



45. JUBILÄUM DES TIBETISCHEN ZENTRUMS &  
45 JAHRE SCHIRMHERRSCHAFT S.H. DES DALAI LAMA



**Tibetisches  
Zentrum**

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

བྱང་ཆུབ་ཆོས་ལྷན་

2. 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,

mit großer Zufriedenheit schauen wir auf die mittlerweile 45-jährige Bestehensgeschichte des Tibetischen Zentrums unter der Schirmherrschaft des 14. Dalai Lama zurück.

Innerer Frieden – die Basis für Gewaltlosigkeit – wird in dieser globalisierten Welt mit den vielfältigen Herausforderungen von Krieg, Pandemie und Klimakrise immer wichtiger. Daher haben wir in den letzten Jahren unsere offenen Praxisangebote stark ausgeweitet. Mit unseren morgendlichen Rezitationen, Meditationsangeboten am Abend (online wie auch vor Ort) sowie regelmäßig stattfindenden Angeboten speziell für die jüngere und ältere Generation haben wir ein buntes Repertoire.

Neben unserem 45-jährigen Jubiläum feiert der Friedensbuddha in der Botanika am 21.08.22 sein 5-jähriges Jubiläum, u.a. mit einem Vortrag mit Geshe Sönam Namgyäl. Der Friedens-Buddha wurde als Botschafter S.H. des Dalai Lama für Europa nach Bremen geschickt.

Wie unser Schirmherr gerne betont, ist das Studium ein wichtiger Bestandteil für die geistige Weiterentwicklung und so startet im Oktober 2022 mit Lehrgang XV ein neues Grundstudium im berufsbegleitenden Systematischen Studium des Buddhismus, was sich für Neu-Interessierte wie langjährige Praktizierende gleichermaßen eignet, um einen fundierten Überblick der buddhistischen Philosophie zu erhalten.

Denjenigen, die sich für westliche wie buddhistische Philosophie interessieren, bietet sich der Jahreskurs „Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus“ an, wo im Spiegel westlicher Denker und Erkenntnisse zentrale Aspekte der buddhistischen Weisheitslehre präzisiert und gedeutet werden. Bei seinem letzten Besuch in Hamburg (2014) hat der Dalai Lama uns einen Kommentar zu Śāntidevas Werk Bodhicāryāvatāra (Eintritt in die Handlungen eines Bodhisattva) gegeben und im Oktober startet ein Jahreskurs genau zu diesem Werk. Wir freuen uns über eine vielversprechende Kooperation mit dem neu gegründeten Kloster Freiheit an der Schlei. Zukünftig werden dort Studierende des Dharma-Kollegs zweimal im Jahr einen Vortrag und ein Tagesseminar anbieten wie z.B. am 17. und 19.06.22 (Infos unter [www.kloster-freiheit.de](http://www.kloster-freiheit.de)).

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Heike Schmick

*H. Schmick*

Bildungsreferentin

PS: Bitte informieren Sie sich vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Webseite über die genauen (aktuellen) Anmelde- und Teilnahmemodalitäten 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:** Losang Dekyi, Anke Seidel, Suleika Gajek, Maria Petersen und Taya Katschkowski

**Fotos:** Michael Böttcher: S. 15; Karla Fricke: U2, S. 10; Lutz Herbert: U2, S. 37, 57; Nicola Hernádi: S. 45; Steffen Honzera: U1; Adobe Stock©Robert Kneschke: S. 21; Tanja Knigge: S. 26, 27, U4; Gladys Lenuck: S.12; Jens Nagels: U2; S. 6, 7, 19, 25, 38, 44; Hanno Rödger: S. 23; Christof Spitz: S. 9, 40, 46; Gisa Stülpe: S. 7; Alexander Volnov: S. 31; 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                                                           | 23           |
| Unsere Lehrenden                                                        | 50-54        |
| Organisatorisches                                                       | 56-58        |
| Antrag auf Mitgliedschaft                                               | 22           |
| Anmeldung und Information sowie Anfahrt zu den Standorten               | 56-57        |
| Seminarinformationen                                                    | 58           |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)                                   | 55           |
| Anmeldebögen (Hamburg, Semkye Ling und SSdB)                            | I-VI         |

## VERANSTALTUNGS- UND SEMINARÜBERSICHT

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

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

**Inhalte:**


Philosophie

**Eigenschaften:**


Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studiumsvorbereitung

| LAUFENDE KURSE      |                                                                                                                                                                                                  | 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</b> – DIE STUFEN DER MEDITATION   1 Jahr <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Jens Grotefendt</i>                                                                                      | HH   | 17    |
| Seit 24.10.21       | <b>MADHYAMAKĀVATĀRA</b> – Die Philosophie des Mittleren Weges   1 Jahr <i>Jürgen Manshardt / Oliver Petersen</i>                                                                                 | HH   | 17    |
| <b>MAI 2022</b>     |                                                                                                                                                                                                  |      |       |
| 15.05. – 17.07.22   | Seminar <b>Die Pfade und Ebenen im Vajrayana</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                                               | HH   | 18    |
| 18. – 22.05.22      | <b>Grüne (Ārya) Tārā-Klausur</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                                                                               | SL   | 18    |
| 25. – 29.05.22      |  <b>Śamatha</b> – Anleitung zur konzentrativen Meditation <i>Bhikṣuṇis Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i> | SL   | 19    |
| 31.05. – 05.07.22   |  <b>Buddhistische Psychologie</b> <i>Oliver Petersen</i>                                                        | City | 19    |
| <b>JUNI 2022</b>    |                                                                                                                                                                                                  |      |       |
| 03. – 06.06.22      | Familiencamp - <b>Fühlen wie ein Buddha</b> <i>Viola Fischer, Maik Littig u.a.</i>                                                                                                               | SL   | 20    |
| 06.06.22            | Initiationen <b>Je Tsongkhapa – Segenseinweihung und Langlebensinitiation</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                  | HH   | 20    |
| Ab 09.06.22         | <b>Lektüre-Café mit Studierenden des Dharma-Kollegs</b> <i>Studierende des Dharma-Kollegs</i>                                                                                                    | City | 21    |
| 09. – 12.06.22      |  <b>Gelassen durch den Alltag</b> <i>Oliver Petersen</i>                                                      | SL   | 23    |
| 14.06.22            | <b>Vesakh</b> (nach dem tibetischen Mondkalender) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                                                              | HH   | 23    |
| 30.06.22            | Vortrag <b>Geistige Ruhe und Besondere Einsicht</b> <i>Iris Tamme und Bettina Hörsch-Marx</i>                                                                                                    | City | 24    |
| 30.06. – 10.07.22   | <b>Edles Schweigen</b> <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>                                                                                                                                              | SL   | 24    |
| <b>JULI 2022</b>    |                                                                                                                                                                                                  |      |       |
| 06.07.22            | <b>87. Geburtstag S.H. des XIV Dalai Lama</b> <i>TZ-Team</i>                                                                                                                                     | HH   | 25    |
| 15. – 17.07.22      | <b>Ngöndro – Vajrasattva-Meditation und Zufluchtnahme</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                                                      | SL   | 25    |
| 24.07.22            | <b>Tag der offenen Tür</b> in Semkye Ling <i>TZ-Team</i>                                                                                                                                         | SL   | 25    |

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



**AUGUST 2022**

|                |                                                                                                                                                       |    |       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 01.08.22       | <b>Das erste Drehen des Dharmarades</b> (Tschökor Dütschen)<br><i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                      | O  | 28    |
| 04. – 14.08.22 | <b>Dharma-Sommercamp</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>                                                        | SL | 26/27 |
| 07.08.2022     | Segensinitiation <b>Mañjuśrī, der auf einem blauen Löwen reitet</b><br><i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                              | SL | 27    |
| 21.08.22       | botanika-Vortrag <b>Wege zum inneren Frieden</b> – buddhistische Praxis im Alltag<br><i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | BO | 28    |
| 27./28.08.22   | <b>Uhlenhorster Stadtteilstadt</b> <i>TZ-Team</i>                                                                                                     |    | 28    |

**SEPTEMBER 2022**

|                   |                                                                                                             |      |    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 03.09.22          | <b>Einblick in die buddhistische Philosophie</b> <i>Oliver Petersen</i>                                     | City | 29 |
| 04.09.22          | Info-Veranstaltung <b>Systematisches Studium des Buddhismus</b><br><i>Oliver Petersen und Viola Fischer</i> | City | 29 |
| 03/04.09.22       | <b>Große Initiation 1000-armiger Avalokiteśvara</b><br><i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>    | HH   | 29 |
| 05.09. – 24.10.22 | Seminar <b>Wir werden älter</b> – Thema: Vertrauen und Akzeptanz <i>Gisa Stülpe</i>                         | City | 30 |
| 16. – 18.09.22    | <b>Ngöndro – Guru-Yoga und Niederwerfungen</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                            | SL   | 30 |
| 24.09.22          | <b>Tag der offenen Tür</b> in HH-City <i>TZ-Team</i>                                                        | City | 30 |
| 25.09.22          | Tagesseminar <b>Buddhismus und Psychotherapie</b> <i>Eva-Maria Koch</i>                                     | City | 31 |
| 30.09./01.10.22   | <b>Auftaktveranstaltung von LG 15</b> <i>Lehrkräfte und Studienteam</i>                                     |      | 31 |

**OKTOBER 2022**

|                   |                                                                                                                                                                     |      |    |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 03.10.22          | Initiation <b>Cittamanitara</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                                   | HH   | 32 |
| 08.10.22          | Hospizwoche-Vortrag <b>Fallen heißt Fliegen</b> – Meditation in Zeiten der existentiellen Krise: eine gute Medizin? <i>Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain</i> | City | 32 |
| 09.10.22          | <b>Mitgliederversammlung des Tibetischen Zentrums</b> <i>TZ-Team</i>                                                                                                | HH   | 32 |
| 10. – 16.10.22    | <b>Dzogrim</b> (Teil 2/6) <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                                         | SL   | 33 |
| Ab 16.10.22       | Jahreskurs <b>Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus</b> <i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.</i>                                          | City | 34 |
| 16.10. – 11.12.22 | Modul I <b>Wissen, Weisheit und Religion</b> – Wie stehen Naturwissenschaft Philosophie (Weisheit) und Religion (Spiritualität) zueinander? <i>Jürgen Manshardt</i> | City | 35 |
| 21.10. – 09.12.22 | <b>Einführung in die buddhistische Meditation</b> <i>Maria Petersen</i>                                                                                             | HH   | 36 |
| 21. – 25.10.22    | <b>Avalokitesvara-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>                                                                                | SL   | 36 |



|                                        |                                                                                                                                                                  | Ort  | Seite |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| Ab 23.10.2022                          | Jahreskurs <b>Śāntidevas Wissen für die heutige Zeit</b> – Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Jens Grotefendt und Frank Dick</i> | City | 37    |
| 25.10.–01.11.22                        | <b>Fastenklausur in Verbindung mit Avalokitesvara</b> <i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>                                                                          | SL   | 38    |
| 30.10.22                               | Tagesseminar <b>Ach, wie flüchtig ...</b> – Buddhistische Vergänglichkeitsmeditation im Einklang mit dem christlichen Umfeld <i>Eva-Maria Koch</i>               | City | 38    |
| <b>NOVEMBER 2022</b>                   |                                                                                                                                                                  |      |       |
| 03.11.–01.12.22                        | ☯ <b>Über die Natur des Geistes meditieren</b> <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>                                                  | City | 39    |
| 04.–06.11.22                           | <b>Arbeitswochenende</b> <i>Artur Schaufler</i>                                                                                                                  | SL   | 39    |
| 11.–15.11.22                           | <b>Cittamanitara-Klausur</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                                   | SL   | 40    |
| 15.11.22                               | <b>Herabstieg des Buddha aus dem Götterhimmel</b> (Lhabab Dütschen) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                            | HH   | 40    |
| 19.11.22                               | Tagesseminar <b>Fallen heißt Fliegen</b> – Meditation in Zeiten der Krise: eine gute Medizin? <i>Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain</i>                    | HH   | 40    |
| <b>DEZEMBER 2022</b>                   |                                                                                                                                                                  |      |       |
| 18.12.22                               | <b>Je Tsongkhapa-Tag</b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                                                       | HH   | 41    |
| 26.–31.12.22                           | Weihnachten <b>Meditation und Yoga</b> <i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>                                                                                       | SL   | 41    |
| 27.–31.12.22                           | Weihnachten <b>Die fünf Kräfte</b> – Dharmapraxis für ein ganzes Leben <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                         | HH   | 41    |
| <b>JANUAR 2023</b>                     |                                                                                                                                                                  |      |       |
| 01.01.23                               | Segensinitiation <b>Buddha Maitreya</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                                        | HH   | 42    |
| 07./08.01.23                           | <b>Große Yamantaka-Ermächtigung</b> (Alleinstehender Held) <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                     | HH   | 42    |
| 09.–29.01.23                           | <b>Handlungsbefähigende („Lärung“) Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja</b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                         | SL   | 42    |
| <b>VORSCHAU FEBRUAR BIS APRIL 2023</b> |                                                                                                                                                                  |      |       |
| 11.02.–05.03.23                        | <b>Lamrim-Klausur</b> (Höchste Praktizierende) <i>Geshe Sönam Namgyäl, Jens Grotefendt u.a.</i>                                                                  | SL   | 43    |
| Ab April 2023                          | In Planung <b>Mahayana-Uttaratantra-Shastra</b> <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>                                                 | HH   | 44    |

**\*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 über den Newsletter (<https://www.tibet.de/newsletter>). Wir freuen uns über Ihren Besuch online oder vor Ort in einem unserer drei Standorte.

**Anmeldung** Hamburg: [www.tibet.de](http://www.tibet.de) · [anmeldung@tibet.de](mailto:anmeldung@tibet.de) · Telefon: 040 298434 100 · Fax: 040 298434 199

Schneverdingen: [www.tibet.de](http://www.tibet.de) · [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de) · Telefon: 040 298434 200 · Fax: 040 298434 299

## 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 Geschicke 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



Studiumsvorbereitung





## 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 2022

Veranstaltungsorte: Hamburg (Berne und City) und Semkye Ling

| Mai 22                            | Juni 22                                                                                    | Juli 22                                                                    | August 22                                                                                      | September 22                                                                      | Oktober 22                                                   | November 22                                                                                         |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mi. 11.05.<br><b>Lama Tschöpa</b> | Mo. 06.06.<br>Initiationen<br><b>Je Tsonghapa</b><br>S. 20                                 | Di. 06.07.<br><b>87. Geburts-<br/>tag S.H. des<br/>Dalai Lama</b><br>S. 25 | Mo. 01.08.<br><b>Drehen des<br/>Dharmarades</b><br>(Tschökor<br>Dütschen)<br>S. 28             | Sa/So 03./04.09.<br>Initiation<br><b>1000-armigen<br/>Avalokitesvara</b><br>S. 29 | Mo. 03.10.<br>Initiation<br><b>Cittamanitara</b><br>S. 32    | Do. 03.11.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                                   |
| Mi. 25.05.<br><b>Lama Tschöpa</b> | Do. 09.06.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                          | Sa. 09.07.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                          | So. 07.08.<br>Initiation<br><b>Manjushri, der<br/>auf dem blauen<br/>Löwen reitet</b><br>S. 27 | Mo. 05.09.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                 | Mi. 05.10.<br><b>Lama Tschöpa</b>                            | Di. 15.11.<br><b>Herabstieg<br/>aus den 33<br/>Götterhim-<br/>mel</b> (Lhabab<br>Dütschen)<br>S. 40 |
|                                   | Di 14.06.<br><b>Vesakh</b> nach<br>dem tibetischen<br>Mondkalender<br>(Saka Dawa)<br>S. 23 | Sa. 23.07.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                          | So. 07.08.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                              | Di 20.09.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                  | So. 09.10.<br><b>TZ-Mitglieder-<br/>versammlung</b><br>S. 32 | Fr. 18.11.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                                   |
|                                   | Do. 23.06.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                          | So. 24.07.<br><b>Tag der<br/>offenen Tür in<br/>Semkye Ling</b><br>S. 25   | So. 21.08.<br><b>Lama Tschöpa</b>                                                              | Sa. 24.09.<br><b>Tag der<br/>offenen Tür in<br/>HH-City</b><br>S. 30              | Do. 20.10.<br><b>Lama Tschöpa</b>                            |                                                                                                     |

8

## 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



Studiumsvorbereitung

# 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“, „Herzsutra“, „Gebet an die 21 Tāras“ 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)

**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
- Tschöd-Praxisgruppe (Seite 28)
- Vajrasattva - Praxisgruppe

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

**Hinweis:** Teilweise mit Livestream

**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 Wochenaklang 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) geöffnet.

**Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten.

**NEU:** Lektüre-Café mit Studierenden des Dharma-Kollegs (Seite 21)

#### Regelmäßige Meditationsangebote



#### Inhalte:

#### Eigenschaften:



Philosophie



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



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:*  
<https://www.tibet.de/programm/meditation>

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 298434 262, AB

*Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite:*  
<https://www.tibet.de/programm/meditation>

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



12

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

## Mit den Kindern die Zukunft gestalten

die Klimaveränderungen, an den 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 Erlebniskindergarten 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 2020 haben wir neue Angebote im Programm: Meditation und Yoga für Kinder und Jugendliche sowie ein offener Kinder- und Jugendtreff als auch spezielle Kurse für Eltern und ein Angebot für Senioren gehören dazu.

**Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten.

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. Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten.

seit November 2020 | 1x im Monat  
Mo., 17.30 – 18.15 Uhr  
30.05., 27.06., 29.08., 26.09., 24.10.,  
28.11., 19.12.22

Hamburg-City  
Maik Littig

Inhalte:



\*



\*\*\*

Spenden erbeten



Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## 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 Potenzial 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.

Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten.

An jedem ersten Montag im Monat von 10.30 – 12.00 Uhr (außer an Feiertagen und während des Sommercamps sowie während des Seminars vom 05.09. – 24.10.22 (Seite 30))

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. Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de) zu den genauen Anmeldemodalitäten.

seit Oktober 2020 |

Sa/So., 14 – 15.30 Uhr

Sa. 27.08., 24.09.

So. 15.05., 19.06., 09-10., 06.11., 04.12.22.

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.

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

seit November 2020 |

So., 15 – 16 Uhr

Auf Anfrage

Hamburg-Berne  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Inhalte:



\*



\*\*\*



\*

Spenden erbeten



neu

13

# 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: <https://www.tibet.de/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 Geburtstag,
- „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 an (s. Seite 32, 38, 40 & 41).

Unser HH-Hospizwoche-Vortrag  
**Fallen heißt Fliegen** – Meditation in Zeiten der existentiellen Krise: eine gute Medizin?

**08.10.22** | Vortrag  
Sa., 19 – 21 Uhr  
Hamburg-City  
Dr. med. Dr. phil. Friederike  
Boissevain

## 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)

## botanika – Bremens große Entdeckerwelt



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

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.

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

Vortrag anlässlich des fünfjährigen Jubiläums des Friedens-Buddha am So **21.08.2022** (Seite 28).

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

Über mehrere Jahre hinweg kommentiert Geshe Pema Samten dieses maßgebliche Werk der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus. 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 beschrieben. 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.

**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!

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

neu

### Hamburg-Berne

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick / Oliver Petersen

#### Inhalte:



\*\*\*



\*\*



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



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

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: etwa eine Woche ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yoga-Tantras. 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)

Nachträgliche Anmeldung zum ersten von sechs Teilen:

### Semkye Ling | Schneverdingen

Geshe Pema Samten

Übersetzung Frank Dick

#### Inhalte:



\*



\*\*\*



\*

Beitrag: 420 € | 315 €  
Mitglieder 315 €

Seminar-Nr.: 2110-SL-01



**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.

**Hinweis:** Anmeldung zum zweiten Teil (Seite 33).

#### 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

seit 17.10.21 | 1 Jahr

neu

**Hamburg-City**  
**Unterweisungen** mit Geshe Sönam Namgyäl (mit Livestream): So. (10x im Jahr), 14 – 17.30 Uhr  
Übersetzung: Jens Grotefendt  
**Meditationsabende** mit Frank Dick: Mi., 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.



VS

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.



seit 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, Oliver Petersen

**Inhalte:**



\*\*\*

\*\*

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



# MAI 2022

## Seminar **Die Pfade und Ebenen im Vajrayana**



Das buddhistische Tantra ist ein einmaliges und in seiner Gesamtheit nur noch in der tibetischen Tradition überliefertes Denk- und Übungssystem, das als Vajrayāna („Diamant“- oder auch „Vajra-Fahrzeug“) bekannt ist. Durch das Studium können wir uns ein gutes Verständnis der sonst oft missverstandenen Geheimlehren aneignen.

Auf Wunsch seiner Schülerinnen und Schüler erklärt Geshe Pema Samten die Pfade und Ebenen im Tantra, die sich von den Pfaden und Ebenen im Sutra-Kontext unterscheiden. Ein gutes Verständnis dieser Pfade ist eine gute Grundlage für das eigene schrittweise Voranschreiten. Es wird genügend Zeit für Fragen geben.

**Hinweis:** Gute Lamrim-Kenntnisse und Vertrauen zum Tantra sollten vorhanden sein.

Zum Zeitpunkt des Programmdrucks konnte eine mögliche Terminverschiebung nicht abschließend geklärt werden. Die Teilnehmenden werden über die genauen Termine informiert.

**15.05. – 17.07.22** | 5 Termine  
**So.** (3x), 15.05., 10.07. & 17.07.22  
von 14 – 17.30 Uhr sowie  
**Mo.** (2x), 19 – 20.30 Uhr  
27.06. & 04.07.22

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

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



neu

## **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 beseitigen.

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 | Schneeverdingen**  
Gen Lobsang Choejor

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*

**Beitrag:** 220 € | 165 €

Mitglieder: 165 €

Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ

**Seminar-Nr.:** 2205-SL-03



**Inhalte:**



Philosophie

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



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 Sin-

gen von Mantras unter der liebevollen Leitung der dänischen Nonne Tenzin Drölkar.

**Buchempfehlung:** Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit von B. Alan Wallace, Edition Steinrich

**Hinweis:** als hervorragende Ergänzung zum Śamatha-Seminar mit den Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar gibt Geshe Pema Samten vom 06.-10.05.22 Erklärungen zu den neun Stufen zur Entfaltung von geistiger Ruhe, welche auch nachträglich buchbar sind.

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.

**Buchtip:** 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**



## Initiationen **Je Tsongkhapa – Segenseinweihung und Langlebensinitiation**

Auf Wunsch von Schülerinnen und Schülern gibt Geshe Pema Samten am Pfingstmontag zwei Initiationen in Zusammenhang mit Je Tsongkhapa. Je Tsongkhapa vereint die Kraft von Manjushri, Chenrezig und Vajrapani und ist der Gründer der Gelug-Tradition. Die Segenseinweihung und die Langlebens-Initiation in Zusammenhang mit Je Tsongkhapa kann ohne besondere Verpflichtun-

gen genommen werden. Gut sind Lamrim-Kenntnisse und ein Vertrauen zum Tantra.

**Hinweis:** Die Initiationen sind mit dem Nehmen des Bodhisattva-Gelübdes verbunden. Da die Praxis zum Kriyatantra gehört, sollte vorher auf „schwarze Nahrung“ wie Fleisch, Fisch, Eier, Knoblauch und Zwiebeln verzichtet werden.

**06.06.22** | 1 Tag

**Pfingstmontag**, 16 – ca. 18.30 Uhr

**Hamburg-Berne**

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

**Beitrag:** 36 € | 27 €

Mitglieder: 18 €

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



**neu**

**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Lektüre-Café mit Studierenden des Dharma-Kollegs

Ab Juni bieten Studierende des Dharma-Kollegs ca. einmal im Monat ein Lektüre-Café an. Gemeinsam lesen und sprechen wir auf Deutsch die Inhalte des englischsprachigen Buches *Approaching the Buddhist Path* (Volume 1) aus der Serie „The Library of Wisdom and Compassion“

von Ven. Thubten Chodron und unserem Schirmherrn dem 14. Dalai Lama.

Am Anfang eines Treffens wird nochmal das letzte Treffen inhaltlich zusammengefasst. Alle Interessierten sind herzlich willkommen, am Lektüre-Café teilzunehmen.

**Ab 09.06.22** | ca. 1x Monat  
**Do.,** 16-17.30 Uhr  
09.06.; 14.07.; 08.09.; 20.10.22

**Hamburg-City**  
Studierende des Dharma-Kollegs

**Auf Spendenbasis zu Gunsten  
des Dharma-Kollegs**

**Ohne Anmeldung\***

**neu**

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

## 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/hilfe-service/sangha-hilfe>



# 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

- |                          |                 |                   |                              |
|--------------------------|-----------------|-------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | monatlich       | 12,00 € ermäßigt* | zuzüglich _____ freie Spende |
| <input type="checkbox"/> | monatlich       | 23,00 €           | zuzüglich _____ freie Spende |
| <input type="checkbox"/> | vierteljährlich | 69,00 €           | zuzüglich _____ freie Spende |
| <input type="checkbox"/> | halbjährlich    | 138,00 €          | zuzüglich _____ freie Spende |
| <input type="checkbox"/> | 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 <b>Kontoinhaber/in</b> | Datum | Unterschrift <b>Kontoinhaber/in</b> |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------|

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| Ort | Datum | Unterschrift |
|-----|-------|--------------|

## 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**



## Vesakh (nach dem tibetischen Mondkalender)

Wir feiern die Geburt, Erleuchtung und den Eintritt ins Parinirvāna von Buddha Śākyamuni, dem Stifter des Buddhismus. Es wird gesagt, dass an einem buddhistischen Feiertag Gebete, Rezitationen und heilsame Handlungen eine viel höhere Kraft haben.

**Hinweis:** im Zeitraum vom 31.05. bis zum 14.06. finden fast täglich Online-Meditationen von 7-8 Uhr statt. Weitere Informationen sowie der Online-Zugang unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

**14.06.22** | 1 Tag

**Di.,**

**Hamburg-Berne**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

Der Tagesablauf wird vorab auf unserer Webseite unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de) veröffentlicht.

**Ohne Anmeldung\***

**23**



## 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 m²) inkl. Duschraum 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:** <https://www.tibet.de/zentrum/standorte/standort-semkye-ling/retreat>

## Vortrag **Geistige Ruhe und Besondere Einsicht**

Der Buddha sah die Meditation als wesentliches Mittel an, Leiden zu überwinden – und zwar an der Wurzel, so dass es ein für alle Mal beendet wird. Kernelement der Meditation, mit der man das Leiden überwinden kann, ist die unterscheidende Weisheit, auch Besondere Einsicht (skt. vipaśyanā) genannt. Diese Besondere Einsicht, die Erkenntnis der eigentlichen Natur von Selbst und anderen Phänomenen, ist das zentrale Mittel, das Leiden an der Wurzel zu packen. Um aber diese Einsicht zu entwickeln, brauchen wir einen stabilen,

ruhigen und klaren Geist. Solange der Geist nicht beruhigt, diszipliniert und konzentriert ist, kann sich keine einwandfreie Meditation entwickeln, die die Kraft hat, falsche Sichtweisen zu durchtrennen.

Zwei Studierende des Dharma-Kollegs werden gemeinsam einen öffentlichen Vortrag zu diesem elementaren Themenkomplex Geistige Ruhe und Besondere Einsicht halten.

Informationen zum Dharma-Kolleg sind auf der Webseite <https://www.tibet.de/programm/dharma-kolleg> zu finden. Bilder und Berichte aus dem Dharma-Kolleg unter: <https://www.betterplace.org/de/projects/73788-unterstuetze-das-vollzeitstudium-der-buddhistischen-philosophie-buddhismus>

**30.06.22** | Vortrag  
**Do., 19 – 21 Uhr**

**Hamburg-City**  
Iris Tamme und Bettina Hörsch-Marx

**Auf Spendenbasis zu Gunsten des Dharma-Kollegs**

**Ohne Anmeldung\***

**neu**

## Unterstützen Sie das buddhistische Vollzeitstudium des Buddhismus

**[www.tibet.de/programm/dharma-kolleg](https://www.tibet.de/programm/dharma-kolleg)**

### 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 gütig zu erkennen, über die Kontemplationsschritte des wünschenden Erleuchtungsgeistes und dabei neue Räume des Denkens 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 | Schneeverdingen**  
Bhikṣuṇī Sönam Chökyi

**Inhalte:**



\*



\*\*\*



\*

**Beitrag:** 300 € | 225 €  
Mitglieder: 225 €  
Ü/V: 430 € MZ | 520 € DZ | 580 € EZ  
**Seminar-Nr.: 2206-SL-03**



**Inhalte:**



Philosophie

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studienvorbereitung

## 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:**  
<https://www.tibet.de/newsletter>

**Hamburg-Berne**  
TZ-Team

**Ohne Anmeldung\***



## Ngöndro – Vajrasattva-Meditation und Zufluchtnahme

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 speziell die Vajrasattva-Meditation und die Zufluchtnahme innerhalb der Vorbereitenden Übungen vorstellen und dazu anleiten.

**Hinweis:** Für die Teilnahme gibt es keine Voraussetzungen.

**15. – 17.07.22** | 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.: 2207-SL-01**



25

## 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\***

# DHARMA-SOMMERCAMP IN SEMKYE LING

## Brief an einen Freund von Nāgārjuna

26

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.



### Preise im Sommerncamp 2022

**04. – 14.08.2022** | 10 Tage  
**Do.** (18 Uhr) – **So.** (ca. 13 Uhr)

Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Oliver Petersen und Frank Dick

### Seminargebühr (10 Tage):

290 € | 232 € ganzes Seminar,  
inkl. Einweihung

**Tageskasse:** 30 € | 24 €  
pro Tag pauschal

**Seminar-Nr.: 2208-SC-01**

### Übernachtung und Verpflegung:

Verpflegungspauschale

9 € pro Tag; Kinder unter 10  
Jahren zahlen nichts

Übernachtung im eigenen Zelt  
oder Wohnwagen 6 € pro Nacht  
pauschal, Übernachtungsmö-  
glichkeiten außerhalb von Semkye  
Ling: <https://www.tibet.de/zentrum/standorte/standort-semkye-ling/logis>

### Kindergarten:

8 € pro Tag pauschal



**Das Video zum  
Sommerncamp:**

[www.youtube.com/  
TibetischesZentrumV](https://www.youtube.com/TibetischesZentrumV)

**Inhalte:**



Philosophie

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



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 Geshe 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 | Schneeverdingen**  
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.

# AUGUST 2022

## Das erste Drehen des Dharmarades (Tschökor Dütschen)

Anlässlich der ersten Unterweisung des Buddha im Hirschpark von Sarnath über die „Vier Edlen Wahrheiten“ wird diese erste Lehrrede mit den Anwesenden gelesen. Viele Op-

fergaben werden vorher aufgestellt und mit der Rezitation eines Gebets dargebracht. Weitere Informationen werden kurzfristig unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de) veröffentlicht.

**01.08.22** | 1 Tag  
**Mo., 19 – 20.30 Uhr**

**Reine Online-Veranstaltung**  
Bhikṣu Gen Lobsang Choejor

**Ohne Anmeldung\***



## botanika-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 müssen nach den tieferen Ursachen für Glück suchen und die eigentli-

chen Ursachen für Leiden aufgeben. Geshe Sönam Namgyäl wird uns buddhistische Methoden zum inneren Frieden vorstellen und verdeutlichen, wie wir diese alltagspraktisch umsetzen können.

**Hinweis:** Der Vortrag findet im Rahmen vom 5-jährigen Jubiläum des Friedensbuddha statt. Weitere Informationen unter [www.botanika-bremen.de](http://www.botanika-bremen.de)

**21.08.22** | Vortrag  
**So., 18.30 – 20 Uhr**

**Botanika in Bremen**  
Geshe Sönam Namgyäl  
Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner

28

## UHLENHORSTER STADTTEILFEST AM 27./28.08.2022

**Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unseres Info-Standes!**



## TASHI DARGYE E.V. – FÖRDERVEREIN FÜR DIE REGION DARGYE IN OST-TIBET

Der Tashi Dargye e.V. organisiert zusammen mit der Tschöd-Praxisgruppe des Tibetischen Zentrums im Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu folgende Veranstaltungen:

- ❁ **Mi., 17.08. Initiation in Yamantaka**
- ❁ **Do., 18.08. Initiation in die 5 Friedlichen Dakinis**
- ❁ **Fr.-Do., 19.-25.08. Tschöd-Klausur**

Informationen und Anmeldung zum Retreat und Initiationen:  
[Tschod-Gruppe@tibet.de](mailto:Tschod-Gruppe@tibet.de); [info@tashi-dargye.de](mailto:info@tashi-dargye.de)

## Einblick in die buddhistische Philosophie

Oliver Petersen wird an diesem 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



## Info-Veranstaltung Systematisches Studium des Buddhismus

Die Info-Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich eingehender über das Systematische Studium des Buddhismus zu informieren. Unser Buddhismus-Lehrer Oliver Petersen wird die Inhalte des Grund- und Vertiefungsstudiums im Überblick vorstellen.

Für organisatorische Fragen zum Ablauf, Prüfungen, Terminplan, Beiträge, etc. bezüglich des Studiums wird eine Mitarbeiterin des Studienteams zur Verfügung stehen. Die Veranstaltung soll einer Entscheidungsfindung dienlich sein.

04.09.22 | 1 Termin  
So., 15 – 17 Uhr

Hamburg-City  
Oliver Petersen, Viola Fischer

Inhalte:



\*\*



\*\*\*



\*\*

Ohne Anmeldung\*



29

## Große Initiation 1000-armiger Avalokiteśvara

Avalokiteśvara (tib. Chenresig) verkörpert insbesondere das Mitgefühl eines Buddha, das sich ohne Unterschied auf alle Lebewesen richtet. All denjenigen, die damit liebäugeln, mit der tantrischen Praxis des Buddhismus zu beginnen, empfiehlt sich diese Praxis. Das Tor zur tantrischen Praxis stellt die Initiation dar.

**Hinweis:** 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 Initiation wird das Bodhisattvagelübde genommen.

03/04.09.22 | 2 Tage  
Sa./So., 14 – ca. 16.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

Beitrag: 48 € | 36 €  
Mitglieder: 24 €

Seminar-Nr.: 2209-HH-01



neu

## Seminar **Wir werden älter** – Thema: Vertrauen und Akzeptanz



Im Austausch miteinander, mit Meditationen und spirituellen Texten nähern wir uns den Themen *Vertrauen und Akzeptanz* an.

Die reife Zeit unseres Lebens hat ein Potenzial für unser Wachstum, unser Glück und unseren Beitrag zur Gesellschaft/Gemeinschaft. In diesem Kurs möchten wir dieses Potenzial in uns entfalten.

**05.09. – 24.10.22** | 7 Termine  
**Mo.**, 10.30 – 12 Uhr  
**05., 19., 26.09. & 10., 17., 24.10.22**  
**So.**, 11.09.22 von 09.30-12.30 Uhr

**Hamburg-City**  
 Gisa Stülpe

**Inhalte:**



\*\*



\*\*



\*\*

**Beitrag:** 80 € | 60 €

Mitglieder: 40 €

**Seminar-Nr.:** 2209-CI-02



neu

## Ngöndro – Guru-Yoga und Niederwerfungen

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 Medita-

tionen 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 speziell das Guru-Yoga und die Niederwerfungen innerhalb der Vorbereitenden Übungen vorstellen und dazu anleiten.

**Hinweis:** Für die Teilnahme gibt es keine Voraussetzungen.

**16. – 18.09.22** | 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.:** 2209-SI-01



neu

## Tag der offenen Tür in HH-City

Lernen Sie das Zentrum in HH-City 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 gegeben 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)

**24.09.22** | 1 Tag  
**Sa.**, 11 – 15 Uhr

**Hamburg-City**  
 TZ-Team

**Ohne Anmeldung\***

neu

**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## Tagesseminar **Buddhismus und Psychotherapie**

Beide Lehren sind motiviert von dem Wunsch, für Menschen das Leiden erträglicher zu machen. Beide Systeme beanspruchen wirksame Mittel zur Heilung zu kennen und arbeiten dazu mit Geistes-/ Gemütszuständen. So kann man sagen, dass sie einerseits konkurrieren und andererseits Schnittmengen haben oder sich sogar gegenseitig ergänzen.

Nach einer theoretischen Einführung am Vormittag wird am Nachmittag ein Raum geschaffen für themenzentrierten Erfahrungsaustausch und Diskussion. Der Kurs wendet sich an alle, die im weiteren Sinn beruflich therapeutisch tätig sind. Auch interessierte Laien sind willkommen.

Der Kurs beinhaltet keine Therapie.

**25.09.22** | 1 Tag  
**So., 11 – 17.30 Uhr**

**Hamburg-City**  
Eva-Maria Koch

**Inhalte:**



\*\*



\*\*



\*\*

**Beitrag:** 60 € | 45 €  
**Seminar-Nr.:** 2209-CI-03



**neu**

## **Auftaktveranstaltung vom Grundstudium Lehrgang XV**

Das neue Grundstudium beginnt für alle angemeldeten Studierenden mit einer gemeinsamen Auftaktveranstaltung zum Kennenlernen, Austausch und einer ersten Schulung. Den angemeldeten Studierenden werden vorab der Ort und der zeitliche Ablauf schriftlich mitgeteilt.

Neben vorbereitenden Kursen zum Studium gibt es verschiedene Anlässe, zu denen das Studium vorgestellt und präsentiert wird. Bei Interesse schreiben Sie bitte eine kurze Mail an: [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de) oder informieren Sie sich auf unserer Webseite: <https://www.tibet.de> oder hier im Programm auf S. 47

**30.09./01.10.22** | 1,5 Tage  
**Fr./Sa.**

**Hamburg**  
Lehrkräfte und Studienteam

**31**

## **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)



## Initiation **Cittamaṇitārā**



Tārā ist die schnelle Befreierin und verkörpert das aktive Mitgefühl des erleuchteten Geistes. Ihre Verkörperung im Höchsten Yoga-Tantra ist Cittamaṇitārā.

Geshe Pema Samten wird anschließend in einer Klausur in Semkye Ling vom 11.–15.11.22 (Seite 40) zur Praxis anleiten und weitere Erklärungen geben.

**Voraussetzungen:** Tägliche Praxis des 6-fachen Guruyoga in Verbindung mit Cittamaṇitārā und Nehmen der Bodhisattva- und Tantragelübde.

**Hinweis:** Wir bitten für die Vorbereitungen um rechtzeitige Vorab-Anmeldungen!

**03.10.22** | 1 Tag

**Mo.,** 14–18 Uhr

**Hamburg-Berne**

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

**Höchstes Yoga-Tantra**

**Beitrag:** 36 € | 27 €

Mitglieder: 18 €

**Seminar-Nr.: 2210-HH-03**



32

## Hospizwoche-Vortrag **Fallen heißt Fliegen** – Meditation in Zeiten der existentiellen Krise: eine gute Medizin?

Loslassen, abgeben, Frieden finden: immer wieder ist von diesen Worten die Rede, wenn es darum geht, wie wir mit einer existenziellen Krise umgehen sollen. Alter, Krankheit, Tod: Meditation als Antidot?

Was vermag Meditation im Anblick

einer Lebenskrise, bei Verlust oder schwerer Krankheit? Stellt sie eine gute Medizin dar oder eher eine weitere, nahezu unlösbare Aufgabe? Diesen Fragen möchte sich der Impulsvortrag widmen, der auf eine rege Diskussion hofft.

**08.10.22** | Vortrag

**Sa.,** 19–21 Uhr

**Hamburg-City**

Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain, MAS

**Auf Spendenbasis**

**Hinweis:** Wir bitten um eine vorherige Anmeldung auf unserer Webseite unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

neu

## Mitgliederversammlung des Tibetischen Zentrums

Neben den üblichen Berichten und Genehmigungen des Vereins, werden wir auch berichten, was uns zurzeit bewegt und wo wir gerade mit unseren Projekten stehen. Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch mit Euch.

**Voraussetzung:** Mitgliedschaft im Tibetischen Zentrum e.V.

<https://www.tibet.de/zentrum/mitglied-werden>

**09.10.22** | 1 Termin

**So.,** 14–19 Uhr

**Hamburg-Berne**

TZ-Team

**Nur für Mitglieder des Tibetischen Zentrums e.V.**



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# DZOGRIM – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung

## (Teil 2/6) Höchstes Yoga-Tantra. Anuttarayoga-Tantra

Eine sehr seltene und besondere Gelegenheit für erfahrene Praktizierende: Seit Oktober 2021 gibt ca. einmal im Jahr für etwa eine Woche ausführliche Erklärungen zur Vollendungsstufe (Dzogrim) des Höchsten Yogatantras (Teil 1-6). Ein nachträglicher Einstieg ist rückwirkend möglich. Geshe Pema Samten wird ausführlich die spezifischen Vorbereitungen der Vollendungsstufe und anschließend die Übungen der Voll-

endungsstufe 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)

**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: 258 € MZ | 312 € DZ | 348 € EZ  
**Seminar-Nr.: 2210-SL-01**



**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 Teilnehmvoraussetzungen zu verdeutlichen.



## 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 650 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:** <https://www.tibet.de/zentrum/mitglied-werden> oder mailen: [mitglieder@tibet.de](mailto:mitglieder@tibet.de)



## 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 Leereheit; 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 modular 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 (Seite 29) zu besuchen, die beide nachträglich buchbar sind.

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

- **Modul I Durch welche Brille schauen wir?** – Der Denkrahmen des Westens und des Ostens im Vergleich  
Seminarbeitrag: 265 € | 198,75 €
- **Modul II Was soll ich bloß tun?** – Ethik  
Seminarbeitrag: 120 € | 90 €
- **Modul III Wie wirklich ist die Wirklichkeit?** – Metaphysik und Quantenphysik  
Seminarbeitrag: 95 € | 71,25 €
- **Modul IV Hat man das als Buddhist nötig?** – Psychotherapie und Glücksforschung  
Seminarbeitrag: 95 € | 71,25 €
- **Modul V Haben nicht alle ein bisschen recht?** – Ken Wilbers Integraler Ansatz  
Seminarbeitrag: 120 € | 90 €

Ab 16.10.22 | 12 Monate

10 Sonntage 10.30 – 14 Uhr

15 Samstage 10.30 – 12.30 Uhr

10 Webinare 19.45 – 21 Uhr  
(werktags)

### Hamburg-City

Oliver Petersen, Jürgen  
Manshardt u.a.

### Inhalte:



\*\*\*



\*\*



\*

Beitrag: 85 € | 63,75 € / Monat  
Seminar-Nr.: 2210-CI-01



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



### Inhalte:



Philosophie



Meditation



Lebensführung

### Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

# Modul I **Wissen, Weisheit und Religion** – Wie stehen Naturwissenschaft (Wissen), Philosophie (Weisheit) und Religion (Spiritualität) zueinander?

Heutzutage bietet sich die historisch einmalige Chance, verschiedenste Denk- und Erkenntnisansätze der unterschiedlichen Kulturen, Philosophien, Religionen und Wissenschaften zu überschauen und zu vergleichen. Allerdings stellt sich dabei auch die Frage, ob sie einander ergänzen oder sich gegenseitig ausschließen und widersprechen.

In diesem Kontext werden wir drei Hauptthemen erkunden:

## 1. Durch welche Brille schauen wir? – Der Denkraum des Westens und des Ostens im Vergleich

Obwohl das abendländische Denken und die westliche Kultur mit seinen naturwissenschaftlich-technischen Errungenschaften uns weit gebracht haben, offenbaren sich immer deutlicher Grenzen und Gefahren unserer bisherigen Selbst- und Weltwahrnehmung. Immer mehr Menschen suchen Antworten und Orientierung in spirituellen Ansätzen aus dem Osten. Daher soll erkundet werden, ob und wenn ja, welche Ergänzungen speziell die buddhistische Lehre eventuell anzu-bieten hat?

## 2. Ergänzende Wege oder natürliche Gegner? – Naturwissenschaft und Religion

Ein weiteres relevantes Thema ist das Verhältnis zwischen moderner Naturwissenschaft und Religionen. Wie aber ist das Wesen der Wissenschaft und der Religion zu definie-

ren, und müssen sie sich zwangsläufig ausschließen, oder können sie sich als zwei unterschiedliche Perspektiven auf der Suche nach Wahrheit sogar gegenseitig ergänzen? Welche Brückenfunktion könnte der Buddhismus aufgrund seiner Sonderrolle unter den Religionen einnehmen, und welche neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse könnten diese Entwicklung befördern?

## 3. Welche Weisheit ist die Richtige?

Mehrere Tausend Jahre Philosophie-Geschichte in Ost und West ist Ausdruck einer immerwährenden Suche des Menschen nach Wahrheit, Werten und Orientierung. Um das westliche Denken und seine Fundamente besser verstehen zu können – und damit auch eine tiefere Erkenntnis der eigenen Fundamente – zu erkunden, werden wir die wichtigsten Grundzüge und Ansätze der westlichen Philosophie nachzeichnen und damit gleichfalls die ewigen Fragen der Menschheit neu stellen.

**16.10. – 11.12.22** | 6 Termine  
**So.** 16.10. von 10.30 – 14 Uhr  
**Sa.** 22.10. von 10.30 – 12.30 Uhr  
**Sa.** 12.11. von 10.30 – 12.30 Uhr  
**Mo.** 14.11. von 19.45 – 21 Uhr (nur online)  
**Sa.** 10.12. von 10.30 – 12.30 Uhr  
**So.** 11.12. von 10.30 – 14 Uhr

**Hamburg-City**  
Jürgen Manshardt

### Inhalte:



\*\*\*



\*\*



\*

**Beitrag:** Beitrag: 265 € | 198,75 €  
**Seminar-Nr.:** 2210-CI-02



**35**

**Hinweis:** Das Modul gehört zum Jahreskurs „Ost/West – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus“ (S.34), welcher modulartig oder komplett als Jahreskurs mit Livestream gebucht werden kann.

## **STUDIEREN 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 Tutor\*Innen

## Einführung in die buddhistische Meditation

Stress, negative Emotionen und Ängste belasten heute immer mehr Menschen. In diesem Seminar mit Maria Petersen, 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.

21.10. – 09.12.22 | 8 Termine  
Fr., 19 – 20.30 Uhr  
21., 28.10., 04., 11., 18., 25.11., 02., 09.12.22

Hamburg-Berne  
Maria Petersen

Inhalte:



\*

\*\*\*

\*

Beitrag: 160 € | 120 €

Seminar-Nr.: 2210-HH-01



**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.**



## Avalokitesvara-Klausur

In dieser Klausur werden wir uns intensiv der segensreichen Praxis von Avalokitesvara hingeben. Neben der Rezitation des Mantras von Avalokitesvara wird Geshe Pema Samten zur Meditation über die Gottheit anleiten, die die Kraft hat, unser Mitgefühl zu stärken. Im Zentrum stehen die Übungen des Kriya-Tantra wie die Meditation über die Sechs Gottheiten sowie Konzentrationsübungen wie das sog. Verweilen in Feuer und Lauten.  
**Teilnahmevoraussetzung:** Große Initiation in den 1000-armigen Avalokitesvara

21. – 25.10.22 | 4 Tage  
Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)

Semkye Ling | Schneeverdingen  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Oliver Petersen

Inhalte:



\*

\*\*\*

\*

Beitrag: 220 € | 165 €

Mitglieder: 165 €

Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ

Seminar-Nr.: 2210-SL-02



Inhalte:



Philosophie

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studienvorbereitung





An zehn Sonntagen wird Bhikṣu Gen Lobsang Choejor den in Versen verfassten Klassiker Bodhisattva-cāryāvatāra (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 Geistes-schulung auf brillante Weise verdeutlichen, im Fokus stehen.

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

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.

Diesenjenigen, 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 des Buddhismus mit zusätzlichen Studienkreisen und Webinaren als Bestandteil des Vertiefungsstudiums belegt werden. (siehe Seite 51)

23.10.22 | 12 Monate

**Hamburg-City**

**10 Unterweisungen** mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor (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-CI-03**



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

**37**



## SYSTEMATISCHES STUDIUM DES BUDDHISMUS GRUNDSTUDIUM LEHRGANG XV

AB OKTOBER 2022. ANMELDUNG AB SOFORT MÖGLICH.

**Tibetisches  
Zentrum**  
UNTER DER SCHRIMHERRSCHAFT  
S.H. DES 14. DALAI LAMA  
ཐུགས་རྒྱལ་པུ་ཤི་ལྷོ་མ་

**AUCH ALS  
FERNKURS  
MIT LIVE-  
STREAM**

## Fastenmeditation in Verbindung mit Avalokiteśvara

Die Fastenklausur (tib. Nyungne) in Verbindung mit Avalokiteśvara bewirkt bei denen, die Vertrauen in den Dharma haben, eine starke Reinigung von Körper und Geist sowie Freude und Kraft. Die beste Voraussetzung für die Teilnahme ist eine große Einweihung in den tausendarmigen Avalokiteśvara. Jeweils morgens, bevor es hell wird, nehmen wir das Mahāyāna-Gelübde für 24 Stunden. Durch das bewusste Entbehren von Essen, Trinken und Sprechen für eine begrenzte Zeit können wir gewisse Schwierigkeiten erfahren.

Diese nehmen wir in die Praxis mit hinein und ertragen sie mit einer lie-

bevollen und mitfühlenden Geeshaltung uns selbst und anderen gegenüber. Hierdurch tragen wir negatives Karma ab und sammeln gleichzeitig „Verdienste“.

**Methoden:** Rezitation und Meditation des Textes, Einübung von Mudras, Mantra-Rezitationen in der Gruppe, Erklärungen, Verneigungen und Darbringungen.

**Hinweis:** Dieses Jahr machen wir drei Zyklen mit jeweils 2 Tagen. Die Teilnahme an einzelnen Zyklen ist nach Absprache möglich.

**Bitte mitbringen:** Leeres Fläschchen, Wärmflasche, Vajra und Glocke.

25.10. – 01.11.22 | 7 Tage | 3 Runden  
Di. (18 Uhr) – Di. (ca. 10 Uhr)

Semkye Ling | Schneverdingen  
Bhikṣuṇī Thubten Choedroen

Inhalte:



\*

\*\*\*

\*

Kriya-Tantra

Beitrag: 300 € | 225 €

Mitglieder: 225 €

Übernachtung: 126 € MZ | 203 € DZ

231 € EZ

Reduzierter Verpflegungsbeitrag: 70 €

Seminar-Nr.: 2210-SL-03



38

## Tagesseminar **Ach, wie flüchtig ...** – Buddhistische Vergänglichkeitsmeditation im Einklang mit dem christlichen Umfeld



Im dunklen Monat November scheint in der Natur alles Farbenfrohe und Lebendige abgestorben zu sein. Ein Grund für unser christliches Umfeld, im November einen Sonntag dem Nachdenken über Sterben und Tod zu widmen. Und ein Anlass für Buddhisten, die Meditation über Vergänglichkeit zu vertiefen. Vergänglichkeit durchdringt alles. Vergänglichkeit erschüttert. Vergänglichkeit ist der große Lehrer – über alle konfessionellen Grenzen hinweg. An dem Tag werden wir buddhistische und christliche Texte zu diesem Thema auf uns wirken lassen und meditieren.

30.10.22 | 1 Tag  
So., 14 – 17.30 Uhr

Hamburg-City  
Eva-Maria Koch

Inhalte:



\*\*

\*\*

\*\*

Beitrag: 40 € | 30 €

Seminar-Nr.: 2210-CI-04



Inhalte:



Philosophie

Eigenschaften:



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studienvorbereitung

## Über die Natur des Geistes meditieren

Aus Sicht der höchsten Schule, der Prāsangika-Mādhyamikas, ist die Fähigkeit, den Geist von Befleckungen und Fehlern zu reinigen, seit anfangsloser Zeit in jedem Lebewesen vorhanden. Diese Fähigkeit, den Geist zu reinigen, bezeichnen sie als die zu entwickelnde Buddha-Natur.

Die Befleckungen wie Gier und Hass sind aus dieser Sicht nur vorübergehend, sie gehören nicht zur eigentlichen Natur des Geistes. Sind die Befleckungen durch Übung beseitigt, kommt die natürlich anwesende Buddha-Natur zum Vorschein. So wie Wolken am Himmel nicht die Natur des Himmels sind oder Schmutz im Wasser nicht die Natur

des Wassers ist, so sind die Leiden-schaften nicht die Natur des Geistes. Darüber meditieren wir anhand einiger Gleichnisse für die Buddha-Natur, die Maitreya in seiner Schrift Uttaratantra gibt. Die Beispiele versinnbildlichen die Buddhanatur, die noch nicht geweckt ist und die wir durch Lernen, Nachdenken und Meditieren entwickeln können.

**Hinweis:** In einem eineinhalbjährigen Kurs ab April 2023 wird Geshe Sönam Namgyäl den Kommentar über das unübertreffliche Kontinuum des Mahāyāna (Mahāyāna-Uttaratantra-Śāstra), welches eine Abhandlung zur Buddha-Natur von Buddha Maitreya ist, geben.

03.11. – 01.12.22 | 5 Termine

Do., 19-20.30 Uhr

03., 10., 17., 24.11. & 01.12.22

**Hamburg-City**

Geshe Sönam Namgyäl

Übersetzung: Elisabeth

Steinbrückner

**Inhalte:**



\*\*\*



\*\*\*



\*

**Beitrag:** 100 € | 75 €

**Seminar-Nr.:** 2211-CI-01



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



## 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.

04. – 06.11.22 | 2 Tage

Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Artur Schauler u.a.

Ü/V: frei

**Seminar-Nr.:** 2211-SL-02



## Cittamaṇitārā-Klausur



Tārā ist die schnelle Befreierin und verkörpert das aktive Mitgefühl des erleuchteten Geistes. Ihre Verkörperung im Höchsten Yoga-Tantra ist Cittamaṇitārā. Geshe Pema Samten wird bei der Klausur Erklärungen zur Cittamaṇitārā geben, wobei die gemeinsame Praxis nicht zu kurz kommen wird. So bietet diese Klausur auch die Möglichkeit, die eigene Cittamaṇitārā-Praxis zu intensivieren.

**Voraussetzung:** Erhalt einer Cittamaṇitārā-Initiation, wie sie am Mo., 03.10.22 (Seite 32) im Tibetischen Zentrum gegeben wird.

**11. – 15.11.22** | 4 Tage  
Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)

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

**Inhalte:**



**Beitrag:** 220 € | 165 €  
Ü/V: 172 € MZ | 208 € DZ | 232 € EZ  
**Seminar-Nr.: 2211-SL-02**



## Herabstieg des Buddha aus dem Götterhimmel (Lhabab Dütschen)

40

Lhabab Dütschen ist einer der vier buddhistischen Hauptfeiertage. An diesem Tag erinnern wir uns an den Herabstieg des Buddha aus dem Himmel der Dreiunddreißig, wo er

seiner Mutter und anderen Göttern den Dharma lehrte. An diesem Feiertag wird seine Rückkehr in die Welt der Menschen gefeiert.

**15.11.22** | 1 Tag  
Di., 19 – 20.30 Uhr

**Hamburg-Berne**  
TZ-Team

Ohne Anmeldung\*

## Tagesseminar **Fallen heißt Fliegen** – Meditation in Zeiten der Krise: eine gute Medizin?

Wir alle fallen. Immer. Wir fallen in Unsicherheiten, Träume, Vorbehalte, Wünsche, Abschiede.

Wir finden uns, geprägt durch die Ereignisse der vergangenen Jahre vermehrt in individuellen und kollektiven Krisensituationen wieder, die uns manchmal ratlos, vielleicht auch hilflos erscheinen lassen. Unsere Leben sind dicht geworden, die Zusammenhänge komplex, bisweilen undurchschaubar.

Kann uns Meditation in Zeiten der existenziellen Bedrohung helfen? Kann sie uns krisenfester werden lassen? Kann sie vielleicht sogar zu unserem Heilwerden beitragen?

An diesem Tag wollen wir uns diesem Thema mit gemeinsamem Austausch, Meditation und kreativen Übungen annähern.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibunterlage, Stift.

**19.11.22** | 1 Tag  
Sa., 11 – 16 Uhr

**Hamburg-Berne**  
Dr. med. Dr. phil. Friederike  
Boissevain, MAS

**Inhalte:**



**Beitrag:** 40 € | 30 €  
**Seminar-Nr.: 2211-HH-01**



**Inhalte:**



Philosophie

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Meditation



Fernkurs



Lebensführung



Livestream



Studienvorbereitung

neu

# DEZEMBER 2022

## 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.

18.12.22 | 1 Termin  
So., 19 – ca. 20.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Bhiksu Gen Lobsang Choejor



## 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 Mantras 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“, Theseus Verlag. Jon Kabat-Zinn: „Im Alltag Ruhe finden“, Herder Verlag. Oliver Petersen: „Gelassen durch den Alltag“, Ullstein leben.

26. – 31.12.22 | 5 Tage  
Mo. (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.: 2212-SL-01



41

## Weihnachten Die fünf Kräfte – Dharmapraxis für ein ganzes Leben



Geshe Chekawa (1102-1176) hat das Geistestraining in sieben Punkte geschrieben und kondensiert die Dharma-Praxis eines ganzen Lebens in fünf Kräfte: (1) Motivation, (2)

weißer Same, (3) Gewöhnung, (4) alles sofort bereinigen, und (5) Wunschgebet. Das tägliche Praktizieren dieser fünf Kräfte stellt sicher, dass die wichtigsten Faktoren des Geistestrainings abgedeckt sind. Geshe Pema Samten wird die fünf Kräfte erläutern und praktische Tipps für die Umsetzung geben. Diese fünf Kräfte werden auch im Sterben geübt. Da unser Todeszeitpunkt ungewiss ist, steht es uns gut an, diese zu lernen und mit ihnen vertraut zu werden. Dann wird unser Tod, wie bei den großen Gelehrten, friedlich und frei von Angst und Reue sein.

27. – 31.12.22 | 5 Tage  
Di. – Sa. 14 – 17.30 Uhr

Hamburg-Berne  
Geshe Pema Samten  
Übersetzung: Frank Dick

Inhalte:



Beitrag: 200 € | 150 €  
Mitglieder: 100 €  
Seminar-Nr.: 2212-HH-01



neu



## Neujahrs-Segensinitiation **Buddha Maitreya**

Zu Neujahr wird Geshe Pema Samten eine Segensinitiation in den zukünftigen Buddha Maitreya erteilen. Es ist gut, jetzt schon eine Verbindung zu ihm zu knüpfen. Der Name ist vom Sanskrit-Wort „maitri“ abgeleitet, das mit *liebende Güte* übersetzt werden kann.

**Hinweis:** Während der Initiation wird das Bodhisattva-Gelübde genommen. Da diese Initiation zum Kriya-Tantra gehört, sollten die Teilnehmenden am Initiationstag auf sogenannte „schwarze Nahrung“ wie Fleisch, Eier, Knoblauch, Alkohol etc. verzichten.

**01.01.23** | 1 Tag

**Sa.,** 14 – ca. 16 Uhr

**Hamburg-Berne**

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

**Beitrag:** 30 € | 22,50 €

Mitglieder: 15 €

**Seminar-Nr.: 2301-HH-01**



## Große Yamantaka-Ermächtigung (Alleinstehender Held)

Geshe Pema Samten wird auf Wunsch einiger SchülerInnen die Große Yamantaka-Ermächtigung erteilen. Yamantaka, auch Vajrabhairava genannt, gilt als eine zornvolle Erscheinung von Manjushri und ist eine bedeutende Meditationsgottheit (Yidam) in der Gelug-Tradition.

Neben den genannten Teilnahmevoraussetzungen benötigen die Teilnehmenden außer ihrem persönlichen Interesse an der Praxis des bud-

dhistischen Tantra vor allem ein gutes Verständnis und Erfahrung des allgemeinen Mahayana-Pfades, insbesondere der drei Hauptaspekte: Entsagung, Erleuchtungsgeist und die rechte Ansicht.

**Voraussetzung:**

1. Bereitschaft zur täglichen Praxis eines kurzen Yamantaka-Sadhana
2. Nehmen des Bodhisattva- sowie Tantragelübdes

**07./08.01.23** | 2 Tage

**Sa.,** 14 – ca. 16.30 Uhr

**So.,** 14 – ca. 18 Uhr

**Hamburg-Berne**

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

Höchstes Yoga-Tantra

**Beitrag:** 48 € | 36 €

Mitglieder: 24 €

**Seminar-Nr.: 2301-HH-02**



## Yamantaka-Klausur mit Feuerpuja

Allen, die in der Vergangenheit eine Große Ermächtigung in Yamantaka (Alleinstehender Held) erhalten haben, wie sie beispielsweise Geshe Pema Samten am 07./08.01.23 in Hamburg geben wird, bietet sich die Möglichkeit, intensive Erfahrungen mit dieser Praxis zu sammeln oder diese zu vertiefen. Geshe

Pema Samten wird während des Retreats Anleitungen und Erklärungen zur Praxis geben. Am Ende werden wir gemeinsam das Retreat mit einer Feuerpuja abschließen.

**Voraussetzung:** Große Yamantaka-Ermächtigung (Alleinstehender Held)

**09. – 29.01.23** | 20 Tage

**Mo.** (18 Uhr) – **So.** (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneeverdingen**

Geshe Pema Samten

Übersetzung: Frank Dick

**Inhalte:**



**Beitrag:** 600 € | 450 €

Mitglieder: 450 €

Ü/N: 760 € MZ | 980 € DZ | 1060 € EZ

**Seminar-Nr.: 2301-SL-01**



**Inhalte:**



Philosophie



Meditation



Lebensführung

**Eigenschaften:**



Anmeldung nötig



Fernkurs



Livestream



Studienvorbereitung

## In Planung Geshe Kelsang Wangmo **Kostbarer Kranz (Ratnavali)** Teil III



Geshe Kelsang Wangmo wird uns mit ihrer klaren und einfühlsamen Art in diesem und den folgenden Seminaren in Semkye Ling weiter die Schrift des indischen Meisters Nāgārjuna (ca. 1. Jhdt.) „Kostbarer Kranz“ (Ratnavali) erläutern. Die

aus 500 Versen bestehende Schrift in Form eines Briefes an einen König ist in fünf Kapitel unterteilt und behandelt das korrekte Verständnis der Realität, spezifische Lehren für Machtinhabende bis hin zu ethischen Praxisanweisungen. (Die Audio-Aufnahmen von den Erklärungen der ersten beiden Teile können nachträglich erworben werden Seminar-Nr. 2001-SL-01 und Seminar-Nr. 2101-SL-02)

**Hinweis:** Das Seminar richtet sich an Fortgeschrittene, die z.B. das Grundstudium im Systematischen Studium des Buddhismus abgeschlossen, sich mit buddhistischer Erkenntnistheorie beschäftigt oder gute Kenntnisse im Lamrim haben. Zwischen den Sitzungen wird größtenteils geschwiegen!

**03. – 07.02.23** | 4 Tage

Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)

**Semkye Ling | Schneverdingen**

Geshe Kelsang Wangmo

**Beitrag:** 220 € | 165 €

Mitglieder: 165 €

Ü/V: 172 € MZ / 208 € DZ / 232 € EZ

**Seminar-Nr.: 2302-SL-01**



## Lamrim-Klausur (Höchste Praktizierende)

Im Zusammenhang mit dem buddhistischen Vollzeitstudium (Dharma-Kolleg) findet im Februar 2023 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 enthalten 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 den Themen: Liebe und Mitgefühl, die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes und die Praxis der Sechs Vollkommenheiten.

Bei dieser dreiwöchigen Klausur widmen wir uns ausführlich den ersten vier Paramitas unter Hinzunahme des Bodhicaryavatara.

**11.02. – 04.03.23** | 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 | 1092 € DZ | 1218 € EZ

**Seminar-Nr.: 2302-SL-02**



# APRIL 2023

## In Planung **Mahayana-Uttaratantra-Shastra** – Kommentar über das unübertreffliche Kontinuum des Mahayana

Der Kommentar ist eine Abhandlung zur Buddha-Natur von Buddha Maitreya, die von Asanga verbreitet und niedergeschrieben wurde.

Es gehört zu den grundlegenden Werken der buddhistischen Lehre des Mahayana und erklärt die Natur des Geistes auf eine Art, die den Lehren des Tantra ähnlich ist. Deshalb ist es allgemein als Kommentar

bekannt, eine Brücke zwischen Sutra und Tantra zu bilden.

Geshe Sönam Namgyäl wird die Themen, die diesen Kommentar umfassen, anhand der sieben Vajra-Punkte erklären: Buddha, Dharma, Sangha, Buddha-Natur, Erleuchtung, die Qualitäten der Erleuchtung und Buddha-Aktivitäten.

**April 2023 bis September 2024**

18 Monate

**15 Sonntage** 14-17.30 Uhr

**Hamburg-Berne**

Geshe Sönam Namgyäl  
Übersetzung: Elisabeth  
Steinbrückner

**Beitrag:** 30 € im Monat

**Seminar-Nr.:** 2304-HH-01



44

## Unterstützen Sie das buddhistische Vollzeitstudium des Buddhismus

### [www.tibet.de/programm/dharma-kolleg](http://www.tibet.de/programm/dharma-kolleg)



## DIE WERTVOLLEN MÖGLICHKEITEN ERHALTEN

Als gemeinnütziger Verein mit ideellen Zielen ist das Tibetische Zentrum auf Spenden angewiesen.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Zeit- oder Geldspende. Für die gespendeten Beträge erhalten Sie unaufgefordert zu Beginn des Folgejahres eine Zuwendungsbescheinigung von uns, die Sie bei Ihrem Finanzamt einreichen können.

### Spendenkonto:

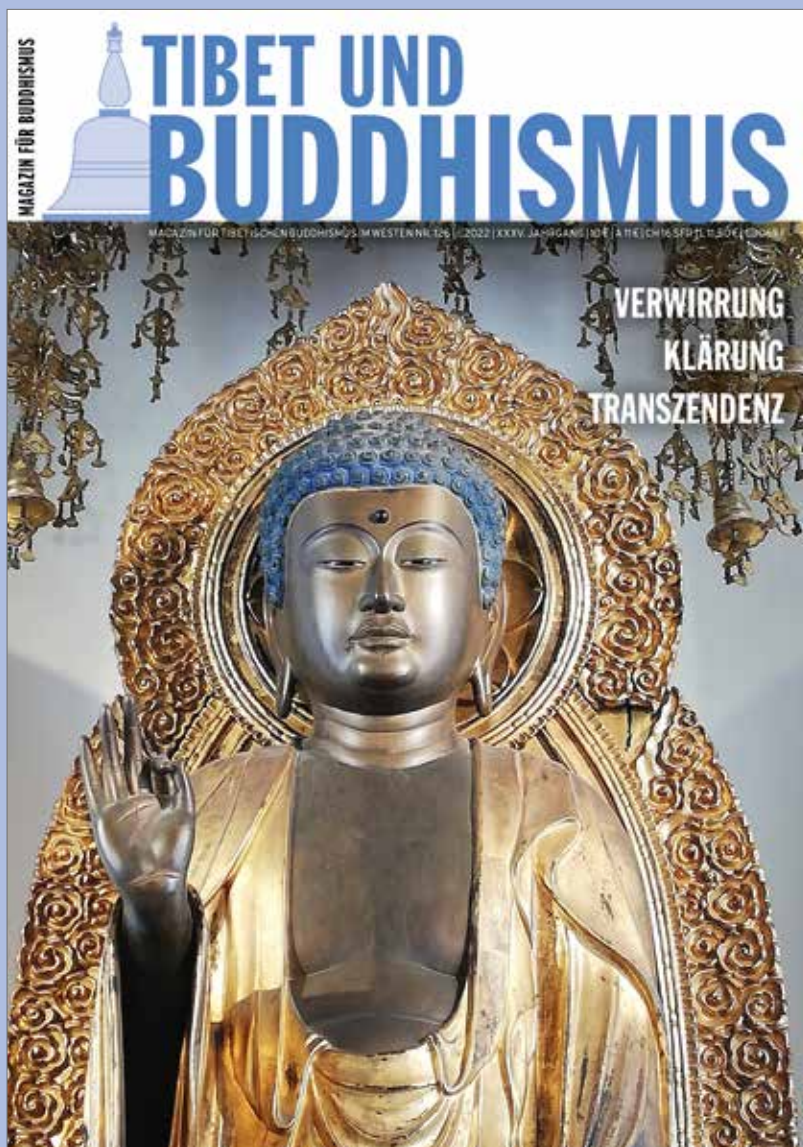
Tibetisches Zentrum e.V.

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

Oder per PayPal: [t1p.de/152c](https://www.paypal.com/donate/?url=https://www.t1p.de/152c)



## „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.**



# 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.

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

## Zusatzmodule:

Frei wählbar:

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

 **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



Studiumsvorbereitung



# 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-City (Seite 29)

30.09./01.10. Auftaktveranstaltung von Lehrgang XV  
*Studienteam* in Hamburg\* (Seite 31)

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

**Hamburg-City**  
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: <https://www.tibet.de/programm/studium/was-studieren/curriculum>

## GRUNDSTUDIUM: Lehrgang XIV

Der zweite Teil des Grundstudiums: „Śrāvakayāna [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-City

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 wach-  
sende Auswahl an Büchern,  
Zeitschriften und Veranstaltungen.  
Kommen Sie jederzeit vorbei:

**[schatztruhe.tibet.de](https://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 Geistesschulung auf brillante Weise verdeutlichen, im Fokus stehen.

49



**BESUCHEN SIE UNSERE SEITE AUF FACEBOOK**

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

## 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. 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-Mādhymikas 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 1999 Abt (Khen Rinpoche) des Tashi-Dargye-Klosters ist. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.



## Unsere weiteren tibetischen 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).



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. Seit 2020 unterrichtet er zum Teil in deutscher Sprache.



## 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

**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 Geshe 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 Tütorentätigkeit 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.



**Gisa Stölpe**, 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.



**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 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.



**Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain, MAS** ist Palliativmedizinerin, arbeitet als Ärztin für Krebskranke und engagiert sich in der hospizlichen Begleitung Sterbender. Sie ist Zen-Priesterin in der Tradition von Shunryu Suzuki und leitet eine Zen-Gemeinschaft in Schleswig-Holstein ([www.wind-wolken-sangha.de](http://www.wind-wolken-sangha.de)).



**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.



**Maria Petersen**, 1973 geboren, hat das Systematische Grundstudium im Jahr 2016 abgeschlossen und fünf Jahresmodule im Vertiefungsstudium belegt. Sie ist Absolventin des ersten Ausbildungslehrgangs zur Meditationslehrerin. Ehrenamtlich hat sie 3 Jahre Lehrgang XII als Tutorin begleitet. Sie arbeitet beruflich im medizinischen Bereich als Orthoptistin.



**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.



**Bettina Hörsch-Marx**, 1960 geboren, Dipl. Übersetzerin Russisch, Französisch und Betriebswirtin, lebte viele Jahre in Moskau. Sie hat LG 11 des Systematischen Grundstudiums des Buddhismus sowie das Vertiefungsstudium absolviert und studiert seit 2020 im Dharma-Kolleg.



**Iris Tamme**, Jahrgang 1966, Dr. phil. (Deutsch als Fremdsprache), lernte das TZ 2004 kennen, hat im Lehrgang XII das Grundstudium des Systematischen Studiums absolviert und ist seit 2020 Studentin im Dharma-Kolleg.



**Elisabeth Steinbrückner**, Jahrgang 1981, studierte Indische Philologie (M.A.) mit Indischer Kunstgeschichte und Psychologie im Nebenfach in Berlin. Nachdem sie in diesem Rahmen die buddhistische Lehre kennengelernt hatte, begann sie sich auch für die tibetische Sprache zu interessieren. Im Tibetischen Zentrum absolvierte sie LG XIII und zog im Jahr 2020 für das Dharma-Kolleg nach Hamburg.



54

## 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 (Seminarkosten, Unterkunft, Verpflegung)
- 1 Woche vor Seminarbeginn: 100 % des Nettoteilnahmebetrages (Seminarkosten, 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 Bildaufnahmegeräten 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 Lehrgangsunterlagen 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/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 · besucherguppen@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:** <https://www.tibet.de/hilfe-service/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:** <https://www.tibet.de/hilfe-service/anfahrt/semkye-ling>

### 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 Lastschrifteinzug 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:** <https://www.tibet.de/zentrum/standorte/standort-semkye-ling>

# 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  
Kontaktaten 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.

neu

**11. – 17.11.13 | 7 Tage**  
**16.30 – 18.30 Uhr**

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

**Inhalte:**

\*\*\*

\*\*

\*\*

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

**Beitrag:** 198 € | 149 €  
**Ü/V:** 198 € MZ | 288 € EZ  
**Seminar-Nr.: 010-SL-99**

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

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. Fern- kurs-Teilnehmende können auch an Sitzungen vor Ort teilnehmen. Ebenso erhalten Direktteil- nehmende Zugriff auf die Audio- und ggf. Livestream-Aufnahmen und Materialien im veranst- tungsspezifischen 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

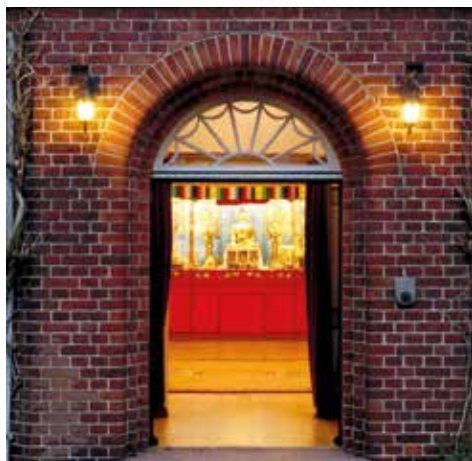
Datum

Unterschrift



## DHARMA-SOMMERCAMP IN SEMKYE LING

vom 04. bis 14. August 2022







**Tibetisches  
Zentrum**

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

བྱང་ཆུབ་ཚེས་མྱེད་

## NEUES BUDDHISMUS-STUDIUM

**BEGINN: OKTOBER 2022**

**Späterer Einstieg möglich**

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

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

**Persönliche Beratung:** E-Mail: [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de)

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

AUCH ALS  
FERNKURS  
MIT LIVE-  
STREAM