

Zweites Halbjahr 2025
und Vorschau/
Ausblick



HERZLICH WILLKOMMEN
im Tibetischen Zentrum e. V.  www.tibet.de



TIBETISCHES ZENTRUM PROGRAMM- ÜBERSICHT



**Tibetisches
Zentrum**

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

ཡུན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་



www.tibet.de



Anlässlich des 90. Geburtstags Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama haben wir gemeinsam mit weiteren Organisationen und Zentren in Deutschland ein besonderes Geschenk überreicht: die kollektive Kraft unserer Gebete. Alle Freundinnen und Freunde des Dalai Lama haben wir dazu aufgerufen, das Mantra „**Om Mani Padme Hum**“ zu rezitieren – so oft und mit so viel Hingabe wie möglich. Jede einzelne Rezitation wird gezählt und als Ausdruck tiefer Verbundenheit, Dankbarkeit und guter Wünsche gesammelt.

Gemeinsam sammeln wir möglichst viele Mantras für ein langes Leben und anhaltenden Frieden in der Welt. Im Rahmen dieser heilsamen Gemeinschaftsaktion sammeln wir bis zum 06. Juli 2026 weiter. Mach mit und trage Deine Rezitationen hier ein:



Im Zähler ist der jeweils aktuelle Stand ersichtlich. Die Rezitationen bis Ende Juni für den Geburtstagsgruß an S. H. gehen über in das „Year of Compassion“.

Die Aktion wurde initiiert durch das Tibetische Zentrum Hamburg und das Tibethaus Frankfurt

Editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums, die Zeit schreitet unaufhörlich voran: Gegenwart ist einen Moment später Vergangenheit und die Zukunft wird zur Gegenwart. So endet bereits im Dezember der erste Durchgang des Dharma-Kollegs nach 6 Jahren. Es wurde viel gelacht, gelernt und diskutiert – kurzum: es war schön (&) anstrengend. Die Früchte des Dharma-Kollegs sind neben der wundervollen Übersetzerin Elisabeth Steinbrückner bereits in Form von Vorträgen und Meditationsanleitungen, dem Lektürecafé und Geschichtenabenden bis hin zu ersten Nachwuchslehrkräften erfahrbar. Das ist aber nicht das Ende,

denn Vergehen beinhaltet auch Entstehen und so startet im September 2026 ein einjähriges Intensivstudium in dem gleichen zeitlichen Format wie der 2. Durchgang des 6-jährigen Dharma-Kollegs mit Unterricht an vier Tagen in der Woche (Di-Fr) von 9-12.30 Uhr.

Zurück zum Hier & Jetzt – ein äußerst kostbarer und vergänglicher Moment: Neben unseren regelmäßig stattfindenden Angeboten von öffentlichen Meditationen über Klausuren, Jahreskursen und dem Beginn eines neuen Lehrgangs im Systematischen Studium alle zwei Jahre (im Oktober 2026 startet Lehrgang XVII mit dem Grundstudium) kommen neue Angebote und Orte hinzu bzw. gibt es strukturelle Änderungen. Mit unserem neuen Wochenendkurs „Zur inneren Ruhe finden“, der ab Dezember alle 2-3 Monate auf Spendenbasis stattfindet, bieten wir für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse in unserem Meditationshaus eine Auszeit vom Alltag an. Ergänzt wird dies ab Juli 2025 mit einem neuen Online-Meditationsangebot immer mittwochs von 20.30-21 Uhr per Zoom und mit dem Abendvortrag „Frieden beginnt in uns“ am So. 02.11 in der Kirche der Stille (HH-Altona) sind wir an einem weiteren Standort in der Stadt präsent. Um dem Wunsch nach mehr gemeinsamen Lernen nachzukommen, gibt es ab Oktober 2026 eine neue zeitliche Strukturierung des Grundstudiums von ca. 35 Samstagen zu 9 Wochenenden im Jahr.

Die Momenthaftigkeit des Lebens macht auch nicht vor der gedruckten Programmübersicht halt. In dem Augenblick des Drucks ist sie gewissermaßen schon veraltet und daher sollten der Newsletter und die Webseite www.tibet.de als Informationsquelle immer hinzugezogen werden.

Mit freundlichen Grüßen
Heike Schmick

Anmeldung:

Hamburg: www.tibet.de | anmeldung@tibet.de | Tel.: 040 298434 100 | Fax: 040 298434 199

Schneverdingen: www.tibet.de | sl@tibet.de | Tel.: 040 298434 200 | Fax: 040 298434 299

Übersichten der regelmäßigen Termine:

Wöchentliche offene Meditationen/Praxis-Termine in Hamburg

Wochentag	Ort	Uhrzeit	Was	Durchführung
Montag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	Montagsmorgenpraxis	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Montag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	Meditation in Stille	Vor Ort
Dienstag	Berne	19:00 - 20:30 Uhr	Meditationsabend	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Mittwoch	online	7:00 - 8:00 Uhr	Vajrasattva-Praxis	online
Mittwoch	online	20:30 - 21 Uhr	Online-Meditation	online
Freitag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	Tschöd-Praxis	Vor Ort und mit Livestream
Freitag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	Vortrag u. Meditation	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)

Dienstagsführung in Hamburg Berne: Vor der Meditation am Dienstag gibt es um 18.30 Uhr in der Regel die Möglichkeit, das Zentrum kennenzulernen.

Weitere regelmäßige Termine in Hamburg

Wochentag	Ort	Uhrzeit	Was	Durchführung
i. d. R. 1. Montag/Monat	City	10:30 - 12:00 Uhr	Gesprächskreis für die reife Lebensphase	Vor Ort
i. d. R. 2. Montag/Monat	Am Fleet	18:00 Uhr	Meditation mit der Sangha-Hilfe	Vor Ort (formlose Anmeldung an sangha-hilfe@tibet.de)
i.d.R. 1. Dienstag/Monat	City	16:00 - 18:00 Uhr	Jugend-Treff „Buddha bei die Fische“	Vor Ort
unterschiedlich	online	7:00 - 8:00 Uhr	Medizinbuddha-Praxis	online
Mittwoch, versch. Termine	City	16:00 - 17:30 Uhr	Lektüre-Café mit dem Dharma-Kolleg	Vor Ort
Sa/So versch. Termine	City	14:30 - 16:30 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff	Vor Ort
Dienstag, versch. Termine	City	17:30 - 18:15 Uhr	Yoga für Kinder und Jugendliche	Vor Ort
Sonntag, versch. Termine	Berne	18:00 - 19:00 Uhr	Tschöd-Praxis	Vor Ort und mit Livestream



Kaffeetreff in der City

Schauen Sie doch Montags und Freitags während der Öffnungszeiten unseres [Kaffeetreffs](#) von 17-19 Uhr vor den Abendmeditationen in HH-City vorbei. Mit einer Tasse Kaffee oder Tee kann entspannt in unserer Präsenzbibliothek gestöbert werden. Gern informieren wir Sie vor Ort auch über unsere aktuellen Angebote.

Regelmäßige Termine in Semkye Ling

Wochentag	Ort	Uhrzeit	Was	Durchführung
2x/Monat, dienstags	Meditationshaus Semkye Ling	19:00 - ca. 20:30 Uhr	Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso	Vor Ort
1x/Monat, donnerstags	Meditationshaus Semkye Ling	16:00 - 17:30 Uhr	Metta-Meditation mit Bhikshuni Thubten Choedroen	Vor Ort
1x/Monat, samstags	Meditationshaus Semkye Ling	11:00 - 13:00 Uhr	Lamrim-Gesprächskreis und Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso	Vor Ort

Die Termine finden Sie hier:

<https://www.tibet.de/programm/meditation/offene-meditationen/semkye-ling>

<https://www.tibet.de/terminkalender>

Erklärung der Symbole

Teilnahme:  Fernkurs  Livestream  Anmeldung nötig

Stempel:  Wissensmodul  Praxismodul  Studienvorbereitung

Standorte: HH = Zentrum in Hamburg-Berne BO = Botanika in Bremen
 SL = Meditationshaus Semkye Ling PB = Pflanzen und Blumen (Wallanlagen)
 Cl = Güntherstraße 39 O = reine Online-Veranstaltung
 M = Museum am Rothenbaum RSH = Rudolf-Steiner-Haus

Seminarnummer: 2500-XX-00 - bitte bei der Anmeldung stets angeben!

Buddhistische Feiertage & Rituale 2025/2026

Juli 25	Sa. 05.07. Lama Tschöpa	So. 20.07. Lama Tschöpa	So. 27.07. Initiation Gelbe Tara in Semkye Ling	Mo 28.07. Tschökor Dütschen Drehen des Dharmarades	
August 25	Mo. 04.08. Lama Tschöpa	Mo. 18.08. Lama Tschöpa	Sa/So 23./24.08. Stand auf Tibet Fest - Verbundenheit in Vielfalt in Frankfurt a.M.		
September 25	Di. 02.09. Lama Tschöpa	Fr. 12.09. TZ-Mitgliederversammlung	Di. 16.09. Lama Tschöpa		
Oktober 25	Do. 02.10. Lama Tschöpa	Do/Fr 02./03.10. Initiation 1000-armiger Avalokitesvara	Do. 16.10. Lama Tschöpa	Fr. 31.10. Lama Tschöpa	
November 25	Di. 11.11. Lhabab Dütschen Herabstieg aus den dem Götterhimmel	Fr. 07.11. Initiation Vajrayogini	Fr. 14.11. Lama Tschöpa	Fr/Sa 21./22.11. Initiation Yamantaka	So. 30.11. Lama Tschöpa
Dezember 25	Do. 11.12. Weihnachtsfeier mit Geschichtenabend	So. 14.12. Lama Tschöpa	Mo. 29.12. Je Tsongkhap-Tag & Lama Tschöpa		
Januar 26	Do. 01.01. Neujahrs-Initiation Buddha Amithaba	Sa/So 10./11.01. Initiation Friedvolle und Zornvolle Dakinis	Di. 13.01. Lama Tschöpa	Mi. 28.01. Lama Tschöpa	
Februar 26	Mi. 11.02. Lama Tschöpa	Sa. 14.02. 69. Geburtstag von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten	Mi. 18.02. Losar – Tibetisches Neujahrsfest	Do. 26.02. Lama Tschöpa	
März 26	Fr. 13.03. Lama Tschöpa	Sa. 28.03. Lama Tschöpa			

Erstmalig – dreimonatige Vajrasattva-Einzelklausur unter der Begleitung von Geshe Lobsang Choejor (20.04.-19.07.2026)

Intensivstudium (1 Jahr)

nach dem Format des neuen Dharma-Kollegs



ab September 2026 | 12 Monate

Hamburg-City und online

34 Wochen Unterricht mit Geshe Sönam Namgyäl:

Di-Fr, 9.30 - 12.30 Uhr

34 Wochen Morgen-Meditationen: **Di-Fr**, 09 - 9.20 Uhr

10-tägige Auftakt- und Praxistage in Semkye Ling

1 Woche Prüfungsvorbereitung

Beitrag für Vorort-Teilnahme*: 230 € /Monat

Beitrag für Fernteilnahme: 250 € /Monat

Förderbeitrag: 300 € /Monat

Seminar-Nr.: 2609-CI-MDK



Das Jahr umfasst insgesamt 37 Wochen, wovon 10 Tage als Auftakt in unserem Meditationshaus stattfinden, die letzte Woche ist für die Prüfungsvorbereitung gedacht. Unterricht gibt es an ca. 34 Wochen werktags (Di-Fr) von 9-12.30 Uhr. Selbstorganisierte und zum Teil durch TutorInnen begleitete Lerngruppen ergänzen das Studium.

Inhalt: Die Schrift „**Der kostbare Kranz der Lehrmeinungen**“ von Köntschok Dschigme Wangpo (1728-1791), einem großen tibetischen Gelehrten der Gelug-Tradition. Hinzu kommen Auszüge aus weiteren Originaltexten der jeweiligen Schulen und Erläuterungen von Geshe Sönam Namgyäl.

Eine Vorort- und Fernteilnahme ist möglich. Ein Grundlagenvorständnis der buddhistischen Philosophie wird empfohlen.

Fragen zum Studium bitte an dharma-kolleg@tibet.de senden.

*Für eine ermäßigte Vorort-Teilnahme verpflichtet man sich zu einer mind. 90% Präsenz-Anwesenheit vor Ort.



[Link zur Seite](#)

LAUFENDE KURSE

Seit Februar 2025	Lamrim Chenmo (Teil III) 2–3 Jahre		
Sa. 11-17.30 & So. 10-13.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>		HH
Seit Oktober 2021	Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung 7-8 Jahre		
Mo. 18 Uhr - So. ca. 13 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>		SL

JULI 2025

05.07.25	Film-Matinee Weisheit des Glücks		
Sa. 15 - ca. 17.30 Uhr	<i>mit Oliver Petersen</i>		Abaton Kino
06.07.25	90. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest		
So. 11 - 18 Uhr	<i>TZ-Team</i>	2507-RSH-01	RSH
07.07.25	Film-Matinee Weisheit des Glücks		
Mo. 17.15 - ca. 19.45 Uhr	<i>mit Oliver Petersen</i>		Zeise Kino
13.07.25	Tag der offenen Tür in HH-Berne		
So. 12 - 16 Uhr	<i>TZ-Team</i>		HH
17.07.25	Vortrag Das Leben und Wirken von Nagarjuna		
19 - 20.30/21 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>		CI
24.07.-03.08.25	Dharma-Sommercamp		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen</i>	2507-SC-01	SL
27.07.25	Initiation Gelbe Tara		
So. 14.30 - 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick und Oliver Petersen</i>	2507-SC-02	SL

AUGUST 2025

SOMMERPAUSE

23./24.08.25	Tibet Fest 2025 – Verbunden in Vielfalt mit TZ-Stand		
Sa/So 10-18 Uhr			Frankfurt
28.-31.08.2025	Familientage – Fühlen wie ein Buddha		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	2508-SL-01	SL

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.



Sandmandala-Tour Sommer 2025

HEILIGE SANDMANDALAS UND SEGENSRIITUALE FÜR DEN FRIEDEN.

Tibetische Mönche der Kloster-Universität Sera-Je in Indien streuen in Deutschland heilige Sandmandalas und führen Rituale durch. Spenden werden für die Restaurierung der sanitären Anlagen innerhalb des Klostergebäudes gesammelt.

Die Symbolkraft eines Mandalas liegt in der Darstellung eines Raumes, der sich in vollkommener Harmonie, im Gleichgewicht und im Ausdruck vollständiger Glückseligkeit befindet. Im Mandala ist alles Negative überwunden und alles Heilsame vollkommen verwirklicht.

Der 14. Dalai Lama sagt: Den Weltfrieden können wir nur durch die innere Wandlung der einzelnen Menschen herbeiführen. Friede muss zuerst in jedem einzelnen Leben entwickelt werden.



SEPTEMBER 2025

12.09.25	Mitgliederversammlung			
Fr. 15 - ca. 18/19 Uhr	<i>TZ-Team</i>		nur für Mitglieder	HH
14.09.25	Tag der offenen Tür in HH-City			
So. 14 - 18 Uhr	<i>TZ-Team</i>			CI
24.09.25	Vortrag MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit			
Mi. 19 - 20.30 Uhr	<i>Yeshe Brost</i>			HH
25.09.-27.11.25	Einführungskurs in die buddhistische Meditation			
Do. 19 - 20.30 Uhr	<i>Anja Kern</i>	2509-CI-01		CI

OKTOBER 2025

02./03.10.25	Große Initiation in 1000-armigen Avalokitesvara			
Do. 19-20.30 Uhr/Fr. 14-16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2510-HH-01		HH
04.-08.10.25	Avalokitesvara-Klausur			
Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>	2510-SL-01		SL
ab 05.10.25	Jahreskurs Gomrim - Die Stufen der Meditation			
So. 14.30-18 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.</i>	2510-HH-02		CI
ab 08.10.25	Meditationskurs Stufen der Meditation			
Mi. 19 - 20.30 Uhr	<i>Frank Dick</i>	2510-CI-01		CI
09.10.25	Hospizwoche-Vortrag Stufen des Todesprozess			
Do. 19-20.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>			CI
09.-16.10.25	Fastenmeditation (3 Runden)			
Do. (18 Uhr) - Do. (ca. 10 Uhr)	<i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>	2510-SL-02		SL
15.10.-10.12.25	MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit			
Mi. 17.30 - 20 Uhr	<i>Yeshe Brost</i>	2510-HH-04		HH
ab 18.10.25	Jahreskurs Madhyamakavatara			
Sa. 10.30-12.30/So. 10.30-14 Uhr	<i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt</i>	2510-HH-03		CI
ab 19.10.25 / 1,5 Jahr	Nagarjuna - Erläuterung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicittavivarana)			
So. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2510-HH-00		HH
20.-26.10.2025	Dzogrim - Die Übungen auf der Stufe der Vollendung (Teil 5)			
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2510-SL-03		SL
30.10.-04.11.25	Das Bardogebet : Sinnvoll leben - ohne Reue sterben			
Do. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2510-SL-04		SL

NOVEMBER 2025

02.11.25	Vortrag Frieden beginnt in uns		
So. 19-20.30/21 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>		Kirche der Stille
06.11.25	Vortrag SEE-Learning		
Do. 19 - ca. 20.30 Uhr	<i>Viola Fischer</i>		CI
07.11.25	Initiation Vajrayogini		
Fr. 18.30 - ca. 21 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2511-HH-02	HH
07.-09.11.25	Arbeitswochenende		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schaulfer</i>	2511-SL-02	SL
21./22.11.2025	Initiation Yamantaka (Alleinstehender Held)		
Fr. 19-21 Uhr/Sa. 14-ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2511-HH-01	HH
23.-30.11.25	Yamantaka-Klausur		
So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2511-SL-01	SL
25./26.11.25	Bildungsurlaub Gelassenheit im Arbeitsalltag		
Di/Mi 9 - ca. 17.30 Uhr	<i>Oliver Petersen</i>	2511-CI-01	CI

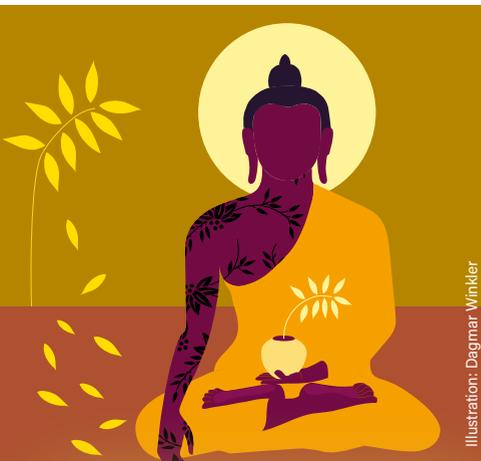


Illustration: Dagmar Winkler

Neues Buddhismus- Studium

Jahreskurs
Gormim ab
Oktober 2025 als
Vorbereitungskurs
geeignet

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

Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Sie studieren an 9 Wochenenden im Jahr 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.

Ab Oktober 2026 | 3 Jahre
9 Wochenenden pro Jahr

Hamburg

Geshe Pema Samten, Oliver Petersen, Jürgen Manshardt,
Frank Dick u.a.

Beitrag: 95 € | 70 € (Ermäßigung) |
Förderbeitrag: 110 €

Seminar-Nr.: 017-HH



Persönliche Beratung: E-Mail:
studium@tibet.de

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

DEZEMBER 2025

PM	05.-07.12.25	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finden		
	Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Heike Schmick u.a.</i>	2512-SL-02	SL
	11.12.25	Weihnachtsfeier mit Geschichtenabend		
	Do. 17 - 20.30 Uhr	<i>Dharma-Kolleg</i>		CI
	27.-31.12.25	Weihnachten Wunschgebet für die Wiedergeburt im reinen Land der ultimativen Glückseligkeit - Dewachen		
WI	Sa. - Mi. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2512-HH-02	HH
PM	27.-31.12.25	Weihnachten Meditation und Yoga		
	Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2512-SL-01	SL

JANUAR 2026

	01.01.26	Initiation Buddha Amithaba		
	Do. 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-HH-01	HH
WI	08.01.26	Vortrag SEE-Learning		
	Do. 19 - ca. 20.30 Uhr	<i>Viola Fischer</i>		CI
	10./11.01.26	Initiation Friedvolle & Zornvolle Dakinis		
	So. 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-HH-02	HH
	12.-25.01.26	Lange Chöd-Klausur		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-SL-01	SL
	23.-25.01.26	SEE-Learning Ausbildung		
	Fr.-So.	<i>Viola Fischer</i>	2601-HH-03	HH

FEBRUAR 2026

PM	06.-08.02.26	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finden		
	Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Heike Schmick u.a.</i>	2602-SL-01	SL
	14.02.26	69. Geburtstag von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten		

IMMER AKTUELL INFORMIERT: WWW.TIBET.DE

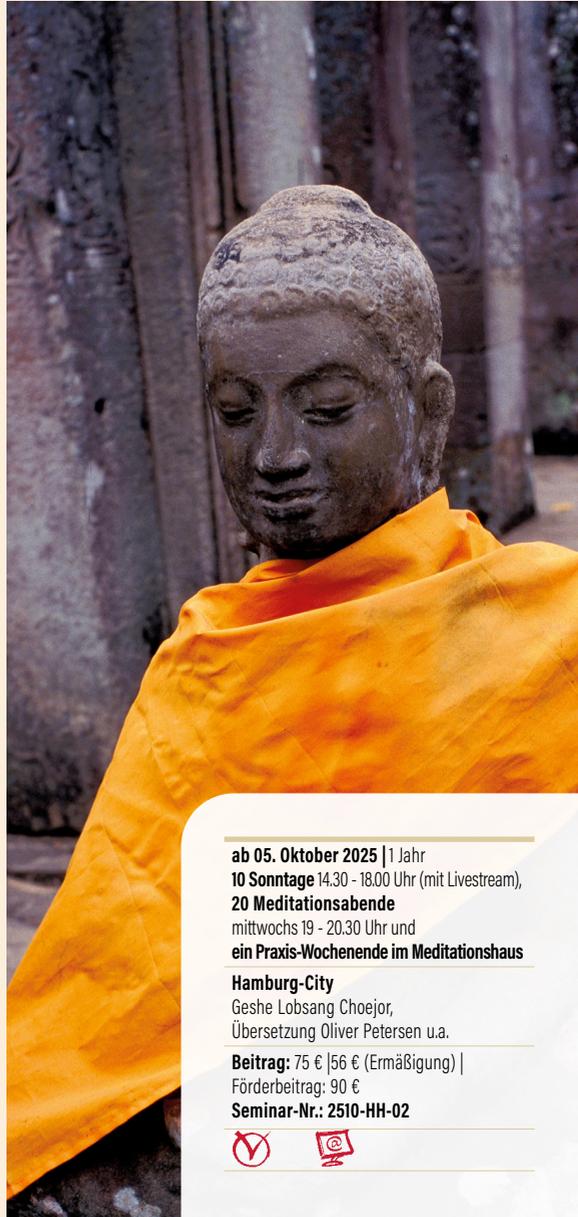
Gomrim – Die Stufen der Meditation

Grundlage dieses Kurses bildet das klassische indische Werk „Die mittleren Stufen der Meditation“ („Gomrim“) des indischen Meisters Kamalashila (740 – 795).

Lernen Sie grundlegende buddhistische Kontemplationen kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl, die Meditation der Geistigen Ruhe und die Übung der Besonderen Einsicht.

Der tibetische Lehrer Geshe Lobsang Choejor wird auf der Basis seines Erfahrungsschatzes die Texte und die Prinzipien der buddhistischen Geistes Schulung im Mahāyāna erklären. An den regelmäßigen Meditationsabenden und den Praxistagen mit Frank Dick können Sie das Gelernte vertiefen.

[Link zur Seite](#)



ab 05. Oktober 2025 | 1 Jahr
10 Sonntage 14.30 - 18.00 Uhr (mit Livestream),
20 Meditationsabende
mittwochs 19 - 20.30 Uhr und
ein Praxis-Wochenende im Meditationshaus

Hamburg-City

Geshe Lobsang Choejor,
Übersetzung Oliver Petersen u.a.

Beitrag: 75 € | 56 € (Ermäßigung) |

Förderbeitrag: 90 €

Seminar-Nr.: 2510-HH-02



APRIL 2026

PM	02.-06.04.26	Ostern Meditation und Yoga		
	Do. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2604-SL-01	SL
	03.04.26	Initiation Vajrasattva		
	Fr. 14 – ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2604-HH-01	HH
WI	04.-06.04.26	Ostern Bereinigungspraxen		
	Sa.-Mo. 14 – 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2604-HH-02	HH
	13.-19.04.26	Klausur Vajrasattva <i>Geshe Pema Samten, Geshe Lobsang Choejor,</i>		
	Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Übersetzung: Frank Dick</i>	2604-SL-02	SL
PM	17-19.04.26	Meditationswochenende Zur inneren Ruhe finden		
	Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Anja Kern u.a.</i>	2604-SL-03	SL
	20.04.-19.07.26	3-monatige Vajrasattva -Klausur		
	Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	2604-SL-04	SL
	21.-28.04.26	geplanter Besuch von Ven. Thubten Chodron (Sravasti Abbey)		
		<i>Ven. Thubten Chodron</i>		HH/SL
	30.04.-03.05.26	Familientage – Fühlen wie ein Buddha		
	Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	2604-SL-06	SL

Ausblick

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

ab Juli 2026	1 Jahr	Systematische Meditationsausbildung
ab September 2026	1 Jahr	Mini-Dharmakolleg
ab Oktober 2026	3 Jahr	SSdB-Grundstudium Lehrgang XVII
Januar 2027	3,5 Wochen	Vajrayogini-Klausur (Lärung)
ab September 2027	6 Jahre / 5 Module	Lehrgang II vom Dharma-Kolleg

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.

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

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

Lünzener Straße 4
29640 Schneverdingen

Anmeldung und Beratung für Seminare in Hamburg:
Tel.: 040 298434 103 | **Fax:** 040 298434 199
E-Mail: anmeldung@tibet.de
www.tibet.de

Anmeldung und Beratung für Seminare in Semkye Ling:
Tel.: 040 298434 200 | **Fax:** 040 298434 299
E-Mail: sl@tibet.de
www.tibet.de/das-zentrum/meditationshaus/



MIT
TAGES-
KASSE

Tibetisches Zentrum

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

བླ་མ་ལྷན་སྐྱོད་ལྷོ་གླིང་།

GROSSES DHARMA-SOMMERCAMP AUF DEM LAND

24.07. BIS 03.08.25

Das Sommercamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Freundinnen verbringen zehn inspirierende und glückliche Tage miteinander. Neue Dharma-Freundschaften werden geknüpft und andere vertieft. Mit Unterweisungen von Geshe Pema Samten, Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

Thema und Grundlage für dieses Jahr ist der bekannte Lamrim-Text „Gesang der inneren Erfahrung“ von Je Tsongkhapa, der von unserem Schirmherrn den XIV. Dalai Lama kommentiert wurde.



Infos unter: www.tibet.de