

Das Jahr 2023  
& Vorschau 2024

Foto: André Konarske



# TIBETISCHES ZENTRUM TERMIN- ÜBERSICHT

**WAS SIE BEI UNS  
MACHEN KÖNNEN**

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

## Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums,

mit dieser neu gestalteten Terminübersicht wird das beliebte Programmheft abgelöst. Die Erklärungen zu jedem Kurs stehen weiterhin online auf der Webseite im Terminkalender <https://www.tibet.de/terminkalender> zur Verfügung. Mit der Umstellung wollen wir den steigenden Papier- und Energiekosten als auch dem ressourcenbewussten Umgang sowie der schnelllebigen Zeit gerecht werden. Neue Kurse können bedarfsorientierter und kurzfristiger geplant sowie umgesetzt werden – ohne Einschränkung für eine längerfristige Planung z.B. vom Jahresurlaub.

Unsere Programmvierfalt – von regelmäßig stattfindenden öffentlichen Meditationsabenden bis hin zu mehrjährigen Kursen – bleibt weiterhin bestehen und kann dank neuer Lehr- und Übersetzungskapazitäten nach und nach ausgebaut und erweitert werden.

Wir freuen uns Sie vor Ort in einem unseren Tempeln oder online zu begrüßen und kennen zu lernen!

### Anmeldung:

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

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

## Erklärung der Symbole

<b>Teilnahme:</b>	 Fernkurs	 Livestream	 Anmeldung nötig
<b>Stempel:</b>	 Wissensmodul	 Praxismodul	 Studiumsvorbereitung
<b>Standorte:</b>	HH = Zentrum in Hamburg-Berne	BO = Botanika in Bremen	
	SL = Meditationshaus Semkye Ling	PB = Pflanzen und Blumen (Wallanlagen)	
	City = Güntherstraße 39	O = reine Online-Veranstaltung	
	M = Museum am Rothenbaum	RSH = Rudolf-Steiner-Haus	

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

## Regelmäßige Termine

Di., 19 – 20.30 Uhr	<a href="#">Meditation</a> Frank Dick u. a.	HH
Mo., 7 – 8 Uhr	<a href="#">Morgengebete und Meditationen</a> Bhikṣu Gen Lobsang Choejor u.a.	HH
Mo – So	Praxisgruppen Infos zu Praxisgruppen unter tz@tibet.de	HH
Mi., 19 – 20 Uhr	Telefonische Sprechstunde der <a href="#">Sangha-Hilfe</a> unter 040 298434 110	HH
Mo. & Fr.	<a href="#">Meditation in Hamburg-City</a>	
19 – ca. 20.30 Uhr	Oliver Petersen u.a.	City
Mo., 1/Monat 10.30 – 12 Uhr	<a href="#">Wir werden älter</a> – Meditation und Austausch für die reife Lebensphase Gisa Stülpe	City
Mo., 1/Monat 17.30 – 18.15 Uhr	<a href="#">Yoga für Kinder und Jugendliche</a> Maik Littig	City
So., 1/Monat 14-15.30 Uhr	<a href="#">Offener Kinder- und Jugendtreff</a> Viola Fischer, Maik Littig	City
Di., 19 – ca. 20.30 Uhr	<a href="#">Abendmeditation &amp; Lamrim-Gesprächskreis</a> Bhikṣuṇī Sönam Chötso	SL
1 x Monat, nachmittags	<a href="#">Liebende Güte Meditation einüben</a> Bhikṣuṇī Thubten Choedroen	SL
Sa., 1 x Monat 11 – 15 Uhr	<a href="#">Lamrim-Gesprächskreis</a>	SL

## Buddhistische Feiertage & Rituale 2023

Februar 23	März 23	April 23	Mai 23	Juni 23
Mi. 15.02. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Mi. 01.03. <b>Lama Tschöpa</b>	Fr. 07.04. <a href="#">Initiation 4-armiger Avalokitesvara</a>	Sa. 13.05. <a href="#">Initiation Vajrayogini</a>	So. 04.06. <a href="#">Tibetisches Vesakh</a>
	Di 07.03. <a href="#">Tschotrül Dütschen</a> – Fest der Wundertaten	Sa. 15.04. <b>Lama Tschöpa</b>	So. 14.05. <b>Lama Tschöpa</b>	So. 11.06. <a href="#">Tag der offenen Tür</a> in Semkye Ling
Di. 21.02. <b>LOSAR</b> – tibetisches Neujahr	Fr. 17.03. <b>Lama Tschöpa</b>	So. 30.04. <b>Lama Tschöpa</b>	Di. 30.05. <b>Lama Tschöpa</b>	Di. 13.06. <b>Lama Tschöpa</b>
	So. 26.03. <a href="#">TZ-Ehrenamtsfest</a>			So. 18.06. <a href="#">Initiation Weiße Tara</a>
	Fr. 31.03. <b>Lama Tschöpa</b>			Mi. 28.06. <b>Lama Tschöpa</b>

## LAUFENDE KURSE

Seit Oktober 2021	<a href="#">Lamrim Chenmo</a>   5 – 6 Jahre <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>			HH
Seit Oktober 2021	<a href="#">Dzogrim</a> – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung   6 Jahre <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>			SL
Seit Oktober 2022	Jahreskurs <a href="#">Ost/West</a> – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus <i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.</i>			City
 Seit Oktober 2022	Jahreskurs <a href="#">Śāntidevas Wissen für die heutige Zeit</a> – Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Jens Grotefendt und Frank Dick</i>			City

## FEBUAR 2023

08./09.02.23 Mi./Do. 09 - 17.30 Uhr	Bildungsurlaub <a href="#">Gelassen durch den Arbeitsalltag</a> <i>Oliver Petersen</i>		2302-CI-01	City
11.02. - 04.03.23 Sa. (18 Uhr) - Sa. (ca. 13 Uhr)	<a href="#">Lamrim-Klausur</a> (Höchste Praktizierende) <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Jens Grotefendt u.a.</i>		2302-SL-02	SL
21.02.23 Di. 10 - ca. 14 Uhr	Feiertag <a href="#">Tibetisches Neujahr</a> (Losar) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>			HH

## MÄRZ 2023

05.03.23 So. 11 - ca. 16 Uhr	<a href="#">Feier 66. Geburtstag und 20. Jubiläum von Geshe Pema Samten</a> <i>TZ-Team</i>		2303-RSH-01	RSH
07.03.23 Di. 19 - ca. 20.30 Uhr	Feiertag <a href="#">Fest der Wundertaten</a> (Tschotrül Dütschen) <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>			HH
 24.03. - 02.06.23 Di. 19 - 20.30 Uhr	<a href="#">Einführung in die buddhistische Meditation</a> <i>Maria Petersen</i>		2303-HH-01	HH
25. - 30.03.23 14 - 18.30 Uhr	Ost/West-Modul II <a href="#">Was soll ich bloß tun?</a> – Ethik <i>Jürgen Manshardt</i>		2303-CI-01	City
26.03.23 So. 15 - 18 Uhr	<a href="#">TZ-Ehrenamtsfest in HH-Berne</a> <i>TZ-Team</i>			HH

## APRIL 2023

**Achtung: Neuer Termin am 01. April, Sa, 14 - 16:30, HH-Berne: Initiation in die weiße Tara**

Ab 02.04.23	<a href="#">Mahayana-Uttaratantra-Shastra</a> – Kommentar über das unübertreffliche Kontinuum des Mahayana <i>Geshe Sönam Namgyäl</i> , Übersetzung: <i>Elisabeth Steinbrückner</i>	2304-HH-01	HH
15. Sonntag 14 - 17.30 Uhr			
 06. - 10.04.23	Ostern <a href="#">Meditation und Yoga</a> <i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	2304-SL-01	SL
Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)			
07.04.23 (Karfreitag)	Initiation <a href="#">4-armiger Avalokiteśvara</a> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2304-HH-01	HH
Fr., 14 - ca. 16.30 Uhr			
 08. - 10.04.23	Ostern <a href="#">Mitgefühl am Anfang, in der Mitte und am Ende</a> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2304-HH-02	HH
 Sa. - Mo.: 14 - ca. 17.30 Uhr			
14. - 16.04.23	<a href="#">Ngöndro</a> – Mandala-Darbringung und Verdienstfeld-Meditation <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2304-SL-02	SL
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)			
21. - 23.04.23	<a href="#">Arbeitswochenende</a> <i>Artur Schaufler</i>	2304-SL-03	SL
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)			
23.04.23	<a href="#">Tag der offenen Tür in HH-Berne</a> <i>TZ-Team</i>		HH
So. 11 - 15 Uhr			
 28.04. - 02.05.23	Praxisseminar <a href="#">Geistige Ruhe und Besondere Einsicht</a> <i>Geshe Sönam Namgyäl</i> Übersetzung: <i>Elisabeth Steinbrückner</i>	2304-SL-04	SL
Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)			

## MAI 2023

05. - 07.05.23	Wochenende <a href="#">Torma – Herstellung von Opfergaben</a> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2305-SL-01	SL
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)			
- fällt aus! -	Initiation <a href="#">Vajrayogini</a> --fällt aus! -- <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>		
Sa. 14 - 18 Uhr			
17. - 21.05.23	<b>NEU</b> <a href="#">Vajrayogini-Praxisklausur</a> <i>Gen Lobsang Choejor und Geshe Sönam Namgyäl</i>	2305-SL-00	SL
Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)			
25.05. - 15.06.23	<a href="#">Erklärungen zur 4-armigen Avalokiteśvara-Praxis</a> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2305-HH-02	HH
Do. 19 - 20.30 Uhr			
26. - 29.05.23	Familientage <a href="#">Fühlen wie ein Buddha</a> <i>Viola Fischer u.a.</i>	2305-SL-03	SL
Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)			
31.5. - 04.06.	<b>NEU</b> <a href="#">Gesunder Körper -Freudvoller Geist - Lu Jong u. Japanisches Zen-Shiatsu</a> <i>Rüdiger Langer</i>	INFOS	SL

**Achtung, zusätzliche Termine im Juni!**

**08.06.** Vortrag & Buchvorstellung mit Claude Anshin Thomas, INFOS **HH**  
**09. - 11.06.** Praxiswochenende (Für das Leben lernen: Liebe und Gelassenheit) INFOS **SL**

**JUNI 2023**

<b>02. - 04.06.23 - fällt aus!</b>	<b><u>fällt aus! Vegan &amp; lecker</u></b> – Kochkurs mit Tjane			
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Christiane Tantau</i>	<b>2306-SL-01</b>	<b>SL</b>	
<b>04.06.23</b>	Feiertag <b><u>Tibetisches Vesakh</u></b>			
<i>So 19 - ca. 20:30 Uhr</i>	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>			<b>HH</b>
<b>11.06.23</b>	<b><u>Tag der offenen Tür in Semkye Ling</u></b>			
So. 14.30 - ca. 17 Uhr	<i>TZ-Team</i>			<b>SL</b>
<b>11. - 15.06.23</b>	Ost/West-Modul III <b><u>Wie wirklich ist die Wirklichkeit?</u></b>			
So. 10.30 - 17.30 Uhr	Metaphysik und Quantenphysik <i>Jürgen Manshardt</i>	<b>2306-CI-01</b>		<b>City</b>
<b>PM</b> <b>15. - 19.06.23</b>	<b><u>Samatha</u></b> – Anleitung zur konzentrativen Meditation			
Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	<b>2306-SL-02</b>		<b>SL</b>
<b>18.06.23</b>	Initiation <b><u>Weißer Tara</u></b>			
So. 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Achtung! Vorverlegt auf den 01. April 2023</i>	<b>2306-HH-01</b>		<b>HH</b>
<b>22. - 25.06.23</b>	<b><u>Weißer Tara-Klausur</u></b>			
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	<b>2306-SL-03</b>		<b>SL</b>
<b>25. - 27.06.23</b>	Ost/West-Modul IV <b><u>Hat man das als Buddhist nötig?</u></b>			
So. 10.30 - 17.30 Uhr	Psychotherapie und Glücksforschung <i>Oliver Petersen</i>	<b>2306-CI-02</b>		<b>City</b>
<b>PM</b> <b>29.06. - 02.07.23</b>	<b><u>Offene Weite</u></b> – Die Natur des Geistes erkennen			
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Jürgen Manshardt</i>	<b>2306-SL-04</b>		<b>SL</b>
<b>06. - 16.07.23</b>	<b><u>Edles Schweigen</u></b>			
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṅī Sönam Chökyi</i>	<b>2307-SL-01</b>		<b>SL</b>

**JULI 2023**

<b>06.07.23</b>	Feiertag <b><u>88. Geburtstag S.H. Dalai Lama</u></b>			
Do., 19 - ca. 20:30 Uhr	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>			<b>HH</b>
<b>21.07.23</b>	Feiertag <b><u>Drehen des Dharmarades</u></b> (Tschökor Dütschen)			
Fr. 19 - ca. 20 Uhr	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>			<b>HH</b>
<b>27.07. - 06.08.23</b>	<b><u>Dharma-Sommercamp</u></b>			
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen</i>	<b>2307-SC-01</b>		<b>SL</b>
<b>30.07.23</b>	Initiation <b><u>Weißer Manjushri</u></b>			
So. 14.30 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2307-SC-02</b>		<b>SL</b>

**Sommerpause**

## SEPTEMBER 2023

<b>Ab September 2023</b>	<b><u>Ausbildung zur/zum MeditationslehrerIn</u></b> <i>Jürgen Manshardt, Frank Dick</i>	<b>2309-HH-01</b>	<b>HH/SL</b>
<b>16. - 19.09.23</b>	Ost/West-Modul V <b><u>Haben nicht alle ein bisschen recht?</u></b> Ken Wilbers Integraler Ansatz <i>Oliver Petersen</i>		
Sa. 14 - 18.30 Uhr City & online; So. 10.30 - 14 Uhr City & online; Di. 19.45 - 21 Uhr nur ONLINE		<b>2309-CI-01</b>	<b>City</b>
<b>30.09.2023</b>	<b><u>Mittlere &amp; höchste Praktizierende im LAMRIM CHENMO</u></b> (Teil II + III) <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen</i>	<b>2310-HH-01</b>	<b>HH</b>

## OKTOBER 2023



<b>Ab Oktober 2023</b>	Jahreskurs <b><u>Lamrim – Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung</u></b> <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung Jens Grotefendt u.a.</i>	<b>2310-CI-01</b>	<b>City</b>
<b>Ab Oktober 2023</b>	Jahreskurs <b><u>Siddhānta – Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus</u></b> <i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt</i>	<b>2310-CI-02</b>	<b>City</b>
<b>02./03.10.23</b>	Initiation <b><u>1000-armiger Avalokiteśvara</u></b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>		
Mo. 02.10.: 18.30 - ca. 21 Uhr & Di. 03.10.: 14 - ca. 16.30 Uhr		<b>2310-HH-01</b>	<b>HH</b>
<b>04. - 08.10.23</b>	<b><u>1000-armiger Avalokiteśvara-Klausur</u></b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Oliver Petersen</i>	<b>2310-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>08. - 13.10.23</b>	<b><u>Fastenmeditation</u></b> <i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>	<b>2310-SL-02</b>	<b>SL</b>
So. (18 Uhr) - Fr. (ca. 10 Uhr)			
<b>15.10.23</b>	<b><u>TZ-Mitgliederversammlung</u></b> <i>TZ-Team</i>		<b>HH</b>
So. 14 - 18 Uhr			
<b>16. - 22.10.23</b>	<b><u>Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung</u></b> (Modul 3/6) <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2310-SL-03</b>	<b>SL</b>
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)			
<b>27. - 31.10.23</b>	<b><u>Umgang mit dem Tod</u></b> <i>Oliver Petersen</i>	<b>2310-SL-04</b>	<b>SL</b>
Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)			

## NOVEMBER 2023

<b>17.11.23</b>	Initiation <b><u>Friedvolle Dakinis</u></b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2311-HH-01</b>	<b>HH</b>
Fr. 18.30 - ca. 21 Uhr			
<b>18. - 22.11.23</b>	<b><u>Chöd-Praxisklausur</u></b> <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2311-SL-02</b>	<b>SL</b>
Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)			

## DEZEMBER 2023

<b>01.12.23</b>	Initiation <a href="#">Vajrasattva</a>		
Fr, 18:30 - ca. 21 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2312-HH-01</b>	<b>HH</b>
<b>07. - 10.12.23</b>	<a href="#">Vajrasattva-Klausur</a>		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	<b>2312-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>27. - 31.12.23</b>	Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a>		
Di. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	<b>2312-SL-02</b>	<b>SL</b>
<b>27. - 31.12.23</b>	Weihnachten <a href="#">Mahamudra</a> - <b>Grundlage, Pfad und Frucht des Großen Siegels</b>		
Mi. - So. 14 - ca. 17:30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2312-HH-02</b>	<b>HH</b>

## JANUAR 2024

<b>06./07.01.24</b>	<a href="#">Große Chakrasamvara-Ermächtigung</a>		
	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2401-HH-02</b>	<b>HH</b>
<b>08. - 28.01.24</b>	<a href="#">Chakrasamvara-Klausur mit Feuerpuja</a>		
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2401-SL-01</b>	<b>SL</b>

## FEBRUAR 2024

<b>10.02. - 02.03.24</b>	<a href="#">Lamrim-Klausur</a> - Höchste Praktizierende		
Sa. (18 Uhr) - Sa. (ca. 13 Uhr)	inkl. der Übung von Mahamudra <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen u.a.</i>	<b>2402-SL-02</b>	<b>SL</b>

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

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

**Lünzener Straße 4**  
**29640 Schneverdingen**

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

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



Foto: Jens Nagels



Foto: Lutz Heribert



Foto: André Konarske



Fotos: Tanja Knigge

# Dharma-Sommerncamp in Semkye Ling vom 27.07. - 06.08.2023

