

**Das Jahr 2023
& Vorschau 2024**

Foto: André Konarske

TIBETISCHES ZENTRUM TERMIN- ÜBERSICHT

**WAS SIE BEI UNS
MACHEN KÖNNEN**



**Tibetisches
Zentrum**

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

འཇམ་དཔལ་འཕགས་པ་

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 Programmvietfalt – 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 | 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

Erklärung der Symbole

Teilnahme:



Fernkurs



Livestream



Anmeldung nötig

Stempel:



Wissensmodul



Praxismodul



Studiumsvorbereitung

Standorte:

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	Meditation Frank Dick u.a.	HH
Mo., 7 – 8 Uhr	Morgengebete und Meditationen 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 Sangha-Hilfe unter 040 298434 110	HH
Mo. & Fr.	Meditation in Hamburg-City	
19 – ca. 20.30 Uhr	Oliver Petersen u.a.	City
Mo., 1/Monat	Wir werden älter – Meditation und Austausch für die reife Lebensphase	
10.30 – 12 Uhr	Gisa Stülpe	City
Mo., 1/Monat	Yoga für Kinder und Jugendliche	
17.30 – 18.15 Uhr	Maik Littig	City
So., 1/Monat	Offener Kinder- und Jugendtreff	
14-15.30 Uhr	Viola Fischer, Maik Littig	City
Di.,	Abendmeditation & Lamrim-Gesprächskreis	
19 – ca. 20.30 Uhr	Bhikṣuṇī Sönam Chötso	SL
1 x Monat, nachmittags	Liebende Güte Meditation einüben Bhikṣuṇī Thubten Choedroen	SL
Sa., 1 x Monat 11 – 15 Uhr	Lamrim-Gesprächskreis	SL

Buddhistische Feiertage & Rituale 2023

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

LAUFENDE KURSE

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

FEBUAR 2023

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

MÄRZ 2023

05.03.23	Feier 66. Geburtstag und 20. Jubiläum von Geshe Pema Samten		
So. 11 - ca. 16 Uhr	<i>TZ-Team</i>	2303-RSH-01	RSH
07.03.23	Feiertag Fest der Wundertaten (Tschotrül Dütschen)		
Di. 19 - ca. 20.30 Uhr	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>		HH
24.03. - 02.06.23	Einführung in die buddhistische Meditation		
Di. 19 - 20.30 Uhr	<i>Maria Petersen</i>	2303-HH-01	HH
25. - 30.03.23	Ost/West-Modul II Was soll ich bloß tun? – Ethik		
14 - 18.30 Uhr	<i>Jürgen Manshardt</i>	2303-CI-01	City
26.03.23	TZ-Ehrenamtsfest in HH-Berne		
So. 15 - 18 Uhr	<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	Mahayana-Uttaratantra-Shastra – Kommentar über das		
15 Sonntage	unübertreffliche Kontinuum des Mahayana <i>Geshe Sönam Namgyäl</i> ,		
14 - 17.30 Uhr	Übersetzung: <i>Elisabeth Steinbrückner</i>	2304-HH-01	HH
 06. - 10.04.23	Ostern Meditation und Yoga		
Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen, Hella Borek</i>	2304-SL-01	SL
07.04.23 (Karfreitag)	Initiation 4-armiger Avalokiteśvara		
Fr., 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2304-HH-01	HH
 08. - 10.04.23	Ostern Mitgefühl am Anfang, in der Mitte und am Ende		
 Sa. - Mo.: 14 - ca. 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2304-HH-02	HH
14. - 16.04.23	Ngöndro – Mandala-Darbringung und Verdienstfeld-Meditation		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2304-SL-02	SL
21. - 23.04.23	Arbeitswochenende		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schaufler</i>	2304-SL-03	SL
23.04.23	Tag der offenen Tür in HH-Berne		
So. 11 - 15 Uhr	<i>TZ-Team</i>		HH
 28.04. - 02.05.23	Praxisseminar Geistige Ruhe und Besondere Einsicht		
Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2304-SL-04	SL

MAI 2023

05. - 07.05.23	Wochenende Torma – Herstellung von Opfergaben		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2305-SL-01	SL
13.05.23	Initiation Vajrayogini		
Sa. 14 - 18 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2305-HH-01	HH
14. - 21.05.23	Kommentar zur Vajrayogini-Praxis		
So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2305-SL-02	SL
25.05. - 15.06.23	Erklärungen zur 4-armigen Avalokiteśvara-Praxis		
Do. 19 - 20.30 Uhr	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>	2305-HH-02	HH
26. - 29.05.23	Familientage Fühlen wie ein Buddha		
Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	2305-SL-03	SL

JUNI 2023

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

JULI 2023

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

SEPTEMBER 2023

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

OKTOBER 2023



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

NOVEMBER 2023

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

DEZEMBER 2023

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

JANUAR 2024

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

FEBRUAR 2024

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

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: Luz Herbert



Foto: André Konarske



Fotos: Tanja Knigge

Dharma-Sommercamp in Semkye Ling vom 27.07. - 06.08.2023

