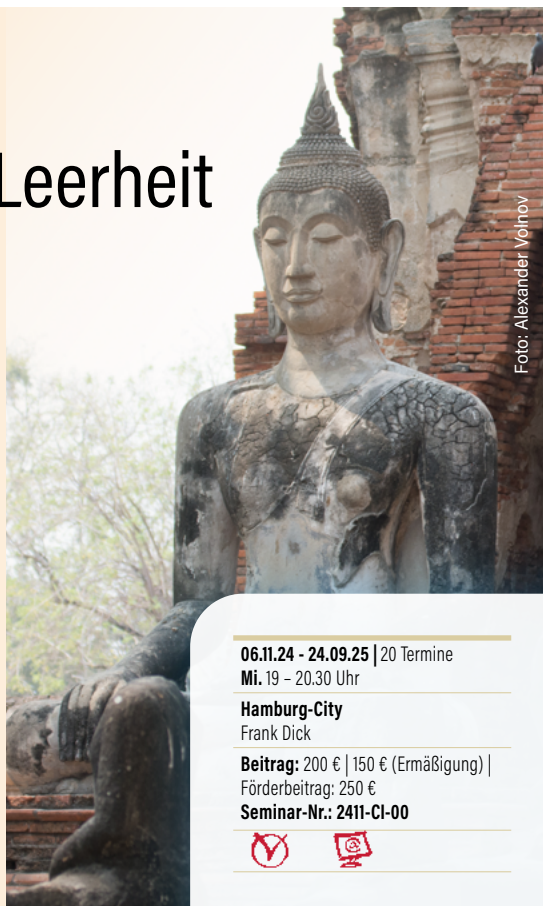


Foto: Alexander Voinov

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་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

