



**Tibetisches  
Zentrum**

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

བུད་ལྷན་ཚོལ་སྒྲིང་

1. Halbjahr 2022

# TIBETISCHES ZENTRUM PROGRAMM

**TIBETISCHES ZENTRUM E. V.  
HAMBURG**

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

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

**Anmeldung und Beratung für Seminare  
in Hamburg:**

**Tel.:** 040 298434 103

**Fax:** 040 298434 199

**E-Mail:** [anmeldung@tibet.de](mailto:anmeldung@tibet.de)  
[www.tibet.de](http://www.tibet.de)



**BUDDHISTISCHES  
MEDITATIONSHAUS SEMKYE LING**

**Lünzener Straße 4  
29640 Schneverdingen**

**Anmeldung und Beratung für Seminare  
in Semkye Ling:**

**Tel.:** 040 298434 200

**Fax:** 040 298434 299

**E-Mail:** [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de)

[www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/](http://www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/)



## Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums,

im Jahr 2022 kann das Tibetische Zentrum e.V. bereits auf sein 45-jähriges Bestehen zurückblicken. Es war viel Arbeit und Vertrauen notwendig, um das heutige Zentrum aufzubauen. Wir können uns gar nicht genug bei den vielen unterstützenden Personen und unseren Mitgliedern bedanken. Denn ohne die tatkräftige Arbeit aller Beteiligten würden wir jetzt nicht da stehen, wo wir sind:

Neben dem Hauptstandort in Hamburg-Berne haben wir seit 1996 unser Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide und seit 2019 den neuen Standort Hamburg-City in der Güntherstraße. Das 1988 erstmals gestartete Systematische Studium des Buddhismus beginnt im Oktober 2022 mit dem Grundstudium von Lehrgang XV. Daneben gibt es seit 2019 eine 1,5-jährige Ausbildung zur/zum MeditationslehrerIn in unserem Repertoire. Um zukünftig weiterhin gut qualifizierte westliche Lehrkräfte zu haben, begann im Februar 2020 das Dharma-Kolleg mit dem 6-jährigen Vollzeitstudium der buddhistischen Philosophie. Erstmals sind im Oktober 2021 ein mehrjähriger LAMRIM Chemno-Kurs, der gleichermaßen für anfänglich wie fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, sowie ein mehrjähriger Kurs mit 6 Modulen zur Vollendungsstufe des Höchsten Yoga-Tantra gestartet. Nicht zu vergessen sind unsere tibetischen Lehrer und westlichen Lehrkräfte, die die wahren Schätze des Tibetischen Zentrums sind. Rückblickend können wir erfüllt sein mit Dankbarkeit und ausblickend voller Vorfreude auf die kommenden Jahre schauen.

In den Wintermonaten Anfang 2022 finden längere Klausuren in Semkye Ling statt, die NEU auch per Livestream übertragen werden. Im April ist ein weiterer Besuch von Ven. Thubten Chodron (Sravasti Abbey) geplant. Gen Lobsang Choejor bietet neben zwei Tibetisch-Kursen (Vorort und Online) im ersten Halbjahr auch andere Seminare in Hamburg sowie Semkye Ling mittlerweile ohne Übersetzung an. Im August soll wieder unser geliebtes Dharma-Sommercamp stattfinden. Zuvor gibt es wieder ein Familiencamp im Juni. Lehrgang XV beginnt im Oktober mit dem Grundstudium. Zudem starten ein Jahreskurs zu Śāntidevas Werk Bodhicaryavatara, der Jahreskurs „Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus“ sowie das zweite Dzogrim-Modul. Es gibt natürlich auch Angebote für Neu-Interessierte wie z.B. Einführung in die buddhistische Meditation, die drei Hauptaspekte des Pfades oder das Meditationsseminar „Gelassen durch den Alltag“.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch online oder vor Ort in einem unseren drei Standorten!

Heike Schmick

*H. Schmick*

Bildungsreferentin

PS: Solange noch ein Schutzkonzept benötigt wird, informieren Sie sich bitte vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Webseite über die genauen (aktuellen) Anmelde- und Teilnahme-modalitäten sowie Zeiten.

### Impressum

**Herausgeber:** Tibetisches Zentrum e.V. · Hermann-Balk-Str. 106 · 22147 Hamburg · [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

**Redaktion:** Heike Schmick (verantw.)

**Konzept und Planung:** Heike Schmick

**Art Direction:** Poljakowa Arts & Solutions

**Mitarbeit:** Anke Seidel, Suleika Gajek, Anne Schäfer, Marga Strehlke, Maria Petersen, Sonja Jansen, Julia Hegemeister und Taya Katschkowski

**Fotos:** Dirk Benkert: 20; Michael Böttcher: S. 15; Karla Fricke: U2, S. 10; Lutz Herbert: U2, S.57; Nicola Hernádi: S. 39; Adobe Stock©Robert Kneschke: S. 25; Tanja Knigge: S. 40, 41, U4; Gladys Lenuck: S.12; Jens Nagels: U2; S. 6, 7, 23, 27, 29, 35, 38, 46; Hanno Rödger: S. 37; Anne Schäfer: 24; Heike Spingies: U1; Christof Spitz: S. 9, 40, 46; Gisa Stülpe: S. 7; Alexander Volnov: S. 45; TZ Archiv: alle anderen Fotos.

# Inhaltsverzeichnis

	<i>Seite</i>
Editorial und Impressum	1
Seminarübersicht	2-5
Über uns	6-7
Buddhistische Feiertage und Lama Tschöpa	8
Kooperationen	14-15
Programm	9-45
Regelmäßige Angebote (inkl. Senioren-, Eltern-, Kind- & Jugendangebote)	9-13
Aktuelles Programm	16-45
Systematisches Studium des Buddhismus	46-49
Klausurhäuser	37
Unsere Lehrenden	50-54
Organisatorisches	56-58
Antrag auf Mitgliedschaft	18
Anmeldung und Information sowie Anfahrt zu den Standorten	56-57
Seminarinformationen	58
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	55
Anmeldebögen (Hamburg, Semkye Ling und SSdB)	I-VI

2

## VERANSTALTUNGS- UND SEMINARÜBERSICHT

### Regelmäßige Termine in Hamburg und im Meditationshaus Semkye Ling

	<i>Ort</i>	<i>Seite</i>
Meditation <i>Geshe Pema Samten u. a.</i>	HH	9
Morgengebete und Meditationen <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor u. a.</i>	HH	9
Praxisgruppen	HH	9
Meditation in Hamburg-City <i>Oliver Petersen u. a.</i>	City	10
Abendmeditation auf dem Lande & Lamrim-Gesprächskreis <i>Bhikṣuṇī Sönam Chötso</i>	SL	11
Liebende Güte Meditation einüben <i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>	SL	11
Senioren-, Eltern-, Kind- & Jugendangebote	City SL	12-13

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studiumsvorbereitung

<b>OKTOBER 2021</b>		Ort	Seite
Seit 02./03.10.21	<b>LAMRIM CHENMO</b>   3-4 Jahre <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>	City	16
Seit 04. – 10.10.21	<b>DZOGRIM</b> Die Übungen auf der Stufe der Vollendung   6 Jahre <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL	16
Seit 17.10.21	<b>GOMRIM DIE STUFEN DER MEDITATION</b>   1 Jahr <i>Geshe Sönam Namgyäl, Jens Grotefendt</i>	HH	17
Seit 24.10.21	<b>MADHYAMAKĀVATĀRA</b> Die Philosophie des Mittleren Weges   1 Jahr <i>Jürgen Manshardt und Oliver Petersen</i>	HH	17
<b>NOVEMBER 2021</b>			
01.11. – 20.12.21	Seminar <b>Wir werden älter</b> <i>Gisa Stülpe u.a.</i>	City	19
05. – 08.11.21	<b>Offene Weite</b> – die Natur unseres Geistes erkennen <i>Jürgen Manshardt</i>	SL	19
12. – 14.11.21	<b>Arbeitswochenende</b> <i>Artur Schaufler</i>	SL	19
17.11.21	Online-Vortrag <b>Den Sturm des Klimawandels überstehen</b> <i>Jampa Thubten</i>	O	20
19. – 21.11.21	<b>Chöd-Initiation</b> (Machig Labdrön, Friedvolle und zornvolle Dakinis) <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	20
22. – 28.11.21	Praxisseminar <b>Chöd-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL	20
<b>DEZEMBER 2021</b>			
03. – 05.12.21	<b>FÄLLT aus! Feldenkrais-Wochenende</b> <i>Karolin Stell-Justi</i>	SL	21
06.12.21	<b>TZ-Weihnachtsfeier</b> Treffen mit Dharmafreunden <i>TZ-Team</i>	City	21
12.12.21	Tagesseminar <b>Mit Buddha im Herzen Weihnachten feiern</b> <i>Eva-Maria Koch</i>	City	21
26. – 31.12.21	Weihnachten <b>Meditation und Yoga</b> <i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	SL	22
27. – 31.12.21	Weihnachten <b>Die Vier Siegel der buddhistischen Lehre</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	22
29.12.21	<b>Je Tsongkhapa-Tag</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	23
<b>JANUAR 2022</b>			
01.01.22	Neujahrs-Segeninitiation <b>Vajrasattva (Yab Yum)</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	23
02.01.22	<b>Vajrayoginī-Initiation</b> (Höchstes-Yogatantra)	HH	24
07. – 30.01.22	Handlungsbefähigende („Lärung“) <b>Vajrayoginī-Klausur</b> mit Feuerpuja <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL	24

HH = Zentrum in Hamburg-Berne  
 SL = Meditationshaus Semkye Ling  
 City = Güntherstraße 39  
 M = Museum am Rothenbaum

BO = Botanika in Bremen  
 PB = Pflanzen und Blumen (Wallanlagen)  
 O = reine Online-Veranstaltung

		Ort	Seite
<b>FEBRUAR 2022</b>			
06.02.22	Online-Seminar <b>Reinigung des Geistes</b> <i>Geshe Kelsang Wangmo</i>	O	25
09.–14.02.22	<b>Chöd-Praxisabende</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	26
10.02.22	MARKK-Vortrag <b>Wege zum inneren Frieden</b> – buddhistische Praxis im Alltag <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	M	26
12.02.–05.03.22	<b>Lamrim-Klausur</b> (Höchste Praktizierende) <i>Geshe Sönam Namgyäl</i> <i>Übersetzung: Jens Grotefendt u.a.</i>	SL	26
14.02.2022	<b>65. Geburtstag von Geshe Pema Samten</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	27
25.02.–06.05.22	<b>Einführungskurs in die Tibetische Schrift und Sprache</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	27
26./27.02.22	<b>Große Medizinbuddha-Initiation</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	27
28.02.–02.05.22	<b>Tibetisch-Kurs für Fortgeschrittene</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	28
<b>MÄRZ 2022</b>			
03.03.22	<b>LOSAR</b> – Tibetisches Neujahr <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	28
06.03.22	Tagesseminar <b>Lu Jong</b> (Tibetisches Heilyoga) <i>Rüdiger Langer</i>	City	28
18.03.22	<b>Tschotrül Dütschen</b> (Fest der Wundertaten) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	29
24.03.–12.05.22	<b>Einführung in die buddhistische Meditation</b> <i>Anja Kern</i>	City	29
26./27.03.22	 <b>Der Erleuchtungsgeist</b> - die Meditation der Siebenfachen Anweisung <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	29
<b>APRIL 2022</b>			
01.–03.04.22	<b>Arbeitswochenende</b> <i>Artur Schaufler</i>	SL	30
06.–10.04.22	<b>Medizinbuddha-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL	30
10.04.22	<b>TZ-Ehrenamtsfest</b> <i>TZ-Team + Geshe Pema Samten</i>	City	30
14.–18.04.22	 Ostern <b>Meditation und Yoga</b> <i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	SL	31
15.04.22	Initiation <b>Grüne (Ārya) Tārā</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	31
16–18.04.22	Ostern <b>Die drei Hauptaspekte des Pfades</b>  <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	HH	31
22.–24.04.22	Wochenende <b>Die Vorbereitenden Übungen</b> (Ngöndro) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	SL	32
24.04.22	<b>Tag der offenen Tür in HH-Berne</b> <i>TZ-Team</i>	HH	32
28.04.22	In Planung Vortrag <b>Die mitfühlende Küche</b> <i>Ven. Thubten Chodron</i>	City	32
29.04.–02.05.22	In Planung <b>Retreat mit der Ehrwürdigen Thubten Chodron</b> <i>Ven. Thubten Chodron</i>	SL	33



		Ort	Seite
<b>MAI 2022</b>			
06.–08.05.22	Wochenende <b>Lu Jong</b> (Tibetisches Heilyoga) <i>Rüdiger Langer</i>	SL	34
12.–15.05.22	 Seminar <b>Der edle Achtfache Pfad</b> <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>	SL	34
18.–22.05.22	<b>Grüne (Ārya) Tārā-Klausur</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	SL	34
25.–29.05.22	<b>Śamatha</b> – Anleitung zur konzentrativen Meditation  <i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	SL	35
31.05.–05.07.22	 <b>Buddhistische Psychologie</b> <i>Oliver Petersen</i>	City	35
<b>JUNI 2022</b>			
03.–06.06.22	Familiencamp - <b>Fühlen wie ein Buddha</b> <i>Viola Fischer, Maik Littig u.a.</i>	SL	36
09.–12.06.22	 Meditationsseminar <b>Gelassen durch den Alltag</b> <i>Oliver Petersen</i>	SL	36
14.06.22	<b>Vesakh</b> (nach dem tibetischen Mondkalender) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	HH	37
30.06.–10.07.22	<b>Edles Schweigen</b> <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>	SL	37
<b>JULI 2022</b>			
06.07.22	<b>87. Geburtstag S.H. des XIV Dalai Lama</b> <i>TZ-Team</i>	HH	38
24.07.22	<b>Tag der offenen Tür in Semkye Ling</b> <i>TZ-Team</i>	SL	38
<b>AUGUST 2022</b>			
04.–14.08.22	<b>Dharma-Sommercamp</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und</i>  <i>Oliver Petersen</i>	SL	40/41
07.08.2022	Segensinitiation <b>Mañjuśrī, der auf einem blauen Löwen reitet</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	SL	41
<b>SEPTEMBER 2022</b>			
03.09.22	 <b>Einblick in die buddhistische Philosophie</b> <i>Oliver Petersen</i>	HH	42
04.09.22	<b>Orientierungsveranstaltung für LG 15</b> <i>Oliver Petersen und Viola Fischer</i>	HH	47
30.09./01.10.22	<b>Auftaktveranstaltung von LG 15</b> <i>Studententeam</i>	HH+	47
Veranstaltungen ab Oktober 2022 bis Februar 2023 auf Seite 42 bis 45			

**\*Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) über die genauen (aktuellen) Anmelde- und Teilnahmemodalitäten sowie Zeiten und inwieweit die konkrete Veranstaltung vor Ort stattfindet oder ausschließlich als Online-Kurs angeboten werden kann. Je nachdem, wie es sich entwickelt, können auch nach dem Programmdruck noch neue Veranstaltungen geplant werden, die dann auf unserer Webseite und über den Newsletter ([www.tibet.de/shortcuts/newsletter/](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter/)) veröffentlicht werden. Wir freuen uns über Ihren Besuch online oder vor Ort in einem unserer drei Standorte.

## Unter der Schirmherrschaft S. H. des 14. Dalai Lama



6

### DAS TIBETISCHE ZENTRUM,

1977 von deutschen Buddhistinnen und Buddhisten gegründet, vermittelt den Buddhismus nach der tibetischen Überlieferung. Es steht seit der Gründung unter der Schirmherrschaft S.H. des 14. Dalai Lama, der die Geschehnisse des Vereins u.a. durch große Besuche und Audienzen mitbestimmt. Der Beistand des Friedensnobelpreisträgers ist uns dabei eine besondere Ehre und Verpflichtung zugleich. Wir sind beglückt, dass wir den Dalai Lama bereits sechs Mal nach Hamburg und in unser Meditationshaus in der Lüneburger Heide einladen konnten.

Es unterrichten bis heute hervorragende tibetische Gelehrte an unserem Institut und inzwischen auch eine Generation von sehr gut ausgebildeten westlichen Lehrkräften.

Es ist laut Satzung die Absicht unseres gemeinnützigen Vereins, Möglichkeiten zu schaffen, den vollständigen authentischen Buddhismus in Theorie und Praxis zu vermitteln und gleichzeitig, entsprechend

der besonderen Inspiration des Dalai Lama, auch einen Beitrag zu einer säkularen Kultur des Mitgefühls, der Toleranz und des Dialoges zu leisten.

Seit seiner Gründung leistet das Zentrum Flüchtlingshilfe für die Tibeter im Exil, betreibt eine umfangreiche Bibliothek, gibt eine viel gelesene Zeitschrift heraus und publiziert.

Mit anderen buddhistischen Institutionen zusammen wurde eine buddhistische Religionsgemeinschaft ins Leben gerufen, und regelmäßig werden buddhistische Feste gefeiert.

### INTERRELIGIÖSER DIALOG

Lehrerinnen und Lehrer des Zentrums waren maßgeblich am Aufbau des intensiven interreligiösen Dialogs in der Hansestadt beteiligt und unterrichten in enger Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg auch Schulklassen innerhalb des nicht-konfessionell ausgerichteten Religionsunterrichts in Hamburg. Ein Schwerpunkt liegt dabei in der Arbeit mit Jugendlichen.

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



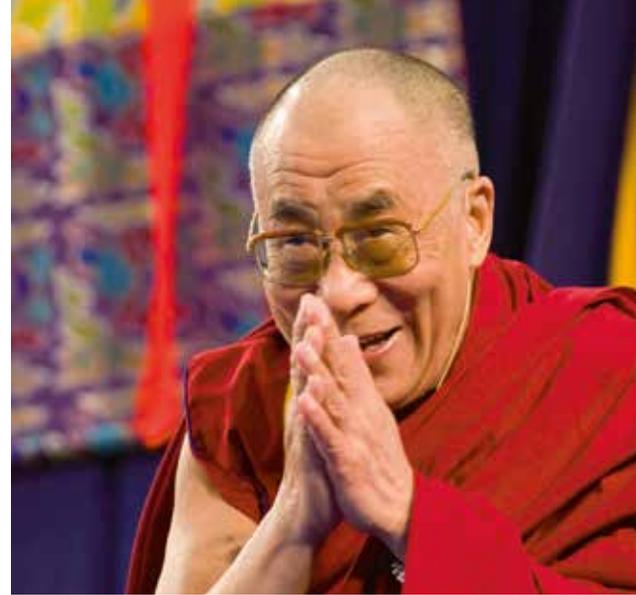
Fernkurs



Livestream



Studiums Vorbereitung



### **BUDDHISMUS STUDIEREN**

Renommee erlangte das Tibetische Zentrum durch das in Deutschland einmalige „Systematische Studium des Buddhismus“, das 1988 erstmals startete. Der Studiengang kann neben dem Beruf absolviert und auch als Fernkurs belegt werden. Über die Audioaufnahmen und den Livestream der Studienkreise erreichen wir neben Direktstudierenden vor Ort auch deutschsprachige Studierende weltweit. Über 2500 Studierende haben mittlerweile das Studium durchlaufen.

### **MEDITIEREN AUF DEM LANDE**

Seit 1996 gehört zum Tibetischen Zentrum auch das Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide, in dem Meditationen für Neuinteressierte und Fortgeschrittene unter qualifizierter Anleitung angeboten werden. Das umfangreiche Veranstaltungsprogramm des Tibetischen Zentrums bietet Neuinteressierten, Nicht-Buddhisten sowie Buddhisten auf verschiedenen Ebenen der

Philosophie und Praxis zeitgemäßen authentischen Buddhismus. Für die qualifizierte Anleitung sorgen tibetische und westliche Lehrerinnen und Lehrer. Es besteht die Möglichkeit, in den dortigen Klausurhäusern von 2 Tagen bis 3 Jahren (unabhängig von Seminaren) in Klausur zu gehen.

### **MITTEN DRIN**

Seit August 2019 haben wir mit Hamburg-City einen stadtnahen Standort in der Güntherstraße 39. Hier finden Mo/Fr ab 19 Uhr Abendmeditationen auf Spendenbasis statt (alle Meditationsangebote & Praxisgruppen Seite 9-11), sowie einführende Kurse in die buddhistische Meditation und Philosophie und auch säkulare Kurse. Neben vielfältigen Veranstaltungen haben wir spezielle Angebote für Eltern, Kinder, Jugendliche und Senioren (siehe Seiten 12 und 13). Seit Februar 2020 findet hier das DHARMA-KOLLEG statt – das deutschlandweit erste 6-jährige Vollzeitstudium der buddhistischen Philosophie.

# BUDDHISTISCHE FEIERTAGE & RITUALE 2021-2022

Veranstaltungsort: *Hamburg (Berne und City) und Semkye Ling*

November 21	Dezember 21	Januar 22	Februar 22	März 22	April 22	Mai 22
So. 14.11. <b>Lama Tschöpa</b>	Mo. 06.12. <b>TZ-Weihnachtsfeier</b> S. 21	Sa. 01.01. Initiation <b>Vajrasattva (Yab Yum)</b> S. 23	Fr. 11.02. <b>Lama Tschöpa</b>	Do. 03.03. <b>Losar</b> (Tibetisches Neujahr 2149 – Männlicher Wasser-Tiger) S. 28	So. 10.04. <b>TZ-Ehrenamtsfest</b> S. 30	Mi. 11.05. <b>Lama Tschöpa</b>
Fr.-So. 19.-21.11. Initiationen <b>Machig Labdron Zornvolle &amp; Friedvolle Dakinis</b> S. 20	Mo. 13.12. <b>Lama Tschöpa</b>	So. 02.01. Initiation <b>Vajrayogini</b> S. 23	Mo. 14.02. <b>65. Geburtstags von Geshe Pema Samten</b> S. 26	Sa. 12.03. <b>Lama Tschöpa</b>	Mo. 11.04. <b>Lama Tschöpa</b>	Mi. 25.05. <b>Lama Tschöpa</b>
Mo. 29.11. <b>Lama Tschöpa</b>	Mi. 29.12. <b>Lama Tschöpa &amp; Je Tsongkha-pa-Tag</b> S. 22	Mi. 12.01. <b>Lama Tschöpa</b>	Sa. 26.02. <b>Lama Tschöpa</b>	Fr. 18.03. <b>Tschotrül Dütschen</b> (Fest der Wunderthaten) S. 28	Fr. 15.04. Initiation <b>Grüne (Árya) Tärä</b> S. 31	
		Do. 27.01. <b>Lama Tschöpa</b>	Sa. – So. 26./27.02. Große Initiation <b>Medizinbuddha</b> S. 27	So. 27.03. <b>Lama Tschöpa</b>	So. 24.04. <b>Tag der offenen Tür in HH-Berne</b> S. 32	
					Mo. 25.04. <b>Lama Tschöpa</b>	

## RITUAL: LAMA TSCHÖPA

**Die Lama Tschöpa** (wörtlich: „Verehrung des Lamas“) ist eine Praxis aus dem Tantra. Das Ritual wird in den tibetischen Klöstern regelmäßig durchgeführt. Es ist besonders gedacht für diejenigen, die eine Initiation aus dem Höchsten Yoga-Tantra erhalten haben. Andere InteressentInnen, die Vertrauen in die tantrischen Lehren haben, sind willkommen. Wer möchte, kann Opfergaben wie Gebäck, Obst oder Teelichter mitbringen. Wenn Sie sich mit dem Tibetischen Zentrum verbunden fühlen und Gebete für nahestehende Menschen in Not oder Verstorbene machen lassen möchten, können Sie uns eine Nachricht senden an [tz@tibet.de](mailto:tz@tibet.de).

**Beginn:** in der Regel 19 Uhr, Ort: Hamburg-Berne, aktuelle Termine: <https://www.tibet.de/shortcuts/terminkalender/>

**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# WILLKOMMEN IM TIBETISCHEN ZENTRUM

Regelmäßige Veranstaltungen in Hamburg-Berne (Hermann-Balk-Str. 106)

Auf unserer Webseite unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de) werden Sie auf mögliche Änderungen hingewiesen.



## Meditation

Alle InteressentInnen sind herzlich willkommen, jeden Dienstagabend unter qualifizierter Anleitung gemeinsam zu meditieren. Lernen Sie das Tibetische Zentrum kennen und genießen Sie nach Feierabend die ruhige Atmosphäre des Tempels. Um 18.30 Uhr gibt es in der Regel die Möglichkeit, das Zentrum bei einem Rundgang zu besichtigen. Ab 19 Uhr beginnen die Unterweisungen und Meditationen. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**Di., 19 – 20.30 Uhr**  
außer an gesetzlichen Feiertagen, während des Sommercamps, im August und zwischen den Jahren und verkürzt bei Lama Tschöpa (siehe S. 8).  
Online über TZ-YouTube-Kanal

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten u. a.

### Inhalte:



\*



\*\*\*



\*

**Spenden erbeten**

## Morgengebete und Meditationen

Am Montag praktizieren wir bereits am Morgen gemeinsam im Tempel. Mit wechselnden Gebeten, Meditationen und Rezitationen wie „Die hundert Götterscharen von Tuṣita“,

„Die sieben Zweige“, „Herzutra“, „Gebet an die 21 Taras“ legen wir eine gute Basis für den Tag und die Woche.

**Mo., 7 – 8 Uhr**  
außer an gesetzlichen Feiertagen, während des Sommercamps, im August und zwischen den Jahren.

**Hamburg-Berne**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, u. a.

**Spenden erbeten**

**neu**

**9**

## Tibetisch-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs mit Bhikṣu Gen Lobsang findet nach individueller Terminabsprache in Kleingruppen statt. Neben der Tibetischen Schrift wer-

den auch Umgangs- und Schriftsprache vermittelt.

Anfragen unter [anmeldung@tibet.de](mailto:anmeldung@tibet.de)

**Zwei Kursangebote siehe S. 27**

**Hamburg-Berne**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

## Praxisgruppen

Wir freuen uns sehr, dass sich im Tibetischen Zentrum und in Semkye Ling seit vielen Jahren Menschen regelmäßig zusammenfinden und in selbstorganisierten Gruppen ihre buddhistische Praxis vertiefen und sich darüber austauschen. Diese Gruppen sind offen und wir freuen uns über

interessierte neue Teilnehmende.

Folgende Praxisgruppen existieren:

- Lamrim – Übungsgruppe
- Chöd – Praxisgruppe
- Vajrasattva - Praxisgruppe

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: [tz@tibet.de](mailto:tz@tibet.de)

**an verschiedenen Tagen in der Woche**

**Hamburg-Berne**

### Inhalte:



\*



\*\*\*



\*

**Spenden erbeten**



Regelmäßige Veranstaltungen auf Spendenbasis in Hamburg-City (Güntherstraße 39)

## Meditation Hamburg-City seit August 2019



**Mo. und Fr.** 19 – ca. 20.30 Uhr  
außer an gesetzlichen Feiertagen, während des Sommercamps, zwischen den Jahren und bei größeren Veranstaltungen (siehe [www.tibet.de](http://www.tibet.de)).  
Online über TZ-YouTube-Kanal

**Hamburg-City,**  
Güntherstraße 39,  
22087 Hamburg  
(Haltestelle Uhlandstraße oder  
Wartenau)  
Oliver Petersen u. a.

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*

**Spenden erbeten**

10

Am Standort in der Güntherstraße 39 (Hamburg-City) werden u.a. zweimal in der Woche Abendmeditationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeleitet: montags, freitags jeweils von 19 bis ca. 20.30 Uhr. Montags üben wir die konzentrierte Meditation und freitags folgt Vortrag und Meditation zum Wochenabschluss u.a. mit Oliver Petersen. Unter Anleitung lernen die Teilnehmenden die Meditationsarten kennen und machen erste praktische Übungen. Die Meditation in der Gruppe und unter Anleitung ist für Neuinteressierte wie erfahrene Meditierende gleichermaßen gut geeignet. Lehrerinnen und Lehrer sowie Tutorinnen und Tutoren des Tibetischen Zentrums leiten grund-

legende Meditationen zur Konzentration einerseits und über unterschiedliche Inhalte wie die Entfaltung von Liebe, Mitgefühl und Geduld andererseits an.

**Kaffeetreff:** Mit Öffnung der Abendmeditationen montags und freitags für die vor Ort-Teilnahme, wird an diesen beiden Tagen auch unser Kaffeetreff in HH-City von 17-19 Uhr (Mo+Fr) wieder geöffnet.

**Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten und inwieweit die konkrete Veranstaltung vor Ort stattfindet oder ausschließlich als Online-Kurs angeboten werden kann.

Regelmäßige Meditationsangebote



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung



Regelmäßige Veranstaltungen im Meditationshaus  
Semkye Ling (Schneverdingen)

## Abendmeditation auf dem Lande

Lernen Sie das Meditationshaus kennen! An ausgewählten Dienstagabenden können Sie das Meditationshaus Semkye Ling besuchen – ob einmalig zum Reinschnuppern oder um regelmäßig im Kreis Gleichgesinnter zu meditieren, Fragen zu stellen und Anregungen zu finden.

*Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Website:*  
[www.tibet.de/programm/meditationsangebote/](http://www.tibet.de/programm/meditationsangebote/)

Di., 19 – ca. 20.30 Uhr

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣuṇī Sönam Chötso

Inhalte:



\*

\*\*

\*\*

Spenden erbeten

## Liebende-Güte-Meditation einüben

Liebende Güte (Pali: Metta) in der Meditation einzuüben hilft uns, eine wohlwollende Haltung sich selber und anderen gegenüber zu entwickeln. Durch die Meditation kön-

nen alte Muster und Vorurteile aufgelockert und überwunden werden. Offen für alle! Termine unter:  
<https://www.tibet.de/programm/meditationsangebote/>

Einmal im Monat, ein  
Nachmittag

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣuṇī Thubten Choedroen

Inhalte:



\*

\*\*

\*\*

Spenden erbeten

## Lamrim-Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis für alle, die sich für den Lamrim („Stufenweg zur Erleuchtung“) interessieren sowie für Studierende als Ergänzung zum Lamrim-Studium. An einem Samstag im Monat treffen wir uns in Semkye Ling. Neben Erläuterungen der Inhalte geht es auch darum, Meditationserfahrungen zu sammeln. In etwa einem Jahr wollen wir uns den

ganzen Stufenweg erarbeiten. Einstieg jederzeit möglich. Teilnehmerbegrenzung: 12 Personen.

**Hinweis:** Wer neu dazukommen möchte, bitte anmelden unter:  
040 298434262, AB

*Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite:*  
[www.tibet.de/programm/meditationsangebote/](http://www.tibet.de/programm/meditationsangebote/)

Sa. | 1 Termin/Monat  
11 – 15 Uhr

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣuṇī Sönam Chötso

Inhalte:



\*

\*\*

\*\*

Spenden erbeten  
Selbstverpflegung



**IMMER AKTUELL INFORMIERT: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)**

# SENIOREN-, ELTERN-, KIND- & JUGENDANGEBOTE



Ein Projekt, das wir sukzessive umsetzen, liegt auch S. H. dem 14. Dalai Lama sehr am Herzen: Die Zukunft liegt in den Händen der Kinder und Jugendlichen. Für eine lebenswerte Zukunft braucht die Welt Veränderungen, die ja gerade von den jungen Menschen aller Länder massiv gefordert werden. Völlig zu Recht fordern sie eine Welt, in der sie auch in 50 Jahren noch gut leben können. Echtes Umdenken und „Umhandeln“ erfordert jetzt das Verändern von zum Teil sehr lieb gewonnenen Gewohnheiten. Wir denken dabei an die Klimaveränderungen, an den

## Mit den Kindern die Zukunft gestalten

Umgang mit Tieren und auch an den Umgang der Menschen untereinander. Veränderung ist möglich, aber jeder Durchbruch fängt im eigenen Geist an. Es liegt nahe, dass ein Verständnis für das abhängige Entstehen und eine Haltung von Liebe und Mitgefühl gar nicht früh genug geübt werden können. Deshalb möchten wir für Kinder und Jugendliche sowie für Familien die Option der Geistesschulung und gleichzeitig eine generationsübergreifende Gemeinschaft schaffen. Das wird zum Beispiel über die Familienwochenenden oder das Familiencamp, den Erlebnis-kindergarten beim Sommercamp oder den offenen Kinder- und Jugendtreff umgesetzt.

Darüber hinaus planen wir noch weitere Angebote, die wir in den kommenden Monaten und Jahren einbringen wollen. Je nach Bedarf und Interesse der entstehenden Gemeinschaft. Seit November 2020 haben wir zwei neue Angebote im Programm: Meditation und Yoga für Kinder und Jugendliche einmal im Monat in Hamburg-City, sowie spezielle Kurse für Eltern gehören wie auch ein Angebot für Senioren dazu.

**Hinweis:** Für die Vorbereitung und bessere Planbarkeit bitten wir um eine vorherige Anmeldung über unsere Internetseite <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

seit Jahr 2020  
an unterschiedlichen Tagen & Zeiten

Hamburg-City  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor,  
Viola Fischer, Maik Littig u.a.

Inhalte:



\*\*



\*\*



\*\*

Spenden erbeten und teilweise mit Kursbeitrag



## Yoga für Kinder und Jugendliche

Maik Littig (Erzieher und ausgebildeter Yoga-Lehrer für Kinder) bietet ca. einmal im Monat Yoga für Kinder und Jugendliche in schöner Tempel-Atmosphäre in Hamburg-City an. Eine begrenzte Anzahl von Yoga-Matten ist vorhanden. Eltern sind herzlich eingeladen, die Zeit in unserem Kaffeetreff zu verbringen.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch zum Unterlegen, verschließbares Trinkgefäß und ggf. eigene Yoga-Matte mitbringen. Wir bitten um eine vorherige Anmeldung unter <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

seit November 2020 | 1x im Monat  
Mo., 17.30 – 18.15 Uhr  
15.11., 13.12.; 17.01.22, 14.02., 28.03.,  
25.04., 30.05., 27.06.,

Hamburg-City  
Maik Littig

Inhalte:



\*\*\*

Spenden erbeten



Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studiumsvorbereitung

# Wir werden älter – Meditation und Austausch für die reife Lebensphase

Die Lebensspanne ab 60+ hat ein großes Potenzial für unser Wachstum, unser Glück und unseren Beitrag zur Gesellschaft/Gemeinschaft. Anhand von Texten, Gedichten und Biografien befassen wir uns mit altersspezifischen Themen und werfen Fragen auf, wie: Welche neuen Wege möchten wir beschreiten? Wovon möchten wir uns befreien? Welches Potential sehen wir in unserem Geist? Und

vieles mehr. Wir werden über Metta, Geduld, Mitgefühl, Selbst-Mitgefühl, aktives Mitgefühl, Tatkraft, die Kraft des Lassens etc. meditieren und Themen aufgreifen, die aus dem Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen.

Wir bitten um eine vorherige Anmeldung unter <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

An jedem ersten Montag im Monat von 10.30 – 12.00 Uhr (außer an Feiertagen und während des Sommercamps sowie während des Seminars vom 01.11. bis 20.12.2021 siehe S. 19)

Hamburg-City  
Gisa Stülpe

Inhalte:



Spenden erbeten



## Offener Kinder- und Jugendtreff

Unser Kinder- und Jugendtreff findet wieder statt. Wir treffen uns einmal im Monat sonntags von 14-15.30 Uhr in der Güntherstraße. Der Treff richtet sich an Kinder von 7-14 Jahren und bietet Infos rund um Buddha, Austausch zum Dharma im Alltag, Kinderyoga und kurze Meditationen.

Auch Bastelaktionen, Spiele, Geschichten und anderes werden nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit euch!

Beide Teamleitungen sind langjährige BuddhistInnen, haben 2018 an einer SEE-Learning-Ausbildung (Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen) teilgenommen und werden Teile daraus in das Programm mit einfließen lassen.

**Hinweis:** Für die Vorbereitung und bessere Planbarkeit bitten wir um eine vorherige Anmeldung über unsere Internetseite <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

seit Oktober 2020 |

So., 14 – 15.30 Uhr  
21.11., 05.12.; 09.01.22, 06.02.,  
27.03., 24.04., 15.05., 19.06.

Hamburg-City  
Viola Fischer und Maik Littig

Inhalte:



Spenden erbeten



## Meditation für Kinder und Jugendliche

Zu unserer großen Freude hat sich Bhiksu Gen Lobsang dazu bereit erklärt, einmal im Monat eine Meditation für Kinder und Jugendliche anzubieten. Es werden altersgerechte Meditationsanleitungen gegeben und erste buddhistische Inhalte vermittelt. Eltern sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen oder wäh-

renddessen die Zeit in unserem Kaffeetreff zu verbringen.

**Hinweis:** Für die Vorbereitung und bessere Planbarkeit bitten wir um eine vorherige Anmeldung über unsere Internetseite <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

seit November 2020 | 1x im Monat

So., 15 – 16 Uhr  
07.11., 05.12.; 13.02.22, 13.03.,  
03.04., 01.05., 05.06.,

Hamburg-City  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Inhalte:



Spenden erbeten



# KOOPERATIONEN DES TIBETISCHEN ZENTRUMS

## Interreligiöser Dialog

Das Tibetische Zentrum engagiert sich entsprechend der Inspiration seines Schirmherrn, S.H. dem 14. Dalai Lama, bereits seit mehr als 30 Jahren vielfältig im Interreligiösen Dialog in der Hansestadt. Ausgangspunkt dafür war und ist ein Seminar an der Universität Hamburg, innerhalb dessen sich Vertreterinnen und Vertreter aller großen Religionen zu Fragen der Zeit und der Spiritualität äußern, miteinander und mit den Studierenden diskutieren, sowie sich gegenseitig in ihren Räumlichkeiten besuchen. Darüber hinaus ist das Tibetische Zentrum an der Erstellung der Lehrpläne und der Lehrmaterialien für den Religionsunterricht für alle (RUA) in Hamburg beteiligt. Die-

ser interreligiöse Unterricht ist aktuell noch bundesweit einzigartig. Dabei findet eine intensive Zusammenarbeit mit dem Pädagogisch-Theologischen Institut (PTI) und dem Lehrerinstitut (Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung) statt. Das Tibetische Zentrum hat auch an der Gründung der Akademie der Weltreligionen (AWR) seinen Anteil und unterstützt dessen Arbeit zur Erforschung der Religionssoziologie in modernen, multireligiösen Gesellschaften sowie der akademischen Forschung durch die Mitarbeit im Beirat und Expertengremium der Akademie. Als Mitglied des Interreligiösen Forums Hamburg (IFH) tauscht sich das Tibetische Zentrum regelmäßig mit Stellvertreterinnen und Stellvertretern der Religionen in Hamburg aus. Weiterhin beteiligt sich das Zentrum an Dialogen zu Kunstwerken in der Kunsthalle und während der jährlichen „Langen Nacht der Weltreligionen“ am Thalia Theater und empfängt Gemeindebesuche.

---

Termine werden kurzfristig über unseren Newsletter mitgeteilt. Anmeldung zum Newsletter unter: [www.tibet.de/shortcuts/newsletter/](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter/)

---

14

## Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg e.V.

Das Tibetische Zentrum hat mit acht anderen buddhistischen Zentren und Gruppen unterschiedlicher Traditionen die „Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg e.V.“ mit dem Ziel der Anerkennung des Religionsstatus durch die Stadt Hamburg am 10. Mai 2017 gegründet. Hamburg gilt als eine Hochburg des Buddhismus in Europa. Mehr als 20.000 Hamburgerinnen und Hamburger bekennen sich zu dieser Weltreligion. Allerdings haben die Buddhistinnen und Buddhisten in Hamburg bisher keinen Staatsvertrag mit der Stadt. Unter anderem können sie dadurch nur begrenzt an der Ausgestaltung des Schulunterrichts mitwirken. Die Vereinigungen unterschiedlicher buddhistischer Schulen arbeiten seit Jahrzehnten

traditionsübergreifend in verschiedenen Projekten zusammen. Neben dem Staatsvertrag gibt es eine Vielzahl weiterer Ziele, für die sich die Religionsgemeinschaft einsetzt, unter anderem:

- die gleichberechtigte Beteiligung am Religionsunterricht,
- die Rolle als zentraler Ansprechpartner für Politik, Behörden, Presse und Bürger sowie im Rahmen des Dialogs der Religionen,
- die Einrichtung eines buddhistischen Grabfeldes auf dem Friedhof Ohlsdorf,
- die Ausrichtung des Hamburger Vesakh-Festes, anlässlich von Buddhas Geburtstags,
- „Buddha-Talk“ 1x mtl. und
- buddhistische Seelsorge.

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Hamburger Hospizwoche

Die Hospizwoche in Hamburg ist bundesweit die größte dieser Art. Einrichtungen der Hospiz- und Palliativarbeit, der Trauer, der Pflege,

der Seelsorge, der psychischen Begleitung, der Spiritualität und der Kunst bieten verschiedene Veranstaltungen in dieser Woche an.

Der Veranstaltungstermin wird im nächsten Programm und vorab im Newsletter veröffentlicht.  
Anmeldung zum Newsletter unter: [www.tibet.de/shortcuts/newsletter/](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter/)

## Museum am Rothenbaum – Kulturen und Künste der Welt (MARKK)

Zweimal im Jahr halten Lehrerinnen und Lehrer des Tibetischen Zentrums einen öffentlichen Vortrag im Museum am Rothenbaum. Darüber hinaus werden Veranstaltungen in Kooperation organisiert, sowie auch das Streuen eines Sand-

mandalas im Museum. Für aktuelle Ausstellungen und weitere Informationen besuchen Sie die Internetseite des Museums: <https://markk-hamburg.de/> oder unsere Internetseite: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

10.02.22 | Vortrag  
**Wege zum inneren Frieden –  
buddhistische Praxis im Alltag**  
Do., 19 – 20.30 Uhr

neu

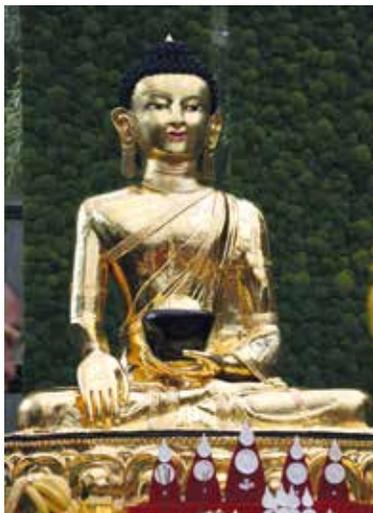
**Museum am Rothenbaum  
(MARKK)**

Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

**Freier Eintritt** (auch ins  
Museum ab 16 Uhr)

**Ohne Anmeldung**

## botanika – Bremens große Entdeckerwelt



lung weltweit: Nahezu 600 Wildarten und 3.000 Züchtungen. In den drei großen Gewächshaus-Welten durchstreifen Sie die Bergwelten des Himalaya. Neben der größten liegenden bronzenen Buddha-Statue außerhalb Asiens steht seit 2017 auch ein Friedens-Buddha in der botanika, der als Botschafter S.H. des Dalai Lama für Europa nach Bremen geschickt wurde und u.a. von Geshe Pema Samten, Geshe Palden Öser (Tibetzentrum Hannover), Geshe Rigdzin Gyaltzen (Tibetzentrum Berlin) und Acharya Lama Dawa (TTC-Hamburg) vor Ort befüllt und gesegnet wurde.

Der Rhododendron-Park und die *botanika* in Bremen beherbergen die zweitgrößte Rhododendron-Samm-

Geshe Pema Samten hält dort ein- bis zweimal im Jahr Vorträge und gibt Tagesseminare.

Der Veranstaltungstermin wird im nächsten Programm und vorab im Newsletter veröffentlicht.  
Anmeldung zum Newsletter unter: [www.tibet.de/shortcuts/newsletter/](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter/)

## LAMRIM CHENMO von Je Tsongkhapa – Erstmals in Deutschland!

Über mehrere Jahre hinweg wird Geshe Pema Samten dieses maßgebliche Werk der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus kommentieren. Die Tradition des „Stufenwegs zur Erleuchtung“ geht auf den großen indischen Meister Atisha zurück. Spätere Lamrim-Schriften knüpfen an seine Inhalte an. Im Lamrim (Stufenweg) werden sehr präzise die einzelnen Stufen des Weges zur großen Erleuchtung eines Buddhas gelehrt. Der komplette Schulungsweg, angefangen mit den Übungen eines Anfängers bis hin zu den segensreichen Schulungen eines Bodhisattvas wird systematisch beschrie-

ben. Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung (Lamrim Chenmo) ist das ausführlichste Werk des tibetischen Meisters Je Tsongkhapa. Der Lamrim ist eine kompakte Darstellung der tibetisch-buddhistischen Lehrinhalte.

Ein rückwirkender Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt: Praktizierende mit anfänglichen, mittleren und höchsten Fähigkeiten. Ein Quereinstieg zu einem der Abschnitte ist ebenfalls möglich. Der Beginn eines neuen Abschnitts wird auf unsere Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) und dem TZ-Newsletter mitgeteilt.

**Voraussetzung:** Die Teilnahme an diesem besonderen Kurs steht allen offen. AnfängerInnen sollten ein intensives Interesse an der Geistesschulung im Mahayana-Buddhismus mitbringen. Auch für diejenigen, die schon Erfahrungen mit buddhistischen Unterweisungen haben, aber noch „den roten Faden“ im Buddhismus suchen, werden die Unterweisungen eine Offenbarung sein. Fortgeschrittene Praktizierende sehen in solchen Lamrim-Erklärungen nicht nur die wesentlichen Pfeiler ihrer spirituellen Praxis, sondern schätzen auch ihre inspirierende Kraft.

ab 02./03.10.21 | 3-4 Jahre  
27-36 Wochenenden  
Sa. (11 Uhr) bis So. (14 Uhr)

**Hamburg-City**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick / Oliver Petersen

**Inhalte:**



\*\*\*



\*\*



**Beitrag:** 85 € | 63,75 € / Monat  
**Seminar-Nr.:** 2110-CI-01



**Hinweis:** Auch wenn die Dauer dieses Kurses auf 3 Jahre angelegt ist, können wir aufgrund seines Umfangs und seiner Tiefgründigkeit noch nicht absehen, ob die Zeit ausreichend sein wird. Daher halten wir uns die Option offen, bei Bedarf den Kurs zu verlängern. Bitte haben Sie Verständnis!



16

## DZOGGRIM – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 1/6) Höchstes Yoga-Tantra. Anuttarayoga-Tantra

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: In den nächsten Jahren wird es sechsmal für etwa eine Woche ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yogatantras geben. Ein Quereinstieg ist nur in Ausnahmefällen möglich. Geshe Pema Samten wird ausführlich die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend

die Übungen der Vollendungsstufe erläutern. Nach dem Erlangen von Stabilität im Gottheiten-Yoga beinhalten die Übungen der Vollendungsstufe ein intensives Fokussieren auf wichtige Punkte (Thigle) des Körpers. Dadurch kommen die Ströme von (Wind-)Energien („Lung“) in wichtigen Energiekanälen (Tsa) zum Fließen. Bitte lesen Sie weitere Informationen unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

**Voraussetzung:** Neben Kenntnissen und Erfahrungen in Bezug auf die Übungen des allgemeinen Mahāyānapfades benötigen die TeilnehmerInnen eine stabile Psyche, starkes Vertrauen in das buddhistische Anuttarayoga-Tantra und wenn möglich schon Erfahrungen mit dem Gottheiten-Yoga. Unabdingbar für die Teilnahme ist jedoch der vollständige Erhalt einer Großen Ermächtigung in eine Gottheit aus dem Höchsten Yogatantra. Wir bitten, bei der Anmeldung die Teilnahmevoraussetzungen zu verdeutlichen.



04. – 10.10.21 | 6 Tage  
Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung Frank Dick

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*

**Beitrag:** 420 € | 315 €  
Mitglieder 315 €  
Ü/V: 228 € MZ | 294 € DZ | 318 € EZ  
**Seminar-Nr.:** 2110-SL-01



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## GOMRIM – Die Stufen der Meditation Theorie und Praxis des Mahāyāna-Buddhismus



indischen Gelehrten Kamalashila (740 – 795). Sie lernen grundlegende buddhistische Kontemplationen kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl, die Meditation der Geistigen Ruhe und die Übung der Besonderen Einsicht. Der tibetische Lehrer Geshe Sönam Namgyäl wird auf der Basis seines Erfahrungsschatzes die Texte und die Prinzipien der buddhistischen Geistesschulung im Mahāyāna erklären. An den regelmäßigen Meditationsabenden mit Frank Dick wird das Gelernte vertieft.

Grundlage dieses Kurses bildet das klassische Werk „Die mittleren Stufen der Meditation“ (Gomrim) des



Beginn: 17.10.21 | 1 Jahr

Hamburg-Berne

Unterweisungen mit Geshe Sönam Namgyäl (mit Livestream):  
So. (10x im Jahr), 14 – 17.30 Uhr  
Übersetzung: Jens Grotefendt  
**Meditationsabende** mit Frank Dick: Do., 19 – 20.30 Uhr  
(20x im Jahr)

**Praxiswochenende** in Semkye Ling

Inhalte:



\*\*

\*\*\*

\*\*

Beitrag: 60 € | 45 € | Monat  
Seminar-Nr.: 2110-HH-01

Vertiefungsstudierende, die bereits das Grundstudium abgeschlossen haben, zahlen 85 € und erhalten zusätzliche Unterlagen, Studienkreise, Webinare und Präsenztage.



17



**Absolventinnen und Absolventen des Grundstudiums, die sich als Tutorin oder Tutor (vor Ort oder aus der Ferne) engagieren möchten, erhalten im Team Unterstützung und Schulung. Bei Interesse bitte eine kurze Mail an [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de) schicken.**

## Jahreskurs **Madhyamakāvatāra** – Die Philosophie des Mittleren Weges

Der herausragende indische Meister Candrakīrti verfasste ca. im 7. Jahrhundert, der sog. goldenen Epoche des Buddhismus, seinen berühmten Kommentar zu Nāgārjunas Grundversen zum Mittleren Weg (Skt. Mūlamadhyamakakārikā). Wie der Titel „Ergänzung zum Mittleren Weg“ (Skt. Madhyamakāvatāra) andeutet, versteht Candrakīrti seine Schrift als Einführung beziehungsweise als Ergänzung zu Nāgārjunas

Abhandlung über den Mittleren Weg. Seine klare Darstellung wirkt wie ein Schlüssel, mit dem man sich die tiefgründige Philosophie des Mittleren Weges und speziell der Prāsaṅgika-Mādhyamikas erschließen kann.



24.10.21 | 1 Jahr

10 Sonntage 10.30 – 14.00 Uhr  
15 Samstage 10.30 – 12.30 Uhr  
(die genauen Termine erhalten die Teilnehmenden per Mail)

Reines Online-Seminar

Jürgen Manshardt, Frank Dick,  
Oliver Petersen

Inhalte:



\*\*\*

\*\*

Beitrag: 85 € | 63,75 € | Monat  
Seminar-Nr.: 2110-HH-02



# Antrag auf Mitgliedschaft im Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg

Tibetisches Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg, E-Mail: mitglieder@tibet.de

Ja, ich habe die Satzung des Tibetischen Zentrums e.V. erhalten und möchte den Verein durch meine Mitgliedschaft unterstützen. Ich möchte ab \_\_\_\_\_ Mitglied im Tibetischen Zentrum e.V. werden.

Ich bezahle den Mitgliedsbeitrag von

- monatlich 12,00 € ermäßigt\* zuzüglich \_\_\_\_\_ freie Spende
- monatlich 23,00 € zuzüglich \_\_\_\_\_ freie Spende
- vierteljährlich 69,00 € zuzüglich \_\_\_\_\_ freie Spende
- halbjährlich 138,00 € zuzüglich \_\_\_\_\_ freie Spende
- jährlich 276,00 € zuzüglich \_\_\_\_\_ freie Spende

und gegebenenfalls die angegebene freie Spende durch Abbuchung von dem unten genannten Konto (per Lastschriftverfahren). Im Beitrag ist 1,00 € pro Monat Solidaritätsumlage für die Altersversorgung der Ordinierten enthalten.

*\*Eine Ermäßigung des Mitgliedsbeitrages auf 12,00 € monatlich wird gegen jährlichen Nachweis gewährt.*

Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“. Für ausgewählte und im Programm gekennzeichnete Veranstaltungen in Hamburg erhalte ich einen Nachlass von 50% und für Seminare in Semkye Ling 25 % Rabatt auf die Beiträge (nicht Ü/V). Für Mitgliedsbeitrag und Spenden bekomme ich jeweils im Februar des nächsten Jahres unaufgefordert eine steuerlich absetzbare Zuwendungsbescheinigung zugesandt. Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist jeweils mit einem Monat Frist zum Ende des Quartals möglich.

## Persönliche Daten

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname Teiln.-/Mitgl.-ID (falls vorhanden)

\_\_\_\_\_  
geb. Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ Wohnort Land

\_\_\_\_\_  
Telefon E-Mail

## Bankverbindung:

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Name Kontoinhaber/in Datum Unterschrift Kontoinhaber/in

\_\_\_\_\_  
Ort Datum Unterschrift

# NOVEMBER 2021

## Seminar: **Wir werden älter** – Meditation und Austausch für die reife Lebensphase

Die reife Zeit unseres Lebens hat ein Potenzial für unser Wachstum, unser Glück und unseren Beitrag zur Gesellschaft/Gemeinschaft. Die besonderen Möglichkeiten und Herausforderungen dieser Lebenszeit erörtern wir im Austausch untereinander und anhand von Meditationen und ausgewählten Texten. Wir lassen uns von Kurz-Vorträgen von

Lehrer\*innen zum Thema inspirieren und laden Personen ein, die für unsere spezifischen Fragestellungen Hilfreiches beitragen können. In der Folge findet an jedem ersten Montag im Monat von 10.30-12.00 Uhr ein offener Treff zum Thema in Hamburg-City statt – nicht an Feiertagen und während des Sommercasts.

## Offene Weite – die Natur unseres Geistes erkennen

In diesem Seminar erkunden wir das größte Geheimnis – unseren eigenen Geist. Der Geist bzw. unser Bewusstsein spielt im Buddhismus eine überragende Rolle, so lehrte schon der Buddha: „der Geist geht allen Dingen vor.“ Wenn wir lernen, unsere Aufmerksamkeit nicht mehr vorrangig auf die Erscheinungen und Objekte, sondern auf die Wahrnehmung selbst zu lenken, dann ergibt sich eine gänzlich neue Perspektive. In den verschiedenen Traditionen wie Mahamudra, Dzogchen oder Zen gibt

es sehr tiefgründige Praktiken, die uns die Natur unseres Bewusstseins erkennen lassen und „...ohne sich anzustrengen, gelöst und natürlich bleibend, kann man das Joch zerbrechen und Befreiung erlangen“, wie der Mahasiddha Tilopa in Aussicht gestellt hat. In diesem sehr praxisorientierten Seminar wollen wir – neben einer Reihe von theoretischen Erörterungen – verschiedene Übungen und Meditationen durchführen, die uns zur Erkenntnis führen können, dass wir freier sind als wir glauben.



## Arbeitswochenende

Das Arbeitswochenende in Semkye Ling erfüllt gleich mehrere Funktionen: Die Teilnehmenden beteiligen sich an der Pflege und Instandhaltung des Hauses, treffen Dharma-Freunde und praktizieren gemeinsam im Tempel und während der Arbeit. Zusätzlich locken das köstliche Essen und der Aufenthalt an diesem besonderen Ort des Mitgefühls.

**01.11. – 20.12.21** | 8 Termine  
**Mo.**, 10.30 – 12 Uhr  
01., 08., 15., 22., 29.11. & 06., 13., 20.12.21

**Hamburg-City**  
Gisa Stülpe

**Inhalte:**



**Beitrag:** 80 € | 60 €

**Mitglieder:** 40 €

**Seminar-Nr.:** 2111-CI-01



**05. – 08.11.21** | 3 Tage  
**Fr.** (18 Uhr) – **Mo.** (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Jürgen Manshardt

**Inhalte:**



**Beitrag:** 160 € | 120 €

**Mitglieder:** 120 €

**Ü/V:** 129 € MZ | 156 € DZ | 174 € EZ

**Seminar-Nr.:** 2111-SL-02



19

## Online-Vortrag **Den Sturm des Klimawandels überstehen**

Jeder kennt die Situation des Klimawandels. Es kann uns erschrecken, verärgern oder zu umweltbewusstem und sozial-aktivem Handeln ermutigen. Die Bewusstheit und Transformation unserer Gedanken und Emotionen hilft uns, nicht zu verzweifeln und neue Kräfte und Einsichten zu

entwickeln, die wir zunehmend brauchen, um mutige und kluge Schritte in die Zukunft zu gehen. Entdecken Sie Praktiken der Meditation und des Geistesstrainings, um die mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Die Veranstaltung findet auf Spendenbasis statt.

17.11.21 | Vortrag  
Mi., 19 – 20.30 Uhr

Reine Online-Veranstaltung  
Jampa Thubten

Spenden erbeten

Ohne Anmeldung\* 

neu

## Chöd-Initiation (Friedvolle und zornvolle Dakinis sowie Machig Labdrön)

Geshe Pema Samten wird die eher seltenen Initiationen der „Fünf friedvollen und zornvollen Dakinis“ in Verbindung mit der Chöd-Überlieferung geben. Die Teilnehmenden benötigen außer ihrem persönlichen Interesse an der Praxis des buddhistischen Tantra vor allem ein gutes Verständnis des allgemeinen Pfades, insbesondere der drei Hauptaspekte: Entsagung, Erleuchtungsgeist und die rechte Ansicht. Direkt im Anschluss vom 22.-28.11. wird Geshela dazu in Semkye Ling ein

Praxisseminar (siehe unten) anleiten. Machig Labdrön war eine bedeutende Yogini des Buddhismus in Tibet, die vor allem mit der Verbreitung der Chöd-Lehre in Verbindung gebracht wird. Chöd zielt auf das Abschneiden der Ego-Anhaftung, die als Wurzel weltlichen Leidens gilt. Machig Labdrön wird als Emanation der Tara angesehen und wird in der Ikonografie oft mit den Attributen einer Dakini dargestellt. **Voraussetzung:** Eine große Ermächtigung aus dem Höchsten Yogatantra

19. – 21.11.21 | 3 Tage

Machig Labdrön

Fr. 19 – 21 Uhr

Friedvolle Dakinis

Sa. 14 – ca. 16.30 Uhr

Zornvolle Dakinis

So. 14 – ca. 18 Uhr

Hamburg-Berne

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

Beitrag: 60 € | 45 €

Mitglieder: 30 €

Seminar-Nr.: 2111-HH-01



20



In dieser Klausur werden wir unter der Anleitung von Geshe Pema Samten die Chöd-Praxis durchführen. Es

## Chöd-Intensivklausur

geht in dieser Praxis um das Abschneiden der Konzepte, die uns an den Daseinskreislauf binden. Diese tantrische Praxis, bei der man in der Meditation alles – auch den eigenen Körper – verbunden mit der höchsten Bodhicitta-Motivation hergibt, wurde von der Yogini Machig Labdrön (ca.1055 – 1145) in Tibet etabliert.

**Voraussetzung:** Chöd-Initiation (siehe 19.–21.11.) und wenn möglich eine Große Ermächtigung aus dem Höchsten Yoga-Tantra (am besten „Muttertantra“).

22. – 28.11.21 | 6 Tage

Mo. (18 Uhr) – Sa. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

Inhalte:



\*\*



\*\*\*



\*

Beitrag: 300 € | 225 €

Mitglieder: 225 €

Ü/V: 258 € MZ | 312 € DZ | 348 € EZ

Seminar-Nr.: 2111-SL-01



neu

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studiumpvorbereitung

# DEZEMBER 2021

## FÄLLT aus! Feldenkrais-Wochenende

Moshe Feldenkrais fand, dass wir uns sehr stark durch unsere inneren Überzeugungen festlegen und damit in unseren Möglichkeiten reduzieren. Er arbeitete auf der körperlichen Ebene mit Bewegungsexperimenten, die zu einer größeren Flexibilität führen, sogar auf geistiger

Ebene. Wir wollen uns auf solche Bewegungsexperimente einlassen und beobachten, wie sie uns auf körperlicher und geistiger Ebene zu mehr Flexibilität verhelfen können. Mitzubringen sind eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen.

03. – 05.12.21 | 2 Tage

Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Karolin Stell-Justi

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*

**Beitrag:** 110 € | 82,50 €

Mitglieder: 82,50 €

Ü/V: 86 € MZ | 104 € DZ | 116 € EZ

**Seminar-Nr.:** 2112-SL-02



## TZ-Weihnachtsfeier – Treffen mit Dharmafreunden



Den Nikolaustag wollen wir zum Anlass nehmen, um ein paar schöne Stunden gemeinsame Zeit in und mit der Sangha zu verbringen. Eine besondere Gelegenheit mit Dharmafreunden in den Austausch zu kommen.

Selbstgebackenes kann gerne mitgebracht werden. Alle sind herzlich eingeladen! Ab 19 Uhr gibt es eine angeleitete Meditation.

**Hinweis:** Wir bitten um eine vorherige Anmeldung unter <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

06.12.21 | 1 Termin

Mo., 17 – ca. 20.30 Uhr

**Hamburg-City**

TZ-Team



neu

21

## IMMER AKTUELL INFORMIERT: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

### Mit Buddha im Herzen Weihnachten feiern

Um uns herum beginnt die vorweihnachtliche Geschäftigkeit mit ihren Ritualen: Dekoration, Konsum, Weihnachtsfeiern und christlichen Liedern. Vielleicht haben wir uns bewusst davon abgewandt, vielleicht ist uns die Bedeutung des Festes nie nahe gebracht worden, vielleicht kam es wegen unserem buddhistischen Weg zu Unverständ-

nis oder Ablehnung. Was tun? Sich abgrenzen? Halbherzig irgendwie mitmachen? Oder können wir Weihnachten mit Buddha im Herzen eine tiefere Bedeutung abgewinnen, ohne uns zu verbiegen? Zu diesen Überlegungen lädt die langjährige Buddhistin und Psychotherapeutin Eva-Maria Koch ein.

12.12.21 | 1 Tage

So., 14 – ca. 17.30 Uhr

**Hamburg-City**

Eva-Maria Koch

**Inhalte:**



\*



\*



\*\*\*

**Beitrag:** 40 € | 30 €

**Seminar-Nr.:** 2112-Ci-01



neu

## Weihnachten **Meditation und Yoga**

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr verbringen wir in gemeinschaftlicher Dharmapraxis. Wir üben Meditationsformen des tibetischen Buddhismus, wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. lam rim), Konzentration, Visualisation und rezitieren Mantren und Gebete. Der Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeitspraxis mit Atembeobachtung und Gehmeditation. Die Übungen sollen helfen, den Dharma

auch im Alltag umzusetzen. Ergänzend wird die Yogalehrerin Hella Borek Yoga-Übungen anleiten.

**Hinweis:** Mit Stille-Meditationen.

**Literaturempfehlung:**

Thich Nhat Hanh: „Das Wunder der Achtsamkeit“, Thesus Verlag. Jon Kabat-Zinn: „Im Alltag Ruhe finden“, Herder Verlag. Oliver Petersen: „Gelassen durch den Alltag“, Ullstein leben.

**26. – 31.12.21** | 5 Tage  
So. (18 Uhr) – Sa. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Oliver Petersen, Hella Borek

**Inhalte:**



\*\*\*



\*\*\*



\*\*\*

**Beitrag:** 275 € | 206,25 €

Mitglieder: 137,50 €

Ü/V: 215 € MZ | 260 € DZ | 290 € EZ

**Seminar-Nr.:** 2112-SL-01



neu

## Weihnachten **Die Vier Siegel der buddhistischen Lehre**



Die Grundlage aller Erklärungen, die im Buddhismus gegeben werden, ist die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten, die der Buddha im Ersten Rad der Lehre dargelegt hat. Die Vier Siegel, das sind die sogenannten Vier Zusammenfassungen der Lehre, hängen eng mit den Vier Edlen Wahrheiten zusammen; sie sind eine andere Form, diese auszudrücken. Diese Vier Siegel, auf denen alle Erklärungen im Buddhismus basieren, lauten:

- Alle Produkte sind unbeständig.
- Alles Befleckte ist leidhaft.
- Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.
- Nirvāna, die Befreiung, ist Frieden, das endgültige Glück.

Es ist vorteilhaft, wenn wir unsere Gedanken auf die Vier Siegel lenken und uns fragen, wie die Dinge wirklich existieren, besonders jene Objekte, die wir für attraktiv oder schädigend halten und die wir mit Begierde oder Hass betrachten. Inwieweit haben die Dinge die Beständigkeit, die wir ihnen unbedacht zuschreiben? Inwieweit existieren die Dinge aus sich selbst oder nicht aus sich selbst? Dies zu erforschen, ist wichtig. Die Themen werden im Buddhismus behandelt, und wir sollten nicht bloß die Informationen sammeln und sie danach wieder ad acta legen, sondern uns die Dinge wirklich mit Hilfe von Analyse bewusst machen.

**27. – 31.12.21** | 5 Tage  
Mo. – Sa. 14 – 17.30 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

**Inhalte:**



\*\*\*



\*\*



\*

**Beitrag:** 200 € | 150 €

Mitglieder: 100 €

**Seminar-Nr.:** 2112-HH-01



**Inhalte:**



Philosophie

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studienvorbereitung

## Je Tsongkhapa-Tag (inkl. Lama Tschöpa)

Dieser Tag ist Je Tsongkhapa, dem Gründer der Gelug-Tradition, gewidmet. Wir feiern diesen Tag mit einem Lichterfest zusammen mit der Lama Tschöpa in HH-Berne. Tsog für die Lama Tschöpa kann gerne mitgebracht werden.

**Hinweis:** Wir bitten um eine vorherige Anmeldung unter <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

---

**29.12.21** | 1 Termin  
**Mi.**, 19 – ca. 20.30 Uhr

---

**Hamburg-Berne**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor



**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.  
SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.**

---

23

## JANUAR 2022

### Neujahrs-Segensinitiation **Vajrasattva** (Yab Yum)



Am Neujahrstag wird Geshe Pema Samten zum Abschluss des Weihnachtstkurses eine Initiation in Vajra-

sattva (mit Gefährtin) geben. Vajrasattva verkörpert die Reinheit aller Buddhas. Durch die Rezitation seines 100-Silben-Mantras und die Meditation über seine Erscheinung können wir uns von den Anlagen vieler negativer Handlungen der Vergangenheit reinigen.

**Hinweis:** Die Initiation ist mit dem Nehmen des Bodhisattva-Gelübdes verbunden. Als Verpflichtung sollte man die Bereitschaft mitbringen, nach Erhalt der Initiation täglich einige Mantren der Gottheit zu rezitieren.

---

**01.01.22** | 1 Tag  
**Sa.**, 14 – ca. 17 Uhr

---

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

---

**Voraussetzung:** Verständnis und Erfahrungen bezüglich des allgemeinen Mahāyānapfades.

---

**Beitrag:** 30 € | 22,50 €  
Mitglieder: 15 €

---

**Seminar-Nr.:** 2201-HH-01



neu

## Vajrayoginī-Initiation (Höchstes-Yogatantra)

Die weibliche Gottheit Vajrayoginī wird manchmal als die Essenz des Cakrasaṃvara-Tantras bezeichnet. Die Praxis gilt als relativ einfach und sehr förderlich, um in dieser schwierigen Zeit Fortschritte zu machen. Auf Bitten vieler SchülerInnen wird Geshe Pema Samten die Initiation in Vajrayoginī nach der Tradition Naropas („Naro Kachöma“) geben. Diese Initiation gilt als Voraussetzung, um an dem geplanten Vajrayoginī-Retreat im Januar

2022 (siehe S. 24) teilnehmen zu können. Während der Initiation werden das Bodhisattva- und Tantra-Gelübde genommen. Teilnehmende sollten bereit sein, täglich das sechsfache Guruyoga und die kurze Selbsthervorbringung von Vajrayoginī zu rezitieren.

**Voraussetzung:**

Teilnehmende müssen zuvor eine Große Einweihung aus dem Höchsten Yoga-Tantra, z.B. in Yamāntaka oder Chakrasaṃvara erhalten haben.

02.01.22 | 1 Tag  
So., 14 – ca. 18 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten,  
Übersetzung: Frank Dick

Beitrag: 30 € | 22,50 € |  
Mitglieder: 15 €  
Seminar-Nr.: 2201-HH-02



neu

# DAS TIBETISCHE ZENTRUM: [www.tibet.de/das-zentrum](http://www.tibet.de/das-zentrum)

24

## Handlungsbefähigende („Lärung“) Vajrayoginī-Klausur mit Feuerpuja



Diese handlungsbefähigende Klausur eignet sich für alle, die eine vollständige Einweihung (Teilnahmevoraussetzung) in die weibliche Gottheit Vajrayoginī erhalten haben.

Ein erfolgreicher Abschluss der Klausur mit Feuerpuja erlaubt den Teilnehmenden die Selbsteinweihung in Verbindung mit Vajrayoginī durchzuführen. Dies ist ein effektives Mittel, um die tantrische Ethik rein zu halten. Geshe Pema Samten wird die Klausur selbst anleiten.

**Teilnahmevoraussetzung:** Ermächtigung in die weibliche Gottheit Vajrayoginī erhalten zu haben (z.B. am 02.01.22 in Hamburg-Berne).

07. – 30.01.22 | 23 Tage  
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

Beitrag: 600 € | 450 €  
Mitglieder: 450 €  
Ü/V: 989 € MZ | 1196 € DZ | 1334 € EZ  
Seminar-Nr.: 2201-SL-01



neu

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# FEBRUAR 2022

## Online-Seminar **Reinigung des Geistes**

Je Tsongkapa rät, die vier Kräfte zur Bereinigung unheilsamer Handlungen möglichst regelmäßig anzuwenden. Es wäre falsch, negative Taten einfach auf sich beruhen zu lassen, denn dann würde das schlechte Potential, das sie im Geist hinterlassen, noch zunehmen. Zur Bereinigung unheilsamer Handlungen

lehrte der Buddha die vier Kräfte. Werden sie vollständig angewendet, gibt es keine unheilsame Handlung, die wir nicht bereinigen können.

Mit ihrer humorvollen und direkten Art wird Geshe Kelsang Wangmo uns die vier Kräfte erklären und Tipps für die Umsetzung im Alltag geben.

**06.02.22** | 1 Tag  
So., 11 – 12.30 Uhr & 13.30 – 15 Uhr

**Reines Online-Seminar**  
Geshe Kelsang Wangmo

**Beitrag:** 40 € | 30 €  
**Seminar-Nr.:** 2202-HH-02



**neu**

## SANGHA-HILFE



Hilfe und Beistand für Mitglieder und Freunde des Tibetischen Zentrums bietet die in 2010 von Ehrenamtlichen gegründete Sangha-Hilfe.

### Das Angebot:

- ☼ Überbrückende Hilfestellung im Alter oder bei Krankheit
- ☼ Dharmagespräche
- ☼ Weiterleitung von Gebetswünschen nach Indien oder Tibet
- ☼ Kontaktherstellung zu anderen Hilfsorganisationen
- ☼ Sterbebegleitung

### Persönliche Sprechstunde im Tibetischen Zentrum:

(in City und in Berne jeweils 1 Stunde vor Meditationsbeginn)  
ist nur möglich nach Voranmeldung

### Telefonische Sprechstunde:

Mittwochs von 19 bis 20 Uhr. Telefon: 040 298434 110

### Abschied nehmen – Wege einer Veränderung

Einmal im Monat: Meditationen mit der Sangha-Hilfe für Menschen, die Schwerkranken begleiten oder die bereits einen Freund oder Angehörigen verloren haben. Weitere Details finden Sie unter der Rubrik Meditation.

Rückfragen und Anmeldung zur telefonischen Sprechzeit oder per email: [sanghahilfe@tibet.de](mailto:sanghahilfe@tibet.de)

Bitte berücksichtigen Sie, dass auch wir die jeweils aktuellen Corona-Vorschriften einhalten müssen.

Weitere Informationen unter <https://www.tibet.de/das-zentrum/gelebtes-mitgefuehl/sangha-hilfe/>

## Chöd-Praxisabende

Neben der Chöd-Praxis am Freitagmorgen leitet Gen Lobsang Choejor vom 09.-14.02.22 jeden Abend von 19-20.30 Uhr die Chöd-Praxis an. Eine Online- oder vor Ort-Teilnahme ist möglich. Bei der Chöd-Praxis handelt es sich um eine sehr alte Praxis des sog. „Abschneidens“, welche normalerweise und im besten Fall nur nach entsprechenden Einweihungen/Ermächtigungen durchgeführt wird. Wer dieser Praxis aber ein Vertrauen entgegen

bringt, kann ebenfalls teilnehmen. Es werden in tibetischer Sprache Gebete rezitiert, welche am Bildschirm eingeblendet werden, so dass mitrezitiert werden kann. Ein Zuhören ohne Rezitation ist auch möglich. Die Teilnahme kann auch sporadisch erfolgen. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet. Der Link zur Online-Teilnahme wird auf der Internetseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) kurz vorher veröffentlicht.

**09. – 14.02.22** | 6 Termine  
**Mi. – Mo.**, 19 – 20.30 Uhr  
 09., 10., 11., 12., 13., 14.02.22

neu

**Hamburg-Berne**  
 TZ-Team

**Inhalte:**



\*

\*\*\*

**Spenden erbeten**

**Ohne Anmeldung\***



## MARKK-Vortrag **Wege zum inneren Frieden** – buddhistische Praxis im Alltag

Alle Lebewesen streben nach Glück und Leidfreiheit. Die wesentliche Methode, um inneren Frieden zu erreichen, ist die Entwicklung eines ruhigen und klaren Geistes, verbunden mit einer positiven Geisteshaltung. Innerer Frieden entsteht nicht, indem wir nur oberflächliche Umstände für Glück schaffen. Wir müs-

sen nach den tieferen Ursachen für Glück suchen und die eigentlichen Ursachen für Leiden aufgeben. Geshe Pema Samten wird uns buddhistische Methoden zum inneren Frieden vorstellen und verdeutlichen, wie wir diese alltagspraktisch umsetzen können.

**10.02.22** | Vortrag  
**Do.**, 19 – 20.30 Uhr

**Museum am Rothenbaum (MARKK)**

Geshe Pema Samten  
 Übersetzung: Frank Dick

**Freier Eintritt** (auch ins Museum ab 16 Uhr)

**Ohne Anmeldung**

26

## Lamrim-Klausur (Höchste Praktizierende)

Im Zusammenhang mit dem buddhistischen Vollzeitstudium (Dharma-Kolleg) findet im Februar 2022 ein gemeinsames dreiwöchiges Praxis-Retreat statt, das auch von Nicht-Studierenden gebucht werden kann. Der Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistesschulung ent-

halten ist. Wir können damit alle Lebenserfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integrieren. Bei dieser dreiwöchigen Klausur widmen wir uns ausführlich den Übungen für höchste Praktizierende mit Unterweisungen zum Erleuchtungsgeist und Lojong „7 Punkte Geistes-schulung“.

**12.02. – 05.03.22** | 21 Tage  
**Sa.** (18 Uhr) – **Sa.** (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Geshe Sönam Namgyäl  
 Übersetzung: Jens Grotefendt u.a.

**Inhalte:**



\*\*\*

\*\*

**Beitrag:** 600 € | 450 €

Mitglieder: 450 €

Ü/V: 903 € MZ | 1.092 € DZ |

1.218 € EZ

**Seminar-Nr.: 2202-SI-02**



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## 65. Geburtstag von Geshe Pema Samten



Am Mo. 14.02. wollen wir gemeinsam unter anderem mit einer Langlebenspuja im Tempel den 65. Geburtstag unseres kostbaren tibetischen Lehrers Geshe Pema Samten feiern. Alle sind herzlich eingeladen vorbei zu kommen.

14.02.2022 | 1 Termin  
Mo., 19 – ca. 20.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Ohne Anmeldung\*

## Einführungskurs in die Tibetische Schrift und Sprache

Gen Lobsang Choejor bietet wieder einen Einführungskurs in die Tibetische Schrift und Sprache an. Die tibetische Schrift gehört zu den indischen Schriften. Wie diese ist

sie eine Zwischenform aus Alphabet- und Silbenschrift. An acht Abenden wird in die tibetische Schrift eingeführt sowie erste Worte und deren Bedeutung gelehrt.

25.02. – 06.05.22 | 8 Termine  
Fr., 19 – 20.30 Uhr  
25.02.; 04., 11., 25.03.; 01., 08., 29.04.; 06.05.22

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Beitrag: 80 €  
Seminar-Nr.: 2202-HH-02

Auch als Fernkurs mit Livestream



## Große Medizinbuddha-Initiation



Die Praxis des lapislazuliblauen höchsten Heilers besitzt nicht nur heilende Kraft, sondern reinigt auch den Geist von negativem Karma und Hindernissen. Da die Praxis zum Kriya-Tantra gehört, sollten die Teilnehmenden am Tag der Initiation auf „schwarze Nahrung“ (Fleisch, Eier, Alkohol, Knoblauch usw.) verzichten.

Während der Ermächtigung wird das Bodhisattva-Gelübde gegeben.

26/27.02.22 | 2 Tage  
Sa. – So., 14 – 16.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

Beitrag: 48 € | 36 €  
Mitglieder: 24 €  
Seminar-Nr.: 2202-HH-03

**Hinweis:** Vom 06. – 10.04.22 leitet Geshe Pema Samten in Semkye Ling eine Medizinbuddha-Klausur an (siehe S. 30).

27

SYSTEMATISCHES STUDIUM DES BUDDHISMUS  
GRUNDSTUDIUM LEHRGANG XV

AB OKTOBER 2022. ANMELDUNG AB SOFORT MÖGLICH.



## Tibetisch-Kurs für Fortgeschrittene

Gen Lobsang Choejor bietet auf Wunsch mehrerer SchülerInnen einen Tibetisch-Vertiefungskurs zur Erweiterung der Grammatik-Kenntnisse und des Wortschatzes an.

**Kursvoraussetzung:** Fähigkeit, die tibetische Schrift zu lesen, Kenntnis von einfachen tibetischen Worten.

28.02. – 02.05.22 | 8 Termine  
28.02.; 07., 14., 21., 28.03.; 04., 25.04.; 02.05.22  
Mo., 19 – 20.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Beitrag: 80 €  
Seminar-Nr.: 2202-HH-04

Auch als Fernkurs mit Livestream



## MÄRZ 2022

### LOSAR Männliches Wasser-Tiger-Jahr 2149

Wir machen gemeinsam Tārā-Gebete und Langlebensgebete für S.H. den Dalai Lama sowie ein Rauchopfer. Am ersten Tag des Neujahrsfestes kommen vorwiegend tibetische Familien mit ihren Kindern und rezitieren mit den Ordinierten Gebete. Beim Rauchopfer im Garten wird das neue Jahr mit Glückwünschen begrüßt.

Alle sind herzlich eingeladen dazu zu kommen, bringen Sie gerne einen Beitrag für das Mittags-Mitbring-Buffer mit.

**Hinweis:** Wir bitten um eine vorherige Anmeldung unter <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

03.03.21 | 1 Termin  
Do., 10 – ca. 14 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

28

### Tagesseminar Lu Jong (tibetisches Heilyoga)

In diesem Tages-Workshop wollen wir Lu Jong, das Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin, gemeinsam praktizieren und seine ausgleichenden Wirkungen auf unseren Körper und Geist erfahren. Wir werden uns mit der feinstofflichen Anatomie und Physiologie beschäftigen und der Frage nachgehen, wie Krankheiten aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin entstehen und welche Möglichkeiten wir haben, durch eine der Konstitution entsprechende Ernährung und

Bewegung unseren Körper gesund zu erhalten und unser Wohlbefinden zu erhöhen. Der Workshop setzt nur eine normale körperliche Fitness voraus. Bitte bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), eine Yogamatte oder Decke und eine leichte vegetarische Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

Es ist sinnvoll, den Abend nach dem Workshop ruhig zu planen und auf aufregende Aktivitäten, Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol zu verzichten.

06.03.22 | 1 Tag  
So., 10.30 – 16.30 Uhr

Hamburg-City  
Rüdiger Langer

Inhalte:



\*\*



\*\*\*



\*\*

Beitrag: 60 € | 45 €  
Seminar-Nr.: 2203-CI-01



Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Fest der Wundertaten (Tschotrül Dütschen)

An diesem Tag gedenken wir Buddhas Wundertaten. Es heißt, kurz nach dem Buddha die vollständige Erleuchtung erlangte, forderten ihn die Vorsteher der sechs wichtigsten philosophischen Schulen zu einem Wettbe-

werb im „Wunder wirken“ auf. Buddha bewirkte 15 Tage lang jeden Tag ein anderes Wunder. Auf diese Weise inspirierte er viele, dem Dharma zu folgen. Anmeldung: <https://www.tibet.de/meditation/anmeldung-meditation/>

18.03.22 | 1 Tag  
Fr., 19 – ca. 20.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor



## Einführung in die buddhistische Meditation



Stress, negative Emotionen und Ängste belasten heute immer mehr Menschen. In diesem Seminar mit Anja Kern, die langjährige Tutorin im Systematischen Studium des Buddhismus und Absolventin der Ausbildung zur Meditationslehrerin ist, erlernen wir gemeinsam in der Gruppe Meditationstechniken, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen, mit Übungen zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere sowie Gleichmut. Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen.

24.03. – 12.05.22 | 8 Termine  
Do., 19 – 20.30 Uhr  
24., 31.03.; 07., 14., 21., 28.04.; 05., 12.05.22

Hamburg-City  
Anja Kern

Inhalte:



Beitrag: 160 € | 120 €

Seminar-Nr.: 2203-CI-02



29

## Der Erleuchtungsgeist – die Meditation der Siebenfachen Anweisung

Die Eingangspforte zum Mahāyāna ist der Erleuchtungsgeist (Bodhicitta). Sobald jemand diese Geisteshaltung in sich erzeugt hat, ist sie eine Person des Mahāyāna, ein Bodhisattva – ganz gleich, welche anderen Tugenden bei diesem Üben sonst noch vorhanden sind oder nicht. Die Buddhaschaft, der Zustand eines Erwachten, geht aus dem Erleuchtungsgeist hervor; dieser wiederum entspringt der Außergewöhnlichen Geisteshaltung. Diese entsteht aus Mitgefühl und liebevoller Zuneigung. Liebe und Mitgefühl sind

voneinander abhängig. Die Liebe ist im Mitgefühl eingeschlossen und umgekehrt. Beide können nicht getrennt voneinander entstehen. Liebe kommt durch den Wunsch zustande, die Güte der anderen Wesen zu erwidern. Diese Haltung entsteht, indem man sich die Freundlichkeit der Wesen bewusstmacht. Gen Lobsang wird uns diese tiefgründigen Anweisungen zu Ursache und Wirkung praxisnah erläutern. Neben Platz für Fragen wird es auch viel Raum für Meditation geben.

26./27.03.22 | 2Tage  
Sa/So jeweils 14 – 17.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Inhalte:



Beitrag: 80 € | 60 €

Seminar-Nr.: 2203-HH-01



neu





## Arbeitswochenende

Das Arbeitswochenende in Semkye Ling erfüllt gleich mehrere Funktionen: Die Teilnehmenden beteiligen sich an der Pflege und Instandhaltung des Hauses, treffen Dharma-Freunde und praktizieren gemeinsam im Tempel und während der Arbeit. Zusätzlich locken das köstliche Essen und der Aufenthalt an diesem besonderen Ort des Mitgefühls.

01. – 03.04.22 | 2 Tage  
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen  
Artur Schaufler u.a.

Ü/V: frei  
Seminar-Nr.: 2204-SL-01



## Medizinbuddha-Klausur

Die Meditation über den Medizinbuddha wird im tibetischen Buddhismus überwiegend praktiziert, um den Heilungsprozess im Fall von Krankheit zu unterstützen und die Heilmaßnahmen zu verstärken. Dabei kann der Kranke sich selbst an den Medizinbuddha wenden oder ein anderer, ein Arzt oder Freund, meditiert für den Kranken. Die Pra-

xis des lapislazuliblauen höchsten Heilers besitzt nicht nur heilende Kraft, sondern reinigt auch den Geist von negativem Karma und Hindernissen. Geshe Pema Samten wird zur Medizinbuddha-Praxis anleiten und Erklärungen geben.

**Voraussetzung:** Medizinbuddha-Initiation, wie sie am 26./27.02.22 (S. 27) in HH-Berne gegeben wurde.

06. – 10.04.22 | 4 Tage  
Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

Inhalte:



Beitrag: 220 € | 165 €

Mitglieder: 165 €

Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ

Seminar-Nr.: 2204-SL-02



30

## TZ-Ehrenamtsfest

Mit einer Einladung zu Kaffee und Kuchen möchten wir uns bei unseren vielen und fleißigen ehrenamtlichen HelferInnen von Herzen bedanken. Ohne die tatkräftige Unterstützung unserer Ehrenamtlichen könnte das Tibetische Zentrum nicht existieren. Wir sind immer auf der Suche nach weiteren Ehrenamtlichen. Das Ziel ist, dass das Tibetische Zentrum seine heilsamen Aktivitäten für den Einzelnen und

für die Gesellschaft möglichst lange fortsetzen kann. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Zeit und Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen – entweder regelmäßig oder sporadisch. Weitere Informationen zu unserem Ehrenamt siehe: <https://www.tibet.de/mitmachen/ehrenamt/>

**Hinweis:** Die Ehrenamtlichen erhalten per Mail eine Einladung mit dem Ablauf und den Anmeldungsmodalitäten.

10.04.22 | 1 Termin  
So., 15 – 18 Uhr

Hamburg-City  
TZ-Team



Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Osterseminar **Meditation und Yoga**

An den Ostertagen erlernen wir unter Anleitung des Meditationslehrers Oliver Petersen Meditationsformen des tibetischen Buddhismus und tauschen uns in der Gemeinschaft darüber aus.

Wichtige Themen sind dabei die Besinnungs- und Konzentrations-schulung, die Entwicklung positiver, liebevoller Emotionen und das heilsame Verhalten im Alltag. Der

Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeitspraxis mit Atembeobachtung und Gehmeditation. Wir üben uns zeitweise im Schweigen. Die Übungen helfen, den Dharma auch im Alltag umzusetzen. Ergänzend werden Yogaübungen angeleitet.

**Buchtipps:** Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit. Theseus Verlag

**14. – 18.04.22** Ostern | 4 Tage  
**Do.** (18 Uhr) – **Mo.** (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneeverdingen**  
Oliver Petersen und n.n.

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*\*

**Beitrag:** 220 € | 165 €  
**Mitglieder:** 165 €  
Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ  
**Seminar-Nr.:** 2204-SL-03



## Initiation **Grüne Ārya Tārā**

Karfreitag wird Geshe Pema Samten auf Wunsch einiger Schüler eine Initiation in die Grüne Tārā geben. Tārā ist ein weiblicher Buddha und verkörpert die Heilsaktivität aller Buddhas. Die Meditation und die Rezitation des Mantras der Tārā haben eine große Kraft, sowohl äußere Schwierigkeiten als auch innere Hindernisse zu beseitigen.

Tārā gilt als verlässliche Begleiterin auf dem spirituellen Pfad und ihr Segen wird schnell spürbar. Die Initiation ist mit dem Nehmen des Bodhisattva-Gelübdes verbunden. Am Tag der Initiation sollte man auf sogenannte „schwarze Nahrung“, Fleisch, Fisch, Eier, Knoblauch, Zwiebeln, schwarzer Sesam, Alkohol, verzichten.

**15.04.22** Karfreitag | 1 Tag  
**So.**, 14 – 16 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

**Beitrag:** 30 € | 22,50 €  
**Mitglieder:** 15 €  
**Seminar-Nr.:** 2204-HH-01

**Kriya-Tantra**



31

## Ostern **Die drei Hauptaspekte des Pfades**

Eine Besonderheit des tibetischen Buddhismus ist, dass die Einheit von Sutra und Tantra gelehrt und praktiziert wird. Man kann den Sutra-Pfad in wenige Punkte zusammenfassen, wie Je Tsongkhapa es in seinen Texten zum Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) getan hat. Zentral sind die Drei Hauptaspekte

des Pfades: die Entsagung, der Erleuchtungsgeist, also das mit Altruismus verbundene Streben nach Erleuchtung, und die Erkenntnis der Leerheit. In diesem Seminar wird Geshe Pema Samten diese drei Hauptaspekte erläutern und praktische Hinweise für die Umsetzung in unserem Alltag geben.

**16. – 18.04.22** Ostern | 3 Tage  
**Sa. – Mo.**, 14 – 17.30 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

**Beitrag:** 120 € | 90 €  
**Mitglieder:** 60 €  
**Seminar-Nr.:** 2204-HH-02



## Wochenende Die Vorbereitenden Übungen

Die Vorbereitenden Übungen (Tibetisch Ngöndro Sag-dschang) dienen dazu, den Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und gute Anlagen („Verdienste“) zu sammeln. Die Vorbereitung des Geistes ist sehr wichtig, wenn wir mit Hilfe der Meditation Fortschritte auf dem Pfad machen wollen. Ob wir über den Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) meditieren möchten, ob wir eine längere tantrische Klausur planen oder ob wir die Meditation von Mahamudra („Großes Siegel“)

anstreben – um in diesen Meditationen Fortschritte erzielen zu können, müssen wir unseren Geist zuerst vorbereiten und günstige Umstände schaffen. Dies geschieht durch die Vorbereitenden Übungen:

- Niederwerfungen,
- Zufluchtnahme,
- Mandala-Darbringung,
- Vajrasattva-Meditation und
- Guru-Yoga.

Gen Lobsang wird an dem Wochenende die Vorbereitenden Übungen vorstellen und dazu anleiten.

22. – 24.04.22 | 2 Tage  
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Inhalte:



\*\*



\*\*\*



\*

Beitrag: 110 € | 82,50 €  
Mitglieder: 82,50 €  
Ü/V: 86 € MZ | 104 € DZ | 116 € EZ  
Seminar-Nr.: 2204-SL-04



neu

## Tag der offenen Tür in HH-Berne

Lernen Sie das Zentrum in HH-Berne kennen, kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und erleben Sie einige unserer Lehrkräfte. Neben der Geschichte des Tibetischen Zentrums wird auch die Bedeutung der religiösen Objekte im Tempel erläutert und ein Überblick über die kommenden Programm-Highlights ge-

geben wie z.B. das im Oktober 2022 startende Grundstudium (Lehrgang XV) im berufsbegleitenden Systematischen Studium des Buddhismus. Wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** Den genauen Programmablauf des Tages veröffentlichen wir vorher auf unserer Webseite unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

24.04.22 | 1 Tag  
So., 11 – 15 Uhr

**Hamburg-Berne**  
TZ-Team

Ohne Anmeldung\*

32

## In Planung Vortrag Die mitfühlende Küche: Buddhistische Praktiken zum Essen mit Achtsamkeit und Dankbarkeit

Essen als spirituelle Praxis: Weisheit aus der buddhistischen Tradition, die du zu Hause verwenden kannst.

Jeder Aspekt unserer täglichen Aktivitäten kann ein Teil der spirituellen Praxis sein, wenn sie mit Mitgefühl verbunden sind. Dieser kompakte Leitfaden bietet Weisheit aus der buddhistischen Tradition, wie das achtsame Essen sowohl den Geist als auch

den Körper nähren kann. Ven. Thubten Chodron, Äbtissin der Abtei Sravasti Abbey in Washington/State, USA, zeigt uns, dass das Essen und die damit verbundenen Aktivitäten – Zubereitung von Essen, Anbieten und Konsumieren und späteres Aufräumen – zum Erwachen und zu größerer Güte und Fürsorge für andere beitragen können.

28.04.22 | Vortrag  
Do., 19 – ca. 20.30 Uhr

**Hamburg-City**  
Ven. Thubten Chodron  
Übersetzung ins Deutsche

Beitrag: 15 € | 11 €

Ohne Anmeldung\*

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## In Planung **Retreat mit der Ehrwürdigen Thubten Chodron** The Foundation of Buddhist Practice (auf gut verständlichem Englisch)



Die Grundlage für das Retreat bildet der zweite Band „Die Grundlage der buddhistischen Praxis“ aus der Reihe *The Library of Wisdom and Compassion*, welche Ven. Thubten Chodron mit S.H. dem Dalai Lama erstellt hat. Im Retreat werden die wichtigsten Lehren erläutert, die uns helfen

werden, eine blühende Dharma-Praxis aufzubauen.

Die Grundlage der buddhistischen Praxis beginnt mit den Vier Siegeln, die von allen buddhistischen Philosophien geteilt werden, und geht zu einer Erklärung der zuverlässigen Erkenntnis über, die es uns ermöglicht, die Wahrhaftigkeit der Lehren des Buddha zu bewerten.

Das Buch enthält viele weitere wesentliche buddhistische Lehren, darunter: die Beziehung eines spirituellen Mentors und Schülers; wie man eine Meditationssitzung strukturiert; Sterben und Wiedergeburt; eine fruchtbare Erklärung von Karma und seinen Ergebnissen und vieles mehr.

**29.04. – 02.05.22** | 3 Tage  
Fr. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Ven. Thubten Chodron

**Inhalte:**



\*\*\*

\*\*

**Beitrag:** 160 € | 120 €  
Mitglieder: 120 €  
Ü/V: 129 € MZ | 156 € DZ | 174 € EZ  
**Seminar-Nr.: 2204-SL-05**



## MITGLIED WERDEN – JEDES MITGLIED IST EINE STÜTZE

Das Tibetische Zentrum unter der Schirmherrschaft S.H. des XIV. Dalai Lama hat das Ziel, den tibetischen Buddhismus authentisch zu vermitteln und zu fördern.

Darüber hinaus wirkt der Verein im Geiste der Gewaltlosigkeit und Toleranz in die Gesellschaft hinein und setzt sich für Frieden und Harmonie ein.

Als Mitglied tragen Sie wesentlich dazu bei, dass der Verein seine ideellen Aufgaben wahrnehmen kann. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, werden Sie Teil der Gemeinschaft mit mehr als 600 Mitgliedern!

**Ihre Vorteile:** Als Mitglied

- ❁ erhalten Sie einen Nachlass von 50% auf Seminarbeiträge für das Weihnachts- und Osterseminar und alle Initiationen sowie ausgewählte im Programm gekennzeichnete Seminarangebote in Hamburg
- ❁ erhalten Sie einen Nachlass von 25% auf Seminarbeiträge (nicht Ü/V) für Veranstaltungen im Meditationshaus in Semkye Ling.
- ❁ erhalten Sie die Zeitschrift „TIBET UND BUDDHISMUS“ kostenfrei per Post.
- ❁ nehmen Sie an der jährlichen Mitgliederversammlung teil.

Die Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 22,00 Euro plus 1,00 € Solidaritätsumlage für die Altersversorgung der Ordinierten. In Ausnahmefällen ist gegen jährlichen Nachweis eine Ermäßigung auf 11,00 Euro (plus 1,00 € für die Altersversorgung) möglich.

**Kontakt:** [www.tibet.de/mitmachen/mitglied-werden/](http://www.tibet.de/mitmachen/mitglied-werden/) oder mailen: [mitglieder@tibet.de](mailto:mitglieder@tibet.de)

**Tibetisches  
Zentrum**

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

བླ་མ་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་

## Lu Jong Wochenende

An diesem Wochenende werden wir Lu Jong, den Heilyoga der traditionellen tibetischen Medizin, gemeinsam praktizieren und seine ausgleichenden Wirkungen auf unseren Körper und Geist erfahren. Wir werden uns mit der feinstofflichen Anatomie und Physiologie beschäftigen und der Frage nachgehen, wie Krankheiten aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin entstehen

und welche Möglichkeiten wir haben, durch eine der Konstitution entsprechende Ernährung und Bewegung unseren Körper gesund zu erhalten und unser Wohlbefinden zu erhöhen.

Das Wochenende setzt nur eine normale körperliche Fitness voraus. Bitte bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), eine Yogamatte oder Decke mitbringen.

**06. – 08.05.22** | 2 Tage  
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Rüdiger Langer

**Inhalte:**



\*

\*

\*\*\*

**Beitrag:** 110 € | 82,50 €  
Mitglieder: 82,50 €  
Ü/V: 86 € MZ | 104 € DZ | 116 € EZ  
**Seminar-Nr.:** 2205-SL-01



## Seminar Der edle Achtfache Pfad

Den Achtfachen Pfad der Heiligen nennt man auch den „Pfad, der zur endgültigen Befreiung führt“. Es sind: Rechte Ansicht, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechte Handlungen, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Vergegenwärtigung und Rechte Konzentration. Die Übung des Edlen Achtfachen Pfades dient besonders dazu, die Erkenntnis der Wirklichkeit, die der Yogi in der tiefen Meditation unmittelbar erfahren hat, auch in der

Zeit außerhalb der Meditation zu vertiefen. Außerdem dient der Edle Achtfache Pfad dazu, in anderen Vertrauen in die Lehre zu entfachen, und zwar durch Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechten Lebenserwerb. Der Übende selbst beseitigt durch die Anwendung des Achtfachen Pfades die fundamentalen Hindernisse durch Leidenschaften sowie die Hindernisse, die der Beherrschung aller Tugenden entgegenstehen.

**12. – 15.05.22** | 3 Tage  
Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣuṇī Sönam Chökyi

**Inhalte:**



\*

\*\*\*

\*\*

**Beitrag:** 165 € | 123,75 €  
Mitglieder: 123,75 €  
Ü/V: 129 € MZ | 156 € DZ | 174 € EZ  
**Seminar-Nr.:** 2205-SL-02



## Grüne (Ārya) Tārā-Klausur

Tārā ist eine der bekanntesten Gottheiten im buddhistischen Tantra und eine weibliche Buddha-Erscheinung. Sie verkörpert die Heilsaktivität aller Buddhas. Die Meditation und die Rezitation des Mantras der Tārā haben eine große Kraft, sowohl äußere Schwierigkeiten als auch innere Hindernisse zu beseiti-

gen. Tārā gilt als verlässliche Begleiterin auf dem spirituellen Pfad und ihr Segen wird schnell spürbar. Gen Lobsang erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis.

**Voraussetzung:** Grüne (Ārya) Tārā-Initiation, wie sie Karfreitag in HH-Berne gegeben wurde.

**18. – 22.05.22** | 4 Tage  
Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Gen Lobsang Choejor

**Inhalte:**



\*

\*\*\*

\*

**Beitrag:** 220 € | 165 €  
Mitglieder: 165 €  
Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ  
**Seminar-Nr.:** 2205-SL-03



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Śamatha – Anleitung zur konzentrativen Meditation

Konzentration ist hilfreich im Alltag und essentiell für die spirituelle Praxis. Die Ehrwürdige Thubten Choedroen wird grundlegende Methoden erklären und einüben, um den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Entspannung und eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber sind dabei sehr hilfreich.

Dieses Mal können wir zusätzlich eine kraftvolle Form der Aufmerksamkeit (harmonisches Singen) erlernen: durch Hören und gemeinsames ein- und mehrstimmiges Singen von Mantras unter der liebevollen Leitung der dänischen Nonne Tenzin Drölkar. **Buchempfehlung:** Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit von B. Alan Wallace, Edition Steinrich

25. – 29.05.22 | 4 Tage  
Mi., (18 Uhr) – So., (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen  
und Tenzin Drölkar

Inhalte:



\*

\*\*\*

\*\*

Beitrag: 220 € | 165 €  
Mitglieder 165 €  
Ü/v: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ  
Seminar-Nr.: 2205-SL-04



## Buddhistische Psychologie

Entsprechend haben buddhistische Gelehrte und Yogis in der Nachfolge des Buddha genau analysiert, was das Wesen des Geistes ist und wie man heilsame Faktoren schult. Oliver Petersen unterrichtet die buddhistische Psychologie des Buddhismus seit 30 Jahren und wird auf der Grundlage traditioneller Schriften und seiner persönlichen Erfahrung heilsame und unheilsame Geisteszustände erläutern, zur Meditation anleiten und auf der Grundlage seiner therapeutischen Ausbildung Bezüge zur westlichen Psychotherapie herstellen und zur Diskussion anregen.

Der Buddhismus ist im Wesentlichen eine Wissenschaft des Geistes. Der Zustand unseres eigenen Geistes ist nach seiner Lehre der eigentliche Ursprung von Glück und Leiden.

**Buchtipps:** Edition Rabten: Der Geist und seine Funktionen. Jellouschek, Schellenbaum, Wilber u.a.: Was heilt uns. Zwischen Spiritualität und Therapie, Herder Verlag

31.05. – 05.07.22 | 6 Termine  
31.05.; 07., 14., 21., 28.06.; 05.07.22  
Di., 19 – 21 Uhr

**Hamburg-City**  
Oliver Petersen

Inhalte:



\*\*

\*

\*

Beitrag: 160 € | 120 €  
Seminar-Nr.: 2205-CI-01



## Familiencamp **Fühlen wie ein Buddha**



Wir wollen uns an diesem verlängerten Wochenende gemeinsam mit unseren Kindern entspannt und altersgerecht dem Dharma widmen. Durch den gemeinsamen Austausch, Meditationen, Yoga und andere Übungen wollen wir den Wert von Buddhas Lehre für unseren Alltag entdecken und Methoden kennenlernen, wie wir Gelassenheit, Freude und innere Stärke entwickeln können.

Natürlich gibt es auch wieder Zeit für Spiele, Federball und wenn das Wetter mitmacht, Lagerfeuer mit Stockbrot.

Wir freuen uns schon auf die gemeinsame Zeit mit Euch!

**03. – 06.06.22** | 3 Tage

Fr. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Viola Fischer, Maik Littig u.a.

**Inhalte:**



\*

\*\*

\*\*\*

**Beitrag:** 180 € | 135 €

Mitglieder: 135 €

ganze Familie, max. 4 Personen

Ü/V: 150 € / Familie

Übernachtung im eigenem Zelt

mit Vollverpflegung: 90 € / Familie

**Seminar-Nr.: 2206-SL-01**



36

## Meditationsseminar **Gelassen durch den Alltag** – Wie die buddhistische Lebenskunst uns glücklich macht

Streit auf der Arbeit, Konflikte in der Beziehung, Diskussionen mit den Kindern: Immer wieder bestimmen negative Emotionen unseren Alltag. Oliver Petersen zeigt, wie wir solche Momente vermeiden können. Anhand des buddhistischen Konzepts des Gleichmuts lernen wir entspannt und ausgeglichen zu sein, denn Gleichmut ist die Basis für Lebensfreude und Liebe. Erst wenn wir uns nicht mehr von unseren Emotionen leiten lassen,

sondern Situationen entspannt beurteilen, sind wir bereit für das Glück, das an jeder Ecke auf uns wartet. Mit angeleiteten Meditationen und im Austausch lernen wir verschiedene Wege kennen, Gleichmut zu entwickeln und mit Gelassenheit dem Alltag zu begegnen.

**Buchgrundlage:** Oliver Petersen „Gelassen durch den Alltag – Wie die buddhistische Lebenskunst uns glücklich macht“, Ullstein Leben (Hrsg.)

**09. – 12.06.22** | 3 Tage

Do. (18 Uhr) – So. (ca.13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Oliver Petersen

**Inhalte:**



\*

\*\*\*

**Beitrag:** 165 € | 123,75 €

Mitglieder: 123,75 €

Ü/V: 129 € MZ | 156 € DZ | 174 € EZ

**Seminar-Nr.: 2206-SL-02**



VS

**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Vesakh (nach dem tibetischen Mondkalender)

Wir feiern die Geburt, Erleuchtung und den Eintritt ins Parinirvāna von Buddha Śakyamuni, dem Stifter des Buddhismus. Es wird gesagt, dass an einem buddhistischen Feiertag Gebete, Rezitationen und heilsame

Handlungen eine viel höhere Kraft haben.

**Hinweis:** Die Zeiten und der Ablauf werden später bekannt gegeben unter: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

14.06.22 | 1 Tag  
Di.,

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

## Edles Schweigen

Es gibt viele Gründe zu schweigen. Sie liegen zwischen „weil man gar nichts mehr zu sagen hat“ und „weil man viel zu denken hat“. In diesem Kurs wollen wir schweigen, weil wir viel zu kontemplieren und zu meditieren haben: über die Kostbarkeit unseres Lebens, über den Tod als Ratgeber, über die Möglichkeit, alle Menschen als götig zu erkennen, über die Kontemplationsschritte des wünschenden Erleuchtungsgeistes und dabei neue Räume des Denkens zu betreten.

Aber besonders wird das Schweigen uns in Tiefen führen, in denen wir die großen Emotionen erleben, Gefühle, die völlig neu sind. Wir wollen lernen, wie uns das Schweigen hilft, im Inneren auf Wolken zu spazieren, wenn im Außen die Stürme toben.

Wir werden erkennen, dass wir durch unser Denken – durch eine ganz besondere Art des Denkens – unsere erlebte Welt beeinflussen. Es wird aber auch der Austausch im Rahmen der Themen möglich sein.

30.06. – 10.07.22 | 10 Tage  
Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen  
Bhikṣuṅī Sönam Chökyi

Inhalte:



Beitrag: 300 € | 225 €

Mitglieder: 225 €

Ü/V: 430 € MZ | 520 € DZ | 580 € EZ

Seminar-Nr.: 2206-SL-03



## KLAUSURHÄUSER

In Semkye Ling stehen sechs Klausurplätze in drei Doppelhäusern zur Verfügung. Erfahrene Praktizierende und Studierende können von zwei Übernachtungen bis drei Jahren in Klausur gehen und intensiv den Geist schulen.

Klausur (22 m<sup>2</sup>) inkl. Duschaum und Pantry-Küche | Altar mit Sitzplatz | Bett | Schränke | Schreibtisch

### Reservierungen:

Meditationshaus Semkye Ling (Lüneburger Heide), [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de), Tel.: 040 298434 200

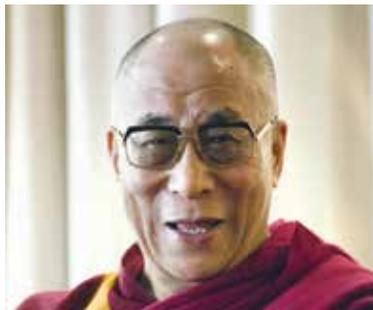
Tagesbeitrag bis 30 Tage Gesamtnutzungsdauer: 26 EUR/Tag

Tagesbeitrag ab dem 31. Tag Nutzung: 22 EUR/Tag

Einmalige Endreinigung: 30 EUR

Mehr Information: [www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/retreat/](http://www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/retreat/)

## 87. Geburtstag S.H. des XIV Dalai Lama



Wir laden Sie ein, den 87. Geburtstag unseres Schirmherrn mit uns zu feiern. Wir rezitieren zusammen den Lobpreis der 21 Tārās, das Tārā-Mantra sowie das Langlebensgebet Seiner Heiligkeit und meditieren gemeinsam.

Weitere Informationen finden Sie zeitnah auf unserer Webseite: [www.tibet.de](http://www.tibet.de).

06.07.22

Mi., (Zeiten werden kurzfristig per Newsletter und auf der Webseite veröffentlicht).

Anmeldung zum Newsletter:  
[www.tibet.de/shortcuts/newsletter](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter)

Hamburg-Berne  
TZ-Team

Ohne Anmeldung\*



## Tag der offenen Tür in Semkye Ling

Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie das Meditationshaus des Tibetischen Zentrums in der Lüneburger Heide kennen.

Genießen Sie die Atmosphäre eines tibetischen Tempels. Kommen Sie bei kurzen, angeleiteten Meditationen zur Ruhe und lernen Sie in Vorträgen und Gesprächen unsere Lehrkräfte kennen. In Führungen wird Ihnen

die Geschichte des Meditationshauses und des Tibetischen Zentrums erzählt und die Bedeutung der religiösen Objekte im Tempel und auf dem Gelände erläutert.

Wir freuen uns auf Sie!

**Hinweis:** Der genaue Tagesablauf wird kurz vorher auf unserer Webseite unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de) veröffentlicht.

24.07.22 | 1 Tag

So., 13 - 16 Uhr

Semkye Ling | Schneverdingen  
TZ-Team

Inhalte:



Ohne Anmeldung\*



## HEILIGE SANDMANDALAS

Seit vielen Jahren erhalten wir regelmäßig einmal im Jahr Besuch von tibetischen Gelehrten/Mönchen aus der Klosteruniversität Sera in Südindien. **Im Jahr 2022 können wir uns wieder auf das Streuen der heiligen Sandmandalas freuen.**

In öffentlichen Räumen und in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide streuen sie Sandmandalas, welche Ausdruck der tiefgründigen und zugleich eindrucksvollen tibetischen Kultur sind.

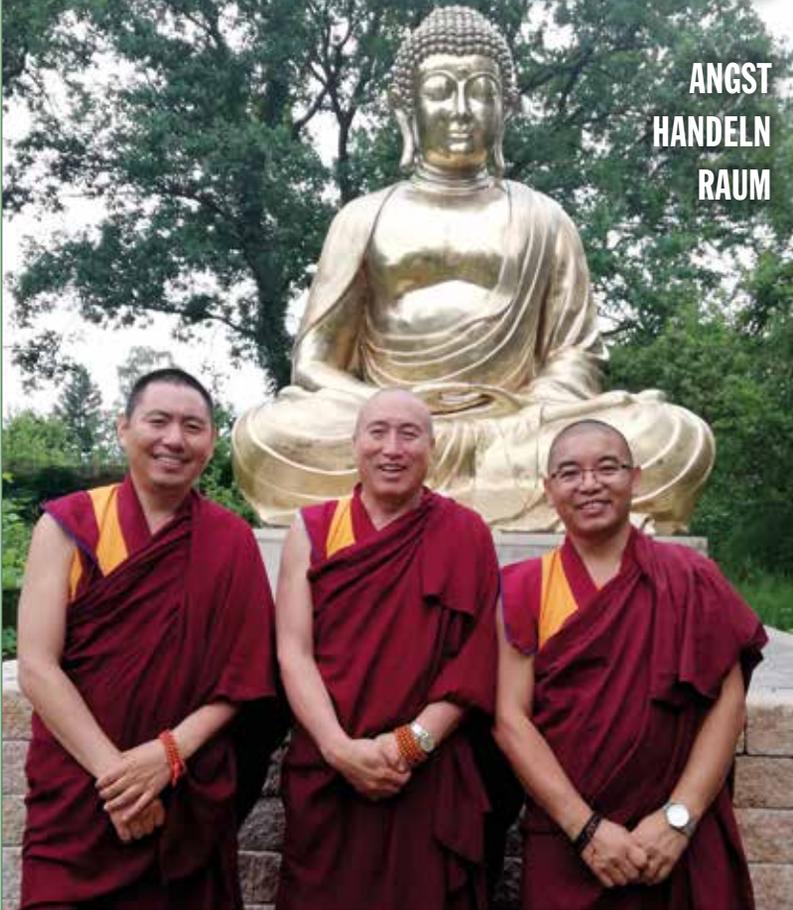
Zeiten und Orte werden per Newsletter und auf der Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) veröffentlicht.

Anmeldung zum Newsletter: [www.tibet.de/shortcuts/newsletter](http://www.tibet.de/shortcuts/newsletter)



# TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN NR. 125 | I. 2021 | XXXIV. JAHRGANG | 10 € | A 11 € | CH 16 SFR | L 11,50 € | C 8069 F



ANGST  
HANDELN  
RAUM

## „TIBET UND BUDDHISMUS“

gehört zu den wichtigsten buddhistischen Zeitschriften.

### KOSTENLOSES PROBEHEFT

Bitte senden Sie eine E-Mail an [abo@tibet.de](mailto:abo@tibet.de)

### ABONNEMENT

Bitte nutzen Sie unser Bestellformular: [www.tibet.de/zeitschrift/abo/](http://www.tibet.de/zeitschrift/abo/)

**Mitglieder des Tibetischen Zentrums erhalten das Magazin kostenlos.**

# DHARMA-SOMMERCAMP IN SEMKYE LING

## Brief an einen Freund von Nāgārjuna



40

In den Jahren 2020 und 2021 konnte das beliebte Dharma-Sommerncamp wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Wir haben es schmerzlich vermisst. Für 2022 gehen wir wieder in die Planung, ohne genau zu wissen, wie sich die Situation entwickeln wird. So ist es halt in Samsara – man weiß nie, was als Nächstes kommt. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir im Geist stabil und zuversichtlich bleiben. Dabei ist die Dharmapraxis äußerst hilfreich.

Für das Sommerncamp 2022 hat Geshe Pema Samten den berühmten Text von Nāgārjuna, *Brief an einen Freund* ausgewählt. In 123 Versen erklärt der große indische Gelehrte Nāgārjuna (etwa 150 bis 250 n.Chr. in Indien), mit welchen Inhalten

man den Pfad zur Buddhaschaft beginnt und wie man sich auf diesem stufenweise weiterentwickelt. Da geht es um Themen wie die Zehn Heilsamen Handlungen, die Bedeutung des kostbaren Menschenlebens, den Umgang mit, sowie das Überwinden von Leidenschaften, um Entsagung, die vielfältigen Leiden, die Vier Edlen Wahrheiten, Resultate auf dem Pfad und vieles mehr. Geshe Pema Samten wird uns diesen bedeutungsvollen und tiefgründigen Text über zwei Sommerncamps hinweg nahebringen. Mit viel Humor und Leichtigkeit wird er uns die nicht immer so einfache Dharmakost schmackhaft zubereiten. Nur wenn wir das Gelehrte gut verstehen und uns auch damit anfreunden können, sind wir bereit, es zu praktizieren.



<b>Preise im Sommerncamp 2022</b>
<b>04. – 14.08.2022</b>   10 Tage <b>Do.</b> (18 Uhr) – <b>So.</b> (ca. 13 Uhr)
Geshe Pema Samten Übersetzung: Oliver Petersen und Frank Dick
<b>Seminargebühr (10 Tage):</b> 290 €   232 € ganzes Seminar, inkl. Einweihung <b>Tageskasse:</b> 30 €   24 € pro Tag pauschal
<b>Seminar-Nr.: 2208-SC-01</b>
<b>Übernachtung und Verpflegung:</b> Verpflegungspauschale 9 € pro Tag; Kinder unter 10 Jahren zahlen nichts Übernachtung im eigenen Zelt oder Wohnwagen 6 € pro Nacht pauschal, Übernachtungsmöglichkeiten außerhalb von Semkye Ling: <a href="http://www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/logis-liste/">www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/logis-liste/</a>
<b>Kindergarten:</b> 8 € pro Tag pauschal



Das Video zum Sommerncamp:  
[www.youtube.com/TibetischesZentrumV](http://www.youtube.com/TibetischesZentrumV)

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung



### Einweihung in den Manjushri, der auf einem blauen Löwen reitet

Damit wir den Sinn der Unterweisungen schneller, leichter und besser verstehen, gibt Khen Rinpoche uns eine Segenseinweihung in einen besonderen Aspekt Manjushris, den Buddha der Weisheit. Dieser Manjushri, der auf einem blauen Löwen reitet, hilft uns, die Erkenntnis der Weisheit ohne Angst schnell und tief zu erfassen. Nur mit der Weisheit, welche die Leerheit erkennt, können wir das Große Mitgefühl entwickeln und umgekehrt. Der Löwe steht für die Furchtlosigkeit, die wir auf dem Pfad zur Befreiung dringend brauchen.

### Das Sand-Mandala des Manjushri

Wir bekommen nicht nur die Einweihung in diesen besonderen Aspekt des Manjushri, sondern die Geshes aus dem Kloster Sera Je in Südindien streuen für uns auch sein Mandala. Darüber hinaus führen die Mönche kraftvolle Rituale für den Weltfrieden, für Gesundheit und gutes Geschick mit uns zusammen durch und begleiten uns liebevoll und heiter durch dieses inspirierende Dharma-Fest.

Natürlich öffnet der beliebte Erlebniskindergarten des Tibet-Zentrums Hannover wieder seine Tore mit vielen tollen Angeboten für kleine und größere Kinder. Die Jugendlichen bekommen ihr eigenes Programm, in dem auch Meditation und Yoga-Übungen enthalten sein werden. Die Eltern können sich entspannt auf den Dharma einlassen. Der Förderverein Tashi Dargye e. V., der die Region Dargye in Ost-Tibet unterstützt, wird uns an einem Abend mit Foto und Film über seine interessante Arbeit informieren. Und bei einem kleinen tibetischen Imbiss können wir Geshe Pema Samten Fragen stellen zu seiner Heimat auf dem Dach der Welt.

Das Rahmenprogramm wird viel Interessantes anbieten, wie Filmabende, Morgen- und Abendmeditationen, Malen, Singen und vieles mehr. Man kann auch entlang ausgedehnter Felder fernab vom Alltagsstress spazieren gehen, sich im Garten sonnen und sich mit neuen und alten Dharmafreundinnen und -freunden austauschen. Auch die liebevolle Küchencrew wird wieder alles geben, um unsere Gaumen zu erfreuen.

Die drei Vereine Tibetisches Zentrum e.V., Tibet-Zentrum Hannover e.V. und Tashi Dargye e.V. freuen sich, der Sommercamp-Dharmafamilie wieder ein unvergessliches Fest zu bereiten!



**Einweihung in Mañjuśrī, der auf einem blauen Löwen reitet**

**07.08.2022** | 1 Tag  
So., 14.30 – 17.30 Uhr

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Geshe Pema Samten

**Beitrag:** 30 € | 24 €  
**Seminar-Nr.:** 2208-SC-02

**Hinweis:** Da die Praxis zum Kriya-Tantra gehört, sollte man am Tag der Initiation auf sogenannte „schwarze Nahrung“ (Fleisch, Eier, Alkohol, Knoblauch, Zwiebeln usw.) verzichten.

# SEPTEMBER 2022

## Einblick in die buddhistische Philosophie

Oliver Petersen wird an einem Tag einen Einblick in die buddhistische Philosophie geben. Die Teilnehmenden erhalten einen guten Überblick der Grundthemen als auch Grundannahmen der buddhistischen Philosophie.

Dieses Seminar wird Neu-Interessierten des XV. **Lehrgang** des Systematischen Studiums des Buddhismus sowie des Jahreskurses „Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus“ als Vorbereitung empfohlen.

03.09.22 | 1 Tag  
Sa., 14 – 17.30 Uhr

Hamburg-City  
Oliver Petersen



Inhalte:



\*\*



\*\*\*



\*\*

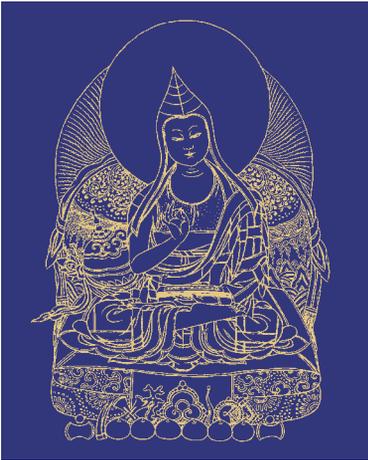
Beitrag: 40 € | 30 €

Seminar-Nr.: 2209-CI-01



# OKTOBER 2022

42



An zehn Sonntagen wird Khen Rinpoche Geshe Pema Samten den in Versen verfassten Klassiker Bodhisattvacāryāvātāra (Eintritt in die Handlungen der Bodhisattva) von Śāntideva (7./8. Jahrhundert) erklären und seine Relevanz für die heutige Zeit aufzeigen. Dabei werden die Kapitel über Achtsamkeit, Geduld und freudige Anstrengung, welche die buddhistische Lebensführung und Geistesschulung auf brillante Weise

## Śāntidevas Wissen für die heutige Zeit – Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl

verdeutlichen, im Fokus stehen.

Śāntidevas Werk wird von S.H. dem Dalai Lama besonders gerne gelehrt und gilt in allen Mahāyāna-Traditionen als einer der wichtigsten Lehrtexte. Die Inhalte der Unterweisungen werden bei den 20 Meditationsabenden und dem Praxiswochenende in unserem Meditationshaus Semkye Ling durch Austausch und Praxis vertieft.

Diejenigen, welche ein großes Interesse an einem ethischen und mitfühlenden Leben haben, können sich in diesem Jahreskurs von der buddhistischen Lebensweise inspirieren lassen, eigene Erfahrungen sammeln und sich mit anderen austauschen.

**Hinweis:** Dieser Kurs kann von AbsolventInnen des Grundstudiums des Systematischen Studiums mit zusätzlichen Studienkreisen und Webinaren als Bestandteil des Vertiefungsstudiums belegt werden. (siehe Seite 47)

Ab Oktober 2022 | 12 Monate

Hamburg

Geshe Sönam Namgyäl, Frank Dick  
10 Unterweisungen mit Geshe Sönam Namgyäl (mit Livestream):

So., 14 – 17.30 Uhr

Übersetzung: Jens Grotefendt

20 Meditationen mit Frank Dick:

Mi., 19 – 20.30 Uhr

Praxiswochenende in Semkye Ling

Inhalte:



\*\*\*



\*\*



\*

Beitrag: 60 € / Monat (Ermäßigung mit Nachweis möglich)

Seminar-Nr.: 2210-HH-01



Vertiefungsstudierende, die bereits das Grundstudium abgeschlossen haben, zahlen 85 € und erhalten zusätzliche Unterlagen, Studienkreise, Webinare und Präsenztage.

Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus

In diesem Jahreskurs wollen wir spannende philosophische Fragen erörtern und diskutieren. Auf neuartige Weise wird ein Vergleich zwischen der buddhistischen Lehre und westlicher Philosophie gezogen. Im Spiegel westlicher Denker und bahnbrechender wissenschaftlicher Erkenntnisse können wir die zentralen Aspekte der buddhistischen Weisheitslehre präzisieren und auf neue Art deuten.

Dabei wenden wir uns solchen Themen zu wie: Unterschiede zwischen östlichen und westlichen Denkansätzen, erkenntnistheoretische und ethische Fragen; Was sind die wichtigsten philosophischen Fragen und Antworten? Gibt es einen freien Willen? Was sagt uns die Sprache? Quantenphysik und Leerheit; Psychotherapie und Glücksforschung; Die integrale Philosophie von Ken Wilber.

Die Erörterung dieser und weiterer vielschichtiger Fragen soll uns Anlass und Inspiration sein, um diese komplexen Themen eigenständig oder im Austausch mit anderen zu vertiefen.

### Voraussetzungen:

Dieser Kurs kann von Teilnehmenden komplett oder modulartig gebucht werden, wenn Grundkenntnisse der buddhistischen Philosophie vorhanden sind. Wir empfehlen den Teilnehmenden vorab, den Osterkurs „Die Drei Hauptaspekte des Pfades“ und das Tagesseminar „Einblick in die buddhistische Philosophie“ am 03.09.22 zu besuchen.

### Komplett und modulartig geöffnet für Nicht-Studierende:

- **Modul I Durch welche Brille schauen wir?** – Der Denkrahmen des Westens und des Ostens im Vergleich  
Seminarbeitrag: 255 € / 191,25 €
- **Modul II Was soll ich bloß tun?** – Ethik  
Seminarbeitrag: 110 € / 82,50 €
- **Modul III Wie wirklich ist die Wirklichkeit?** – Metaphysik und Quantenphysik  
Seminarbeitrag: 85 € / 63,75 €
- **Modul IV Hat man das als Buddhist nötig?** – Psychotherapie und Glücksforschung  
Seminarbeitrag: 85 € / 63,75 €
- **Modul V Haben nicht alle ein bisschen recht?** – Ken Wilbers Integraler Ansatz  
Seminarbeitrag: 110 € / 82,50 €

Ab Oktober 2022 | 12 Monate

### Hamburg

Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.

### Inhalte:



\*\*\*



\*\*



\*

Beitrag: 85 € | 63,75 € / Monat

Seminar-Nr.: 2210-HH-02



Modulartige Anmeldung mit eigener Seminarnummer. Die Modulzeiten und Seminar-Nummern werden im nächsten Programm und auf der Webseite veröffentlicht.

43

## STUDIERN NEBEN DEM BERUF VON ALLEN ORTEN DER WELT:

- ❖ Bequemer Download von Studienunterlagen und Audio-Dateien ❖ Online-Community
- ❖ Geschlossene Foren ❖ Präsenztage im Meditationshaus Semkye Ling
- ❖ Betreuung durch Tutoren

## DZOGGRIM – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Modul 2/6) Höchstes Yoga-Tantra. Anuttarayoga-Tantra

Während vieler gemeinsamer Gottheiten-Retreats in Verbindung mit dem Höchsten Yogatantra haben wir in der Vergangenheit von Geshe Pema Samten umfangreiche Kommentare und Praxisanweisungen vor allem in Verbindung mit der Erzeugungsstufe („Kyerim“) erhalten. In dieser Zeit ist bei vielen SchülerInnen der Wunsch entstanden, ausführlichere Erklärungen zur Vollendungsstufe zu bekommen. Nach den Tummo-Unterweisungen der letzten beiden Jahre hat sich nun Geshe Pema Samten bereit erklärt, in den nächsten Jahren aufgeteilt in 6 Module über ca. eine Woche hinweg ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe („Dzogrim“) des Höchsten Yogatantras zu geben.

Die Unterweisungen werden aufeinander aufbauen, daher ist ein späterer Einstieg nur in Ausnahmefällen möglich. Geshe Pema Samten wird in seinen Erklärungen nur kurz auf die Schulung des sogenannten „übereinstimmenden Pfades“ eingehen. Auch die entsprechende Übung der Erzeugungsstufe wird nicht sehr ausführlich behandelt werden. Geshe Pema Samten wird stattdessen die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend die entsprechenden Übungen der Vollendungsstufe ausführlich erläutern.

Nach dem Erlangen von Stabilität im Gottheiten-Yoga beinhalten die Übungen der Vollendungsstufe ein intensives Fokussieren auf wichtige Punkte („Thigle“) des Körpers. Dadurch wird bewirkt, dass die Ströme

von (Wind-)Energien („Lung“) in wichtigen Energiekanälen („Tsa“) zum Fließen kommen. Als ein Ergebnis der vollständigen Auflösung der Winde erwachen schließlich subtile Bewusstseinszustände (Glückseligkeit), mit denen Leerheit realisiert wird. Nach tantrischer Vorstellung hat dieser Weisheitsgeist der Einheit von Glückseligkeit und Leerheit eine starke Kraft, den Geist von allen Schleiern zu läutern.

Solche Resultate zu erzielen, wird nur möglich sein, wenn wir nach Erhalt einer maßgeblichen Ermächtigung unser Verständnis und Vermögen in Zusammenhang mit diesen Übungen und Abläufen durch entsprechende Kommentare, wie sie nun Geshe Pema Samten geben wird, erweitern.

Dieses Seminar richtet sich vor allem an erfahrene Praktizierende.

**Voraussetzungen:** Neben Kenntnissen und Erfahrungen in Bezug auf die Übungen des allgemeinen Mahāyānapfades benötigen die TeilnehmerInnen, eine stabile Psyche, starkes Vertrauen in das buddhistische Anuttarayoga-Tantra und wenn möglich schon Erfahrungen mit dem Gottheiten-Yoga.

Unabdingbar für die Teilnahme ist jedoch der vollständige Erhalt einer Großen Ermächtigung in eine Gottheit aus dem Höchsten Yogatantra. Wir bitten, bei der Anmeldung die Teilnahmevoraussetzungen zu verdeutlichen.

10. – 16.10.22 | 6 Tage  
Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung Frank Dick

### Inhalte:



\*



\*\*\*



\*

Beitrag: 420 € | 315 €  
Mitglieder 315 €  
Ü/V: 228 € MZ | 294 € DZ | 318 € EZ  
Seminar-Nr.: 2210-SL-01



### Hinweis:

Einstieg ins zweite Modul nur zusammen mit der rückwirkenden Anmeldung zum ersten Modul (Seminar-Nr.: 2110-SL-01) möglich!



### Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

### Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# VORSCHAU bis Februar 2023

Datum	Veranstaltung und Lehrende	Ort
04.09.22	Orientierungsveranstaltung für Lehrgang XV <i>Oliver Petersen und Viola Fischer</i>	Hamburg-Berne
30.09./01.10.	Auftaktveranstaltung von Lehrgang XV <i>Studienteam</i>	Hamburg*
03.10.22	<b>Initiation Cittamanitara</b> <i>Geshe Pema Samten, Frank Dick</i>	Hamburg-Berne
07./08.10.22	<b>Große Initiation 1000-armiger Avalokitesvara</b> <i>Geshe Pema Samten, Frank Dick</i>	Hamburg-Berne
09.10.22	<b>Mitgliederversammlung des Tibetischen Zentrums</b>	Hamburg-Berne
19. – 23.10.22	<b>Avalokitesvara-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Oliver Petersen</i>	Meditationshaus
23.10. – 01.11.22	Fastenklausur in <b>Verbindung mit Avalokitesvara</b> <i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>	Meditationshaus
11. – 15.11.22	<b>Cittamanitara-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Frank Dick</i>	Meditationshaus
07./08.01.23	<b>Yamantaka-Initiation</b> <i>Geshe Pema Samten, Frank Dick</i>	Hamburg-Berne
09. – 29.01.23	<b>Handlungsbefähigende („Lärung“) Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja</b> <i>Geshe Pema Samten, Frank Dick</i>	Meditationshaus
11.02. – 05.03.23	<b>LAMRIM-Klausur</b> „Die Stufen der Praxis einer Person mit großen Fähigkeiten“ <i>Geshe Sönam Namgyäl, Jens Grotfeldt u.a.</i>	Meditationshaus

45

## Frieden beginnt in uns

S. H. der XIV. Dalai Lama

Unterstützen Sie das DHARMA-KOLLEG mit einer Spende an das Tibetische Zentrum mit dem Stichwort „Dharmakolleg“ und /oder Vollzeit-Studierende mit einem Stipendium. Weitere Informationen unter [dharmakolleg@tibet.de](mailto:dharmakolleg@tibet.de)

# ÜBER 30 JAHRE – SYSTEMATISCHES STUDIUM DES BUDDHISMUS



Westliche Interessierte können seit 1988 im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus studieren – im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. Konzipiert wurde das Systematische Studium des Buddhismus von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003), dem langjährigen Geistlichen Leiter des Tibetischen Zentrums. Das Curriculum entstand in Anlehnung an das Studium in tibetischen Klosteruniversitäten. Nach 20 Jahren Erfahrung in acht Lehrgängen wurde das Konzept 2009 erneuert und aufgefrischt.

❁ Das Grundstudium (3 Jahre)  
vermittelt umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition.

❁ Das Vertiefungsstudium (wahlweise 2 bis zu 8 Jahre)  
• vermittelt vertiefende Kenntnisse in Philosophie, Meditation und buddhistischer Lebensführung;  
• es werden klassische buddhistische Texte studiert und deren Inhalte angewendet.

Nach Abschluss eines Bausteins (Grund- und Vertiefungsstudium) können Studierende ein Zertifikat erhalten. Für die Zertifizierung sind Präsenzpunkte und bestandene Prüfungen nötig. Des Weiteren können sich Studierende mit wählbaren Wissens- und Praxismodulen individuell weiterbilden.

**PT** **Präsenzpunkte:** Teil des Studiums sind Meditations- und Präsenztage im Frühjahr und Herbst.

## Zusatzmodule:

Frei wählbar:

**WI** **Wissensmodule:** Seminarangebote, die über die Inhalte des Kern-Curriculums hinausgehen. Studierende erhalten in der Regel vergünstigte Preise.

**PM** **Praxismodule** Seminarangebote, in denen z.B. Meditationstechniken vertieft werden. Studierende erhalten in der Regel vergünstigte Preise.

**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# NEUES GRUNDSTUDIUM – LEHRGANG XV

Studieren neben dem Beruf von allen Orten der Welt: Das Buddhismus-Studium des Tibetischen Zentrums macht es möglich. Der neue Studienlehrgang XV startet im Herbst 2022 und kann als Direkt- und Fernkurs belegt werden. Wer das dreijährige Grundstudium aufnehmen möchte, sollte über Grundkenntnisse des Buddhismus verfügen. Diese können im Eigenstudium oder bei Lehrern und Zentren egal welcher Traditionen, erworben worden sein.

Das Tibetische Zentrum bietet verschiedene vorbereitende Kurse optional an, die inhaltliche Relevanz für das Studium haben und den Lehrstil der Lehrer zeigen. Des Weiteren sind einige bereits archivierte Kurse buchbar, bei denen Sie die Lernplattform Moodle kennenlernen und ein Gefühl fürs Fernstudium entwickeln können.

**Vorbereitungskurs für Lehrgang XV** im Systematischen Studium des Buddhismus ist der Jahreskurs **Gomrim – Die Stufen der Meditation** ab Oktober 2021 (Seite 17). Ein nachträglicher und rückwirkender Einstieg ist möglich! Bitte lassen Sie sich unter [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de) beraten.

**Hinweis:** Weitere Kurse, die sich als Vorbereitung eignen, finden Sie im Programm mit einem VS-Symbol gekennzeichnet.

**Anmeldung und Beratung:** Gesine Bruners und Viola Fischer unter [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de)

**Weitere Termine für Lehrgang XV:**

04.09.22 **Orientierungsveranstaltung für Lehrgang XV**  
*Oliver Petersen und Viola Fischer* in Hamburg-Berne

30.09./01.10. Auftaktveranstaltung von Lehrgang XV  
*Studienteam* in Hamburg\*

**Beginn: Oktober 2022** | 3 Jahre  
Sa., 14 – 16 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Geshe Pema Samten, Oliver  
Petersen, Frank Dick u.a.

**Beitrag:** 85 € | 63,75 € / Monat  
**Seminar-Nr.:** 015-HH



47

**DAS VIDEO ZUM STUDIUM:**  
<http://www.youtube.com/TibetischesZentrumEv>

## Das Grundstudium (3 Jahre)

Das dreijährige Grundstudium lehnt sich an das Curriculum der tibetischen Klosteruniversitäten an. Und zwar ausgehend von den fünf klassischen Wissensgebieten:

1. Abhidharma, die systematische Darstellung der psychischen und physischen Phänomene,
2. Pramāṇa, die buddhistische Logik und Erkenntnistheorie,
3. Pāramitā, die Spiritualität des Mahāyāna anhand der Sūtras über die Vollkommenheit der Weisheit (Prajñāpāramitā) und indischer Kommentare,

4. Mādhyamaka, Nāgārjunas Philosophie des Mittleren Weges über die Einheit von Abhängigem Entstehen und Leerheit,

5. Vinaya, ethische Disziplin, besonders die Ethik der buddhistischen LaienschülerInnen sowie die Bodhisattva-Ethik.

Durch regelmäßige Meditationsfrequenzen, sowie Präsenz- und Meditationstage werden die theoretischen Inhalte durch Praxis und Austausch vertieft. Mehr zum Curriculum:

[www.tibet.de/studium/was-studieren/curriculum/](http://www.tibet.de/studium/was-studieren/curriculum/)

## GRUNDSTUDIUM: Lehrgang XIV

Der zweite Teil des Grundstudiums: „Śravakayāna [Hörer-Fahrzeug]“ beschäftigt sich mit buddhistischer Psychologie und Lebensführung: Die buddhistische Psychologie wird anhand der Darstellung von Geist und Geistesfaktoren, den sieben Arten von Gewahrsein und Erkenntnis sowie den verschiedenen Arten der Wahrnehmung von Objekten eingehend betrachtet. Die Vier Edlen Wahrheiten mit ihren 16 Aspekten

und einer detaillierten Darstellung des edlen achtfältigen Pfades werden im Rahmen der 37 Erleuchtungsglieder behandelt. Weitere Inhalte sind die Stufen und Pfade der drei buddhistischen Fahrzeuge, die Praxis von Śamatha (Geistige Ruhe) und Vipāśyanā (Besondere Einsicht)

sowie die Weisheit der Selbstlosigkeit und Leerheit (Śūnyatā) als auch weiterführende konzentrierte Versenkungsstufen.

**Hinweis:** Der Einstieg ist nur noch für Studierende älterer Lehrgänge zur Wiederholung möglich.

Seit Oktober 2020 | 3 Jahre

Hamburg-Berne

Geshe Pema Samten, Bhikṣuṇī  
Sönam Chökyi, Oliver Petersen,  
Frank Dick und Wolfgang Trescher

Beitrag: 85 € | 63,75 €



**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.  
SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.**

48



Im digitalen Kaufhaus des Tibetischen Zentrums, der **Schatztruhe**, finden Sie eine wachsende Auswahl an Büchern, Zeitschriften und Veranstaltungen. Kommen Sie jederzeit vorbei:

**[schatztruhe.tibet.de](https://www.schatztruhe.tibet.de)**



**Tibetisches  
Zentrum**

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



[www.tibet.de](https://www.tibet.de)

## VERTIEFUNGSTUDIUM: Meditation und Lebensführung

**GOMRIM** seit Oktober 2021

„Die Stufen der Meditation“ (Skt. Bhāvanākrama; Tib. Gomrim) ist ein Text des indischen Meisters Kamalaśīla (740–795). Hier handelt es sich um einen klassischen Text, den S.H. der XIV. Dalai Lama im Westen bevorzugt unterrichtet. Kamalaśīla verfasste den Text speziell für die Tibeter und legte damit die Grundlagen für die tibetische Interpretation des Stufenweges zur Erleuchtung. Kamalaśīla führt in das Wesen des Geistes und seine Schulungsmöglichkeiten ein. Insbesondere behandelt er detailliert die Schulungen zur Geistigen Ruhe (Śamatha) und zur Höheren Einsicht (Vipaśyanā). Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich für die Meditation zur Entwicklung eines konzentrierten Geistes motivieren können, welche Eigenschaften ein Übender / eine Übende haben sollte, wie die inneren und äußeren Voraussetzungen idealerweise beschaffen sind, welches Objekt man wählt und welche Hindernisse mit welchen Gegenmitteln zu überwinden sind. Sie werden

Kenntnisse über die Stufen zur Entwicklung der Geistigen Ruhe erwerben. Im Zusammenhang mit Vipaśyanā wird vertieft die Philosophie der Leerheit behandelt und in die Meditation zur Erfahrung der endgültigen Realität eingeführt. Damit werden auf der Grundlage einer stabilen mitfühlenden Ethik alle wesentlichen Themen im Zusammenhang mit der Meditation auf dem Weg zur Erleuchtung zur Sprache kommen und eingeübt werden.

**BODHICARYĀVATARA** ab Oktober 2022

Über ein Jahr hinweg wird der in poetischen Versen verfasste Klassiker Bodhicaryāvatara (Eintritt in die Handlungen der Bodhisattva) von Santideva (7./8. Jahrhundert) erklärt und seine Relevanz für die heutige Zeit aufgezeigt. Dabei werden die Kapitel über Achtsamkeit, Geduld und freudige Anstrengung, welche die buddhistische Lebensführung und Geistes Schulung auf brillante Weise verdeutlichen, im Fokus stehen.



**BESUCHEN SIE UNSERE SEITE AUF FACEBOOK**

[www.facebook.com/tibetisches.zentrum](http://www.facebook.com/tibetisches.zentrum)

49

## VERTIEFUNGSTUDIUM: Philosophie

**MADHYAMAKĀVATĀRA** seit Oktober 2021

Der herausragende indische Meister Candrakīrti verfasste ca. im 7. Jahrhundert unserer Zeitrechnung, der goldenen Epoche des Buddhismus, seinen berühmten Kommentar zu Nāgārjunas Grundversen zum Mittleren Weg (Skt. Mūlamadhyamakārikā). Wie der Titel „Ergänzung zum Mittleren Weg“ (Skt. Madhyamakāvātāra) andeutet, versteht Candrakīrti seine Schrift als Einführung beziehungsweise als Ergänzung zu Nāgārjunas Abhandlung über den Mittleren Weg. Seine klare Darstellung wirkt wie ein Schlüssel, mit dem man sich die tiefgründige Philosophie des Mittleren Weges und speziell der Prāsaṅgika-Mādhyanikas erschließen kann.

**OST/WEST** ab Oktober 2022

In diesem Jahresstudienkurs wollen wir den Schwerpunkt auf zentrale philosophische Fragenkomplexe legen. Auf neuartige und spannende Weise werden wir einen Vergleich zwischen der buddhistischen Lehre und westlicher Philosophie ziehen. Im Spiegel westlicher Philosophen und bahnbrechender wissenschaftlicher Erkenntnisse gilt es, unser bisher erworbenes Wissen über den Buddhismus anzuwenden und in Hinblick auf neue Denkungsarten zu präzisieren. So sollen konkret Themen wie Konstruktivismus, Sprachphilosophie, die säkulare Ethik von Epikur und den Stoikern als auch wissenschaftliche Theorien wie die Quantenphysik behandelt werden.

# LEHRKRÄFTE UND ANDERE REFERENT|INNEN

## Unser Schirmherr

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama ist das geistige und ehemals weltliche Oberhaupt Tibets. Im August 2014 folgte er zum sechsten Mal der Einladung des Tibetischen Zentrums, in Hamburg Unterweisungen zu geben. Das Tibetische Zentrum steht seit der Gründung unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit.



## Der Gründer des Systematischen Studiums des Buddhismus

Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war ein tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, der 1979 auf Wunsch S. H. des Dalai Lama nach Deutschland kam. Er war bis zu seinem Tod 2003 geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums und gab wesentliche Impulse für dessen Entwicklung. Er konzipierte speziell für den Westen das Systematische Studium des Buddhismus, das neben dem Beruf belegt werden kann. Viele Lehrveranstaltungen basieren auf seinen Unterweisungen. Unsere westlichen Lehrerinnen und Lehrer sind von ihm in den buddhistischen Lehren ausgebildet worden.



## Unser ständiger tibetische Lehrer

Geshe Pema Samten kam 2003 nach Hamburg. Er wurde 1957 in Tibet geboren. 1983 trat er als Mönch ins indische Kloster Sera ein. 1997 legte er die Prüfung zum Lharampa-Geshe ab, besuchte ein Jahr das Gyudmed-Tantra-Kloster und ging dann zurück nach Tibet, wo er seit über 15 Jahren Abt (Khen Rinpoche) des Tashi-Dargye-Klosters ist. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.



## Unser neuer tibetischer Lehrer

Geshe Sönam Namgyäl ist in Tibet geboren und hat ab seinem 16. Lebensjahr in der Klosteruniversität Sera Jey (Indien) studiert. 2015 hat er seine Ausbildung mit dem höchsten Grad (Lharampa-Geshe) abgeschlossen. Im Juni 2019 kam er nach Hamburg und unterrichtet seit Oktober 2019 im Vertiefungsstudium des Systematischen Studiums des Buddhismus sowie Jahreskurse und seit Februar 2020 hauptverantwortlich im ersten buddhistischen sechsjährigen Vollzeitstudium (Dharma-Kolleg).



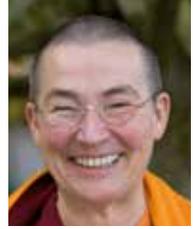
## Unser tibetischer Residenzmönch

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor kommt, wie Geshe Pema Samten, aus Dargye in Ost-Tibet. Er ist im Alter von 13 Jahren nach Süd-Indien an die Klosteruniversität Sera Je gegangen und hat dort viele Jahre des intensiven Studiums absolviert. Gen Lobsang hat zudem die englische Sprache gelernt und dort im Institut „Science meets Dharma“ naturwissenschaftliche Fächer studiert.



## Unsere westlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Bhikṣuṇī Sönam Chökyi (Maria-Viktoria Gereck)**, geboren 1948, leitet Meditationen, Kurse und Studienkreise in Hamburg und Semkye Ling. Seit 1979 hat sie sich intensiv mit den östlichen und westlichen Religionen beschäftigt, bis sie 1989 Buddhistin wurde und ins Tibetische Zentrum kam. 1995 erhielt sie das Novizinnen-Gelübde und das Gelübde zur vollen Ordination. Sie arbeitete acht Jahre als Ärztin und ist Absolventin des ersten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus.



**Oliver Petersen**, 1961 geboren, ist Übersetzer und leitet Studienkreise, Seminare und Meditationskurse. Er wurde 1980 Schüler von Geshe Thubten Ngawang und war 16 Jahre Mönch (1983 bis 1999). Er ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie. Er hat eine gestalttherapeutische Ausbildung und ist für das Tibetische Zentrum seit vielen Jahren im Interreligiösen Dialog und als Referent in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv.



**Frank Dick**, 1970 geboren, Dipl.-Sozialarbeiter, ist Absolvent des dritten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus. Er arbeitet seit 2001 für das Tibetische Zentrum und ist seit 2004 Tibetisch-Übersetzer. Neben seiner Tätigkeit als Lehrer im Systematischen Studium des Buddhismus leitet er Meditationen und Kurse zur Geistesschulung.



**Jürgen Manshardt**, 1960 geboren, studiert und praktiziert Buddhismus seit 1979, davon sieben Jahre als Mönch. Er ist Übersetzer und Herausgeber buddhistischer Bücher. Zudem arbeitet er als Dolmetscher, Seminarleiter und Autor, ist Gestalttherapeut und leitete ein Child-Care-Projekt in Indien. Seit 2014 führt er regelmäßig Pilgerreisen in Asien durch. Mit seiner Frau und seinem Sohn lebt er in Berlin. Er hat wesentlich an der Neugestaltung des Systematischen Studiums des Buddhismus und der Erstellung der Studienunterlagen mitgewirkt.



## Tibetischer Gast-Lehrer

**Geshe Palden Öser** wurde 1966 in Tehor der Dargye Region in Ost-Tibet geboren. Mit 12 Jahren trat er in das Dargye Kloster ein, wurde Mönch und erhielt die grundlegenden Studien des Buddhismus. 1990 ging er nach Süd-Indien, um seine Studien im Kloster Sera Je zu vertiefen und um die Grundlage für das Gelug-Examen zu legen. Abgeschlossen hat er die Klosteruniversität 2010 mit dem höchsten Grad, dem Lharampa-Geshe. Er ist ständiger Lehrer im Tibetzentrum Hannover.



## Unsere anderen Lehrkräfte und Referent\_Innen

**Venerable Thubten Chodron** ist 1950 in den USA geboren. Sie studierte und praktizierte tibetischen Buddhismus viele Jahre in Nepal und Indien u.a. unter der Leitung S.H. dem XIV. Dalai Lama, Zopa Rinpoche. Sie war Hauptorganisatorin des Lama Tsong Khapa Institute in Italien und lehrte am Amitabha Buddhist Center in Singapur. Sie gibt weltweit Dharma-Belehrungen und ist Gründerin und Äbtissin von Sravasti Abbey, einer monastisch-buddhistischen Gemeinschaft in den USA: [www.sravastiabbey.org](http://www.sravastiabbey.org)



**Geshe Kelsang Wangmo** lebt seit etwa 26 Jahren als Buddhistische Nonne in Indien und ist in Deutschland aufgewachsen. Sie studierte 17 Jahre an der Schule für Buddhistische Dialektik (Institute of Buddhist Dialectics). Mit der Genehmigung S.H. des Dalai Lama und des Tibetischen Ministeriums wurde den AbsolventInnen der Geshe-Titel verliehen: Sie ist die erste Frau, die diesen Titel erhielt. Zur Zeit übersetzt und unterrichtet Kelsang Wangmo nach Anweisung S.H. des Dalai Lama in McLeod Ganj.



**Bhikṣuṇī Sönam Chötso (Dagmar Winkler)**, 1957 geboren, ist Absolventin des dritten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus und spricht Tibetisch. Sie erhielt 2000 das Novizinnen-Gelübde und 2002 in Taiwan die volle Ordination. 1994 wurde sie Schülerin von Geshe Thubten Ngawang und 2003 von Geshe Pema Samten. Seit 2000 lebt sie im Meditationshaus Semkye Ling. Sie leitet Meditationen und Seminare zur buddhistischen Geistesschulung.



**Dr. Wolfgang Trescher**, Jahrgang 1950, absolvierte den 1. Lehrgang des Systematischen Studiums des Buddhismus und leitet nach mehrjähriger Türentätigkeit seit 2014 als Lehrbeauftragter Studienkreise und Webinare im Grundstudium des Systematischen Studiums an. Er war bis 2019 30 Jahre lang als Arzt für Allgemeinmedizin in eigener Praxis in Heeslingen tätig. Seitdem vertieft er Studium buddhistischer Lehrwerke der Nalanda-Tradition und seine Meditationspraxis.



**Jens Grotefendt**, hat LG 4 des Systematischen Studiums absolviert, LG 8 als Tutor begleitet und beginnend mit einem Kurs im Tibetischen Zentrum bei verschiedenen Lehrer/innen Tibetisch gelernt. Seit 2020 ist er im neuen sechsjährigen Vollzeitstudium der buddhistischen Philosophie (Dharma-Kolleg) als Übersetzer und Debate-Lehrer tätig. Zudem unterrichtet er Yoga bei [buddhabalance.de](http://buddhabalance.de).



**Viola Fischer**, 1979 geboren, Diplom Biologin und Absolventin von LG XI des Systematischen Studiums. Seit Februar 2020 arbeitet sie als Studiumpkoordinatorin am TZ und ist Studentin im Dharma Kolleg. Sie ist Teil des Kinder- und Jugendteams. Als Teilnehmerin einer SEE-Learning-Ausbildung (Sozialethisch-empathisches Lernen) integriert sie dieses Wissen in ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.



**Bhikṣuṇī Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer)**, 1947 geboren, Schülerin von Geshe Thubten Ngawang, leitet Kurse im Meditationshaus Semkye Ling. Sie ist seit 1982 Buddhistin, nahm 1988 die volle Ordination. Sie war 15 Jahre in Deutschland als Lehrerin tätig und arbeitete drei Jahre in London bei Wisdom Publications. Sie ist Absolventin des ersten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus. Seit März 2016 wohnt sie in dem von ihr mitgegründeten Buddhistischen Nonnenkloster Shide in Lünzen, Schneverdingen.



**Bhikṣuṇī Thubten Jampa** setzt sich für eine Integration der Buddhistischen Praxis und dem Umweltschutz ein. Sie fördert die Diskussion über die Umweltauswirkungen der Gemeinde und praktische Schritte um den ökologischen Fußabdruck in ihrem momentanen Lebensraum in Sravasti Abbey (USA) zu minimieren.



**Bhikṣuṇī Tenzin Drölkar** wurde 2004 von S.H. Dalai Lama im Alter von 51 Jahren ordiniert. Bereits mit 24 Jahren lernte sie den Buddhismus kennen. Sie ist ausgebildete Musikerin und hat in ihrem beruflichen Leben viele Jahre in Chören als Dirigentin gearbeitet.



**Gisa Stülpe**, Jahrgang 1953, arbeitet seit über 25 Jahren in der Buchhaltung des Tibetischen Zentrums und ist stellvertretende Geschäftsführerin. Sie engagiert sich in der Flüchtlingshilfe wie auch in der Sangha-Hilfe und fährt meist einmal im Jahr ins Kloster Dargye in Ost-Tibet. Sie ist Absolventin der ersten MeditationslehrerIn-Ausbildung, leitet Meditationen und Seminare zum Thema Älterwerden an.



**Maik Littig**, 1972 geboren, arbeitet als Erzieher an einer Ganztagesgrundschule. 2012 hat er eine Ausbildung zum Kinderyogalehrer (PFY) am Pädagogischen Forum für Yoga abgeschlossen und seit 2014 nimmt er an Jahreskursen und Seminaren im Tibetischen Zentrum teil. Als Teilnehmer einer SEE-Learning-Ausbildung (Sozialethisch-empathisches Lernen) integriert er dieses Wissen in seine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.



**Eva-Maria Koch** ist seit über 40 Jahren Mitglied des Tibetischen Zentrums und hat in dieser Zeit bei Geshe Thubten Ngawang und vielen anderen großen Meistern buddhistische Praxis gelernt. Sie studierte Psychologie und Medizin und hat eine Zusatzausbildung in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und Körpertherapie. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Psychiatrie und Neurologie ist sie jetzt in Hamburg in eigener Praxis als Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin tätig.



**Karolin Stell-Justi**, Jahrgang 1964, seit 30 Jahren Logopädin in eigener Praxis. 2016 hat sie eine Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin abgeschlossen. – 1992 kam sie in Kontakt mit dem Tibetischen Zentrum Hamburg. 1999 stieg sie in das Systematische Studium des Buddhismus ein und absolvierte Lehrgang 5. Zurzeit unterstützt sie ehrenamtlich das Studium als E-Tutorin.



**Rüdiger Langer**, 1957 geboren, Dipl. Informatiker, Absolvent von Lehrgang IX, beschäftigt sich seit 2007 mit dem tibetischen Heilyoga Lu Jong. Seine erste Ausbildung hat er bei Elke Höllmann absolviert. In der Folge wurde er auch von Tulku Lobsang weiter ausgebildet und geprüft. Er unterrichtet Lu Jong und arbeitet als Reha-Trainer im Bereich Orthopädie und Krebsnachsorge und als Referent für den Hamburger Behinderten- und Rehasportverband im Bereich Krebsnachsorge.



**Anja Kern**, geboren 1965, Diplomkauffrau, hat im Lehrgang XI das Systematische Grundstudium des tibetischen Buddhismus am Tibetischen Zentrum absolviert und hier zuletzt am ersten Ausbildungsgang zur Meditationslehrerin teilgenommen. Sie hat den Lehrgang XIII im Grundstudium als Tutorin ehrenamtlich begleitet und leitet offene Abendmeditationen an.

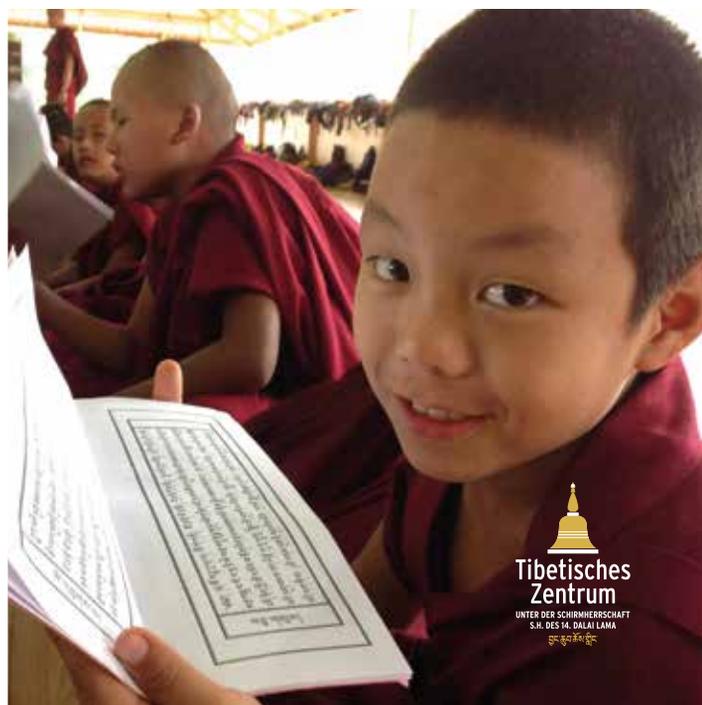


## DAS TIBETISCHE ZENTRUM: [www.tibet.de/das-zentrum](http://www.tibet.de/das-zentrum)

### FLÜCHTLINGSHILFE

Mit Hilfe finanzieller Unterstützung von Mitgliedern, Freunden und Förderern überleben tibetische Kultur und tibetischer Buddhismus. Wir vermitteln Patenschaften für Mönche und Nonnen in Indien und unterstützen Gesundheit, Bildung sowie den Bau und Erhalt von Gebäuden und Tempeln.

Tibetisches Zentrum e.V.  
 GLS Gemeinschaftsbank  
 IBAN: DE02 4306 0967 0030 5939 03  
 BIC: GENODEM1GLS  
 Kontakt: FLH@tibet.de



## ALLGEMEINE SEMINAR- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V.

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen des Tibetischen Zentrums e.V. (nachfolgend TZ) ab dem 01.07.2015 Sie regeln die Beziehungen zwischen dem TZ und der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer nach erfolgter Anmeldung.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich mit den für Sie vorbereiteten Papier- oder Onlineformularen an. Verwenden Sie bitte jeweils pro Lehrgang/Seminar und Person ein Formular. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird von uns in der Reihenfolge des Eingangs gebucht. Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein, melden wir uns umgehend. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Rückmeldung von uns bekommen, sind Sie automatisch angemeldet. Die im veröffentlichten Programm ausgewiesenen Veranstaltungsbeiträge sind grundsätzlich bei Beginn der Veranstaltung(-sreihe) fällig. Verfügen Sie bei Buchung über einen Internetzugang und nutzen Sie das Forum, stehen Ihnen die mp3-Audiodateien dort zum Herunterladen zur Verfügung.

Die teilnehmende Person ist damit einverstanden, dass Audio- oder Videoaufnahmen der Veranstaltung nach vorheriger Ankündigung durch den Veranstalter aufgezeichnet, gespeichert und den Fernteilnehmenden der Veranstaltung übermittelt werden. Sofern die teilnehmende Person keine Aufnahmen von sich wünscht, wählt sie für sich einen Sitzplatz im hinteren Bereich, der nicht von der Kamera erfasst wird.

### Ermäßigungen

Ermäßigungen sind für folgende Personenkreise gegen Nachweis möglich: Personen unter 30 Jahren, Senioren, Behinderte, Schüler/in, Studierende, Auszubildende, Sozialhilfe-/Grundsicherungsempfänger/in, Zivil-/Sozialjahr-/Wehrdienstleistende, Wiederholer/in (SSdB), Menschen in finanziellen Notlagen und besonderen Situationen. Bitte sprechen Sie uns an.

### Ihre Rücktrittsgarantie bei Veranstaltungen

Sie können jederzeit anstelle der angemeldeten Person eine Vertretung benennen. Ihnen entstehen keine zusätzlichen Kosten.

### Stornierung/Kündigung

Sie können von der Anmeldung zurücktreten. Dies ist jedoch nur schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) möglich. Bitte beachten Sie, dass teilweise der Aufwand wie folgt weiterberechnet wird:

### SYSTEMATISCHES STUDIUM

Das Grundstudium verlängert sich nach Ablauf der 3 Jahre automatisch um jeweils zwei Jahre Vertiefungsstudium.

- Bis Lehrgangsbeginn: kostenlos
- Ab Lehrgangsbeginn: Kündigung mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende

### SEMINARE IN HAMBURG

- Bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: keine Stornierungskosten
- Ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 20 €
- Während des Kurses ist eine Kündigung mit einer Frist von 6 Wochen zu einem Monatsende möglich. Bis dahin bleibt die teilnehmende Person für den bereits abgelaufenen Teil der Veranstaltung zur anteiligen Zahlung verpflichtet.
- Ab Veranstaltungsbeginn: keine Erstattung

### SEMINARE IN SEMKYE LING

- Bis zu 2 Wochen vor Seminarbeginn: keine Stornierungskosten
- 1–2 Wochen vor Seminarbeginn: 50 % des Nettoteilnahmebetrages (Seminarbetrags, Unterkunft, Verpflegung)
- 1 Woche vor Seminarbeginn: 100 % des Nettoteilnahmebetrages (Seminarbetrags, Unterkunft, Verpflegung)

### Absage von Veranstaltungen

Wir behalten uns vor, die Veranstaltung wegen zu geringer Nachfrage bzw. Teilnehmerzahl (Feststellung der notwendigen Teilnehmerzahl wird ca. 1 Woche vor der Veranstaltung getroffen) oder aus sonstigen wichtigen, von uns nicht zu vertretenden Gründen (z. B. plötzliche Erkrankung des Referenten, höhere Gewalt) abzusagen. Bereits von Ihnen entrichtete Teilnahmebeiträge werden Ihnen selbstverständlich zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadenersatzansprüche, die nicht die Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit betreffen, sind, soweit nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit unsererseits vorliegt, ausgeschlossen. Bitte beachten Sie dies auch bei Ihrer Buchung von Flug- oder Bahntickets.

### Programm- und Terminänderungen

Das TZ gibt eine Verschiebung oder Absage der Veranstaltung auf seiner Homepage ([www.tibet.de](http://www.tibet.de)) bekannt. Die teilnehmende Person verpflichtet sich, sich vor Veranstaltungsbeginn hierüber zu informieren. Das TZ behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung das Programm gegenüber der Veranstaltungsbeschreibung zu modifizieren, soweit dies aus organisatorischen oder didaktischen Gründen notwendig ist. Das TZ gibt auch solche Änderungen auf seiner Homepage ([www.tibet.de](http://www.tibet.de)) bzw. am Ort der Veranstaltung durch Aushang bekannt. Für Teilnehmende ohne Internetanschluss gibt es die Möglichkeit, sich über das Service-Telefon zu erkundigen.

### Eigentumsvorbehalt

Ton- und Bildaufnahmen jeglicher Art sind während der Veranstaltungen verboten. Das Mitführen von Ton- und Bildaufnahmegegeräten ist untersagt. Wir behalten uns bei allen Lieferungen von Lehrmaterialien das uneingeschränkte Eigentum bis zur vollständigen Erfüllung sämtlicher Zahlungsverpflichtungen durch die teilnehmende Person vor. Ein Weiterverkauf von Lehrgangunterlagen ist nicht zugelassen. Verstöße berechtigen das TZ, die teilnehmende Person von der Veranstaltung ohne Erstattung der Veranstaltungsbeiträge auszuschließen.

### Datenschutz/Datenspeicherung

Sie finden unsere vollständigen Datenschutzbestimmungen auf unserer Webseite unter <https://www.tibet.de/footer/datenschutz/>

# ANMELDUNG UND INFORMATION

Wenn Sie eine Veranstaltung besuchen möchten, melden Sie sich bitte direkt am jeweiligen Veranstaltungsort an: anmeldung@tibet.de für Hamburg und sl@tibet.de für unser Meditationshaus Semkye Ling.

## Ihr Team im Tibetischen Zentrum e.V. in Hamburg



### Gesine Bruners und Birgit Seydel **Anmeldung und Seminarbetreuung**

Tel.: 040 298434 103 · Fax: 040 298434 199 · E-Mail: anmeldung@tibet.de, studium@tibet.de

### Andreas Bründer · **Geschäftsführung**

Tel.: 040 298434 101 · E-Mail: geschaeftsfuehrung@tibet.de

### Gisa Stülpe und Tanja Lochmann · **Buchhaltung**

Tel.: 040 298434 102 · E-Mail: buchhaltung@tibet.de

### Suleika Gajek und Carl Lindenberg · **Besuchergruppen | Hausmanagement**

Tel.: 040 298434 104 · E-Mail: hausmanagement@tibet.de · besuchergruppen@tibet.de

### Heike Spingies · **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Tel.: 040 298434 107 · E-Mail: kommunikation@tibet.de

### **Der Weg zum Tibetischen Zentrum Hamburg-Berne (Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg)**

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Vom Hauptbahnhof mit der U-Bahn U1 (Richtung Großhansdorf oder Ohlstedt) bis Berne (ca. 25 Minuten). Aus dem Bahnhof kommend links, den Marktplatz überqueren, bis Sie auf die Hermann-Balk-Straße kommen. Das Haus liegt nach ca. 200 m auf der linken Straßenseite.

### **Der Weg zum Tibetischen Zentrum Hamburg-City (Güntherstr. 39, 22087 Hamburg)**

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Vom Hauptbahnhof mit der U-Bahn U3 (Richtung Barmbek / Wandsbek-Gartenstadt) bis Uhlandstraße (ca. 5 Minuten). Dann mit dem Aufzug direkt auf der Güntherstraße ankommen, unter den Gleisen durch und nach ca. 50 m auf der linken Straßenseite.

**Detaillierte Angaben zur Anfahrt mit Auto, Bus und Bahn:** [www.tibet.de/das-zentrum/anfahrt](http://www.tibet.de/das-zentrum/anfahrt)

**Übernachtung:** Hotels können über [www.hamburg-tourism.de/suchen-buchen](http://www.hamburg-tourism.de/suchen-buchen) oder [www.bed-and-breakfast.de/hamburg](http://www.bed-and-breakfast.de/hamburg) gebucht werden.

## **Zahlung für Kurse in Hamburg**

Sie unterstützen unsere Arbeit, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung (Lastschrift) erteilen.

### **Kontoverbindung**

Tibetisches Zentrum e.V. Hamburg  
Hermann-Balk-Str. 106  
22147 Hamburg

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00  
BIC: GENODEM1GLS

## Ihr Aufenthalt im Meditationshaus Semkye Ling

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie Informationen zu Ihrem Aufenthalt.

**Anreise am 1. Seminartag:** ab 17.00 Uhr  
**Begrüßung im Tempel:** 18.00 Uhr

Die Seminare enden mit dem Mittagessen am Abschlusstag.

### Übernachtung und Verpflegung

Sie übernachten in einfachen Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern. Sollten wir ausgebucht sein, gibt es in unmittelbarer Nähe einige Gasthöfe. Sie können dann trotzdem an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen.

**Zu den Seminargebühren kommen die jeweiligen Kosten für Übernachtung und Verpflegung hinzu:**

**Voll-Verpflegung in Semkye Ling/Tag:** 22 EUR inkl. aller Getränke.

**Übernachtung in Semkye Ling:**

**Einzelzimmer:** 36 EUR/Nacht

**Doppelzimmer:** 30 EUR/Nacht

**Mehrbettzimmer:** 21 EUR/Nacht

**Übernachtung im Zelt/Auto/Wohnwagen:** 6 EUR/Nacht

**Mitglieder zahlen in Semkye Ling immer die ermäßigten Seminargebühren. Wenn Sie davon keinen Gebrauch machen möchten, dann geben Sie es bitte bei der Anmeldung an.**

### Der Weg zum Meditationshaus Semkye Ling (Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen)

#### Öffentliche Verkehrsmittel:

Von Hamburg, Bremen oder Hannover mit dem Metronom oder der Deutschen Bahn bis Buchholz. Von dort mit der Heidebahn (Gleis 11) bis Schneverdingen. Weiterfahrt mit Bus 102, Bürgerbus oder Taxi bis Lünzen. Wir holen Sie nach vorheriger Vereinbarung auch gerne um 17:17 Uhr am Bahnhof in Schneverdingen ab.

**Detaillierte Angaben zur Anfahrt:** [www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/anfahrt/](http://www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/anfahrt/)

### Seminarberatung und Anmeldung



Anne Schäfer

#### Anmeldung und Beratung

Tel.: 040 298434 200 · Fax: 040 298434 299

E-Mail: [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de)

**Zahlungshinweis:** Bitte geben Sie die Rechnungsnummer auf der Überweisung an. In Semkye Ling ist ein Lastschriftinzug nicht möglich.

### Kontoverbindung

Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling  
 Lünzener Straße 4  
 29640 Schneverdingen

Kreissparkasse Soltau  
 IBAN: DE92 2585 1660 0000 5882 69  
 BIC: NOLADE21SOL

**MEHR ÜBER SEMKYE LING:** [www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/](http://www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/)

# Seminarinformationen

Unsere Veranstaltungen haben wir in fünf Bereiche untergliedert: Sie finden alle wichtigen Seminar- daten übersichtlich in Infokästen rechts neben den Seminaren. Erklärungen zu den Symbolen sowie Kontaktdaten für Ihre Anmeldung haben wir jeweils am unteren Seitenende platziert.

① Termine

② **Veranstaltungsort:** Hamburg-Berne, Hamburg-City oder Semkye Ling/Schneverdingen; ggf. weitere Orte.

**Lehrkräfte und Übersetzer**

③ **Inhalte:** anteilig gewichtet



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Gewichtung der Anteile:**

\* = leicht, \*\* = mittel, \*\*\* = hoch

**Voraussetzungen:** Für die Teilnahme an einigen Veranstaltungen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, z. B. bestimmte Vorkenntnisse vorhanden sein.

**11. – 17.11.13** | 7 Tage

~~16.30~~ – 18.30 Uhr

**6** neu

---

**Semkye Ling | Schneverdingen**  
Geshe Pema Samten u. a.  
Übersetzung: Frank Dick

---

**Inhalte:**

**③** \*\*\*

**③** \*\*\*

**③** \*\*\*

**Voraussetzung:** Große Initiation in den 1000-armigen Avalokiteśvara

---

**Beitrag:** 198 € | 149 €  
Ü/V: 198 € MZ | 288 € EZ

**④ Seminar-Nr.: 010-SL-99**

---

**⑤**

58

④ **Preise:** Normalpreis | ermäßigter Preis | Preis für Mitglieder

**Beitrag:** 180 € | 120 € | 90 €  
Ü/V: 363 € MZ | 464 € DZ | 528 € EZ  
**Seminar-Nr.: 010-SL-99**

Ü/V: Übernachtung und Verpflegung in Semkye Ling.  
MZ = Mehrbettzimmer DZ = Doppelzimmer  
EZ = Einzelzimmer

**Seminar-Nr.:** Bitte die Seminar-Nr. bei allen Buchungen angeben.

Das Kürzel (HH=Hamburg, SL=Semkye Ling, CI=Hamburg City) verweist auf den Veranstaltungsort, an dem Sie sich bitte jeweils anmelden.

⑤ Im unteren Abschnitt des Infokastens finden Sie Informationen darüber, ob Ihre Veranstaltung als **Fernkurs** buchbar, **Livestream** verfügbar und ob eine **Anmeldung** nötig ist. Fernkurs-Teilnehmende können auch an Sitzungen vor Ort teilnehmen. Ebenso erhalten Direktteilnehmende Zugriff auf die Audio- und ggf. Livestream-Aufnahmen und Materialien im veranstaltungsspezifischen Bereich im Internet. Kurz vor Beginn eines Fernkurses wird der notwendige Zugang per Mail verschickt.

⑥ „NEU“ steht für einen neuen Kurs oder für einen bestehenden Kurs mit veränderten Kursdaten.

**Stempel:** Einige Kurse sind mit Stempeln versehen. Hierbei handelt es sich um Seminare, die im Rahmen des „Systematischen Studiums des Buddhismus“ von Bedeutung sind

Wissensmodul Praxismodul Studiuvorbereitung

# Anmeldung für ein Seminar in Hamburg (Berne und City)

## Persönliche Daten

Name, Vorname Teiln.-/Mitgl.-ID (falls vorhanden)

geb. Straße

PLZ Wohnort Land

Telefon E-Mail

Seminarnummer Seminartitel

Teilnahme  Direktteilnahme Fernteilnahme (sofern für dieses Seminar möglich)  
 überwiegend per Livestream (sofern möglich)  
 überwiegend per Audio-Download

Alle Materialien stehen online zur Verfügung. Audio-CDs können auf Anfrage kostenpflichtig zugeschickt werden.

## Zahlweise

Bitte zahlen Sie per Lastschrift. Sie erleichtern uns so die Arbeit. Die Zahlweise per Lastschrift befindet sich unterschriftstechnisch auf der zweiten Seite der Anmeldung.

Per Überweisung:  gesamte Veranstaltungsbeiträge im Voraus  in gleichen Raten zum Monatsbeginn

Ermäßigung gegen Nachweis möglich – bei Bedarf sprechen Sie uns bitte an.

Nur für Teilnehmende des SSdB:  Wissens-/Praxismodul  Tutor/in

Ich möchte zusätzlich  einmalig /  monatl. /  jährl. \_\_\_\_\_ Euro für das Tibetische Zentrum e.V. spenden.

Bitte denken Sie daran, mit Ihrer Unterschrift die Anmeldung und ggf. ein zweites Mal das Lastschrifteinzugsverfahren auf der folgenden Seite zu bestätigen.

## Veranstaltungsorte Hamburg:

Tibetisches Zentrum e.V. · Seminarmanagement  
Hermann-Balk-Str. 106 · D-22147 Hamburg  
Güntherstraße 39 · D-22087 Hamburg

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00  
BIC: GENODEM1GLS

E-Mail: anmeldung@tibet.de · Tel.: 040 298434 103 · Fax: 040 298434 199

Im Folgenden willige ich in die Kontaktaufnahme ein. Die Einwilligung bezieht sich auf den Empfang von

- Informationen über Kurse oder andere Veranstaltungen,
- Informationen zu Mitgliedschaften,
- Informationen über Zusatzangebote (z.B. Klausurhütten) oder
- Informationen zu Spendenprojekten des Tibetischen Zentrums.

Sie dürfen mich per  **Email** und/oder  **telefonisch** kontaktieren.

Die Einwilligungen können mit einer Email an [widerruf@tibet.de](mailto:widerruf@tibet.de) widerrufen werden. Weitere Informationen zu dieser Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite: [www.tibet.de/footer/datenschutz/](http://www.tibet.de/footer/datenschutz/)

## Anmeldung für ein Seminar in Hamburg Zahlweise: Lastschrift

Per Lastschrift (SEPA-Verfahren)

- gesamte Veranstaltungsbeiträge im Voraus
- in gleichen Raten zum Monatsbeginn

---

IBAN

---

BIC

Ich erkläre mein Einverständnis mit der Abbuchung der fällig werdenden Zahlungen per Lastschriftverfahren von obigem Konto.

---

Name *Kontoinhaber/in*

Datum

Unterschrift *Kontoinhaber/in*

Ich melde mich hiermit zur obigen Veranstaltung verbindlich an und stimme mit meiner Unterschrift den Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu (siehe Seite 55 im Programm).

---

Ort

Datum

Unterschrift

# Anmeldung für ein Seminar im Meditationshaus Semkye Ling

## Persönliche Daten

Name, Vorname  Teiln.-/Mitgl.-ID (falls vorhanden)

geb.  Straße

PLZ  Wohnort  Land

Telefon  E-Mail

Seminarnummer  Seminartitel

Teilnahme  Direktteilnahme  Fernteilnahme (sofern für dieses Seminar möglich)

## Übernachtungs- und Verpflegungsoptionen:

Ich übernachte (Damen und Herren getrennt)

- im Einzelzimmer (sofern verfügbar, ansonsten Unterbringung im Mehrbettzimmer)
- im Doppelzimmer (sofern verfügbar, ansonsten Unterbringung im Mehrbettzimmer)
- im Mehrbettzimmer
- im eigenen Zelt/Caravan o.ä. auf dem Gelände
- außer Haus (ist selbst zu organisieren)

Vollverpflegung (vegetarisch):  Ja  Nein

**Hinweis zur Zahlweise:** Veranstaltungen in Semkye Ling werden immer gegen Rechnung beglichen.  
Ein Lastschriftverfahren ist nicht möglich.

**Ermäßigung** gegen Nachweis und Ratenzahlung möglich – bei Bedarf sprechen Sie uns bitte an.

Nur für Teilnehmende des SSdB:  Wissens-/Praxismodul  Tutor/in

Ich möchte zusätzlich  einmalig /  monatl. /  jährl. \_\_\_\_\_ Euro für das Tibetische Zentrum e.V. spenden.

Bitte denken Sie daran, mit Ihrer Unterschrift die Anmeldung auf der folgenden Seite zu bestätigen.

## Veranstaltungsort Schneverdingen:

Semkye Ling · Seminarmanagement  
Lünzener Str. 4 · D-29640 Schneverdingen  
E-Mail: sl@tibet.de · Tel.: 040 298434 200 · Fax: 040 298434 299

Kreissparkasse Soltau  
IBAN: DE92 2585 1660 0000 5882 69  
BIC: NOLADE21SOL

Im Folgenden willige ich in die Kontaktaufnahme ein. Die Einwilligung bezieht sich auf den Empfang von

- Informationen über Kurse oder andere Veranstaltungen,
- Informationen zu Mitgliedschaften,
- Informationen über Zusatzangebote (z.B. Klausurhütten) oder
- Informationen zu Spendenprojekten des Tibetischen Zentrums.

Sie dürfen mich per  **Email** und/oder  **telefonisch** kontaktieren.

Die Einwilligungen können mit einer Email an [widerruf@tibet.de](mailto:widerruf@tibet.de) widerrufen werden. Weitere Informationen zu dieser Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite: [www.tibet.de/footer/datenschutz/](http://www.tibet.de/footer/datenschutz/)

Ich melde mich hiermit zur obigen Veranstaltung verbindlich an und stimme mit meiner Unterschrift den Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu (siehe Seite 55 im Programm).

---

Ort

Datum

Unterschrift

**IV**

# Anmeldung für das Systematische Studium des Buddhismus

## Persönliche Daten

Name, Vorname Teiln.-/Mitgl.-ID (falls vorhanden)

geb. Straße

PLZ Wohnort Land

Telefon E-Mail

Abgeschlossenes (Grund-)Studium, Lehrgangsnr.: \_\_\_\_\_

- Grundstudium - dreijährig (Voraussetzung fürs Vertiefungsstudium)
- Vertiefungsstudium – zweijährig (bitte ankreuzen, für welche zwei Kurse die Anmeldung zählt)
- Strang Meditation und Lebensführung:  1. Jahr und  2. Jahr
- Strang Philosophie:  1. Jahr und  2. Jahr

**Teilnahme**  Direktteilnahme  Fernteilnahme (sofern für dieses Seminar möglich)

überwiegend per Livestream (sofern möglich)

überwiegend per Audio-Download

Alle Materialien stehen online zur Verfügung. Audio-CDs können auf Anfrage kostenpflichtig zugeschickt werden.

## Zahlweise

Bitte zahlen Sie per Lastschrift. Sie erleichtern uns so die Arbeit. Die Zahlweise per Lastschrift befindet sich unterschriftstechnisch auf der zweiten Seite der Anmeldung.

Per Überweisung:  gesamte Veranstaltungsbeiträge im Voraus  in gleichen Raten zum Monatsbeginn

**Ermäßigung** gegen Nachweis möglich – bei Bedarf sprechen Sie uns bitte an.

Ich möchte zusätzlich  einmalig /  monatl. /  jährl. \_\_\_\_\_ Euro für das Tibetische Zentrum e.V. spenden.

Das Grundstudium verlängert sich nach Ablauf der 3 Jahre automatisch um zwei Jahre im Vertiefungsstudium Strang Meditation und Lebensführung, wenn die Teilnahme nicht 6 Wochen vor Ende des Grundstudiums schriftlich gekündigt wird.

Bitte denken Sie daran, mit Ihrer Unterschrift die Anmeldung und ggf. ein zweites Mal das Lastschrifteinzugsverfahren auf der folgenden Seite zu bestätigen.

## Veranstaltungsorte Hamburg:

Tibetisches Zentrum e. V. · Seminarmanagement  
Hermann-Balk-Str. 106 · D-22147 Hamburg  
Güntherstraße 39 · D-22087 Hamburg

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00  
BIC: GENODEM1GLS

E-Mail: anmeldung@tibet.de · Tel.: 040 298434 103 · Fax: 040 298434 199

Im Folgenden willige ich in die Kontaktaufnahme ein. Die Einwilligung bezieht sich auf den Empfang von

- Informationen über Kurse oder andere Veranstaltungen,
- Informationen zu Mitgliedschaften,
- Informationen über Zusatzangebote (z.B. Klausurhütten),
- Informationen zu Spendenprojekten des Tibetischen Zentrums.

Sie dürfen mich per  **Email** und/oder  **telefonisch** kontaktieren.

Die Einwilligungen können mit einer Email an [widerruf@tibet.de](mailto:widerruf@tibet.de) widerrufen werden. Weitere Informationen zu dieser Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite: [www.tibet.de/footer/datenschutz/](http://www.tibet.de/footer/datenschutz/)

### **Anmeldung für das Systematische Studium des Buddhismus. Zahlweise: Lastschrift**

Per Lastschrift (SEPA-Verfahren)

- gesamte Veranstaltungsbeiträge im Voraus
- in gleichen Raten zum Monatsbeginn

**VI**

---

IBAN

---

BIC

Ich erkläre mein Einverständnis mit der Abbuchung der fällig werdenden Zahlungen per Lastschriftverfahren von obigem Konto.

---

Name **Kontoinhaber/in**

Datum

Unterschrift **Kontoinhaber/in**

Ich melde mich hiermit zur obigen Veranstaltung verbindlich an und stimme mit meiner Unterschrift den Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu (siehe Seite 55 im Programm).

---

Ort

Datum

Unterschrift

Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick / Oliver Petersen

Erstmals in Deutschland

## LAMRIM CHENMO – Unterweisungen in die Große Darlegung Des Stufenwegs Zur Erleuchtung

seit 02./03.10.21 | 3-4 Jahre

Geshe Pema Samten wird den Großen Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim Chenmo), ein Hauptwerk des tibetischen Meisters Je Tsongkhapa, vollständig übertragen und kommentieren. Es ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistesschulung enthalten ist. Wir können damit alle Lebenserfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integrieren.

An 9 Wochenenden pro Jahr über 3 bis 4 Jahre hinweg wird Geshe Pema Samten den Text unterrichten. Darüber hinaus wird ein Praxiswochenende in unserem Meditationshaus angeboten. Siehe Seite 16.



**Tibetisches  
Zentrum**

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

བུང་རྒྱལ་ཚོམ་གླིང་།

**Geshe Sönam Namgyäl, Jens Grotfeldt, Frank Dick**

## GOMRIM – Die Stufen der Meditation Eine Anleitung zur Theorie und Praxis des Mahāyāna-Buddhismus

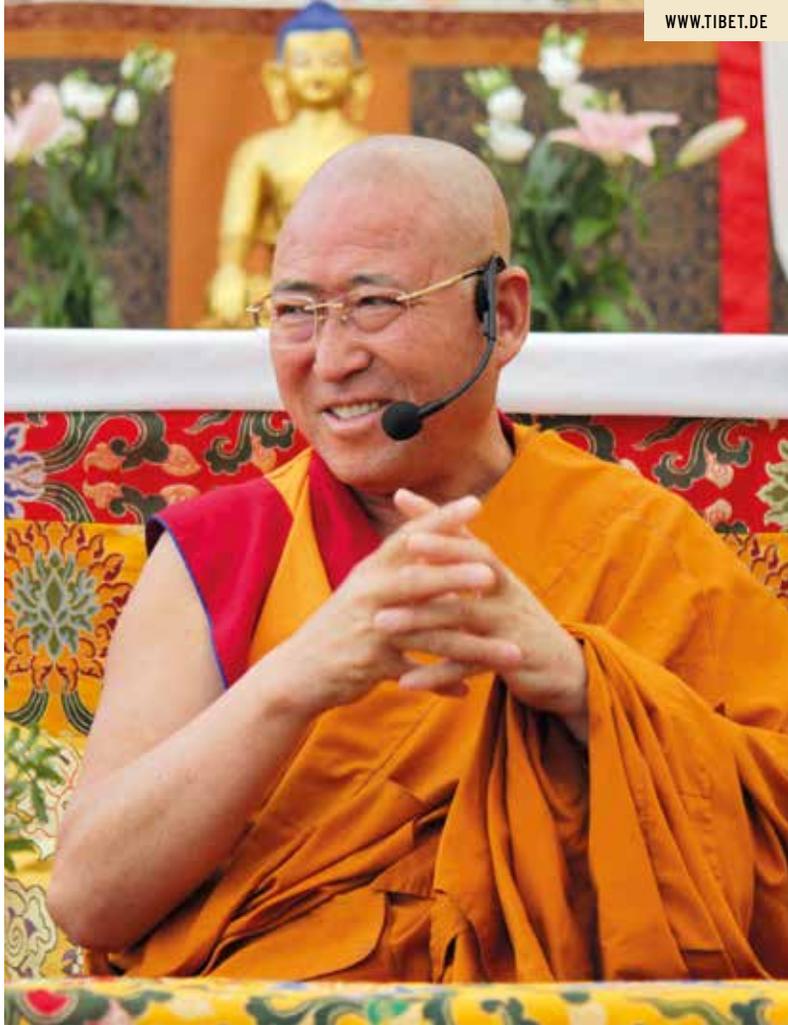
seit 17.10.21 | 1 Jahr

Grundlage dieses Kurses bildet der Text „Die mittleren Stufen der Meditation“ (Tib. Gom Rim) des indischen Meisters Kamalashila. Neben grundlegenden buddhistischen Kontemplationen wird Geshe Sönam Namgyäl die Meditation der *Geistigen Ruhe* als auch die Übung der *Besonderen Einsicht* erläutern und zur Praxis anleiten. Dieser Kurs eignet sich als Vorbereitungskurs für Lehrgang XV des Systematischen Studiums des Buddhismus ab Oktober 2022.

Geshe Sönam Namgyäl wird an 10 Sonntagen ausführlich die Stufen der Meditation erklären.

Zur weiteren Vertiefung finden 20 Meditationsabende und ein Praxiswochenende in Sem-kye Ling statt. Siehe Seite 17.





## **DHARMA-SOMMERCAMP IN SEMKYE LING**

vom 04. bis 14. August 2022

