



Erstes Halbjahr 2024  
& Vorschau 2/2024



**Tibetisches  
Zentrum**

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

བླ་མ་ཐུབ་ཅོལ་གྱིས་



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

TIBETISCHES ZENTRUM

# TERMIN- ÜBERSICHT

**WAS SIE BEI UNS  
MACHEN KÖNNEN**

# Editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums, in dieser Terminübersicht befinden sich die wichtigsten Daten wie Zeiten und Seminarnummern unserer Veranstaltungen vom ersten Halbjahr 2024 sowie eine Vorschau für das zweite Halbjahr. Die Detailinformationen sowie kurzfristige Programmänderungen oder -ergänzungen finden Sie unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de). Dort finden Sie diese Terminübersicht digital jeweils auf dem aktuellsten Stand und inklusive Verlinkungen zu weiterführenden Programminfos. Unser 14-tägiger Newsletter informiert ebenfalls u.a. über aktuelle Neuigkeiten im Veranstaltungsbereich.

Für 2024 haben wir wieder alles darangesetzt, ein vielseitiges Programm zusammenzustellen. Neben regelmäßigen Kursen wie Meditation & Yoga, Familientage und Dharma-Sommercamp gibt es auch vollständig neukonzipierte Veranstaltungen. Erstmals bieten wir ab Juni 2024 eine 1,5-jährige systematische Meditationsausbildung an. Sie richtet sich an alle, die eine regelmäßige Meditationspraxis in ihren Alltag integrieren oder diesen ausbauen möchten und ist deshalb für Neuinteressierte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Im Oktober 2024 startet mit Lehrgang XVI wieder ein dreijähriges Grundstudium vom Systematischen Studium des Buddhismus. Als Vorbereitung eignen sich mehrere Kurse, die im Programm mit einem  gekennzeichnet sind.

Der Gedanke „Frieden beginnt in uns!“ ist uns ein Herzensanliegen, das wir mit vielseitigen Veranstaltungsformaten wahr werden lassen. Angebote in diesem Sinne werden stetig ausgebaut und wir nehmen unseren gesellschaftsrelevanten Auftrag sehr ernst. Die Stärkung der Gemeinschaft ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Damit Interessierte sich in treffen und austauschen können, sind deshalb geeignete Orte nötig. Auf der Webseite [wandel-gestalten.tibet.de](http://wandel-gestalten.tibet.de) finden sie unser aktuelles Projekt, mit dem wir diesem Ziel näherkommen wollen.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen bei einem unserer zahlreichen öffentlichen Angebote für Jung und Alt vom Kaffeetreff über Gesprächskreis bis zu Meditationen und Vorträgen in Hamburg oder unserem Meditationshaus in der Lüneburger Heide.

Mit freundlichen Grüßen  
Heike Schmick

## 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

# Übersichten der regelmäßigen Termine:

## Wöchentliche offene Meditationen/Praxis-Termine in Hamburg

| Wochentag | Ort    | Uhrzeit               | Was                                   | Durchführung                                  |
|-----------|--------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Montag    | Berne  | 7:00 - 8:00 Uhr       | <a href="#">Montagsmorgenpraxis</a>   | Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung) |
| Montag    | City   | 19:00 - ca. 20:30 Uhr | <a href="#">Meditation in Stille</a>  | Vor Ort                                       |
| Dienstag  | Berne  | 19:00 - 20:30 Uhr     | <a href="#">Meditationsabend</a>      | Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung) |
| Mittwoch  | online | 7:00 - 8:00 Uhr       | <a href="#">Vajrasattva-Praxis</a>    | online                                        |
| Freitag   | Berne  | 7:00 - 8:00 Uhr       | <a href="#">Tschöd-Praxis</a>         | Vor Ort und mit Livestream                    |
| Freitag   | City   | 19:00 - ca. 20:30 Uhr | <a href="#">Vortrag u. Meditation</a> | 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        | 10:00 - 12:30 Uhr | <a href="#">Gesprächskreis für die reife Lebensphase</a> | 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 | <a href="#">Jugend-Treff „Buddha bei die Fische“</a>     | Vor Ort                                               |
| i. d. R. 1. Dienstag/Monat | Berne       | 19:00 - 20:00 Uhr | Persönliches Gespräch mit der Sangha-Hilfe               | Vor Ort                                               |
| i. d. R. 1. Dienstag/Monat | Berne       | 19:00 - 20:30 Uhr | Einführung in den Buddhismus                             | Vor Ort und mit Livestream                            |
| unterschiedlich            | online      | 7:00 - 8:00 Uhr   | <a href="#">Medizinbuddha-Praxis</a>                     | online                                                |
| Mittwoch, versch. Termine  | City        | 16:00 - 17:30 Uhr | <a href="#">Lektüre-Café mit dem Dharma-Kolleg</a>       | Vor Ort                                               |
| Mittwoch                   | telefonisch | 19:00 - 20:00 Uhr | Telefonsprechzeit der Sangha-Hilfe                       | Tel.: 040 29 84 34 110                                |
| Sa/So versch. Termine      | City        | 14:30 - 16:30 Uhr | <a href="#">Offener Kinder- und Jugendtreff</a>          | Vor Ort                                               |
| Sonntag, versch. Termine   | City        | 17:30 - 18:15 Uhr | <a href="#">Yoga für Kinder und Jugendliche</a>          | Vor Ort                                               |
| Sonntag, versch. Termine   | Berne       | 18:00 - 19:00 Uhr | <a href="#">Tschöd-Praxis</a>                            | 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 | <a href="#">Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso</a>           | 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

|                   |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teilnahme:</b> |  Fernkurs     |  Livestream  |  Anmeldung nötig     |
| <b>Stempel:</b>   |  Wissensmodul |  Praxismodul |  Studienvorbereitung |
| <b>Standorte:</b> | HH = Zentrum in Hamburg-Berne                                                                    | BO = Botanika in Bremen                                                                         |                                                                                                         |
|                   | SL = Meditationshaus Semkye Ling                                                                 | PB = Pflanzen un 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!**

# Buddhistische Feiertage & Rituale 2023/2024

|                    |                                                         |                                                                                            |                                                                                 |                                                                            |                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dezember 23</b> | Fr. 01.12.<br>Initiation<br><a href="#">Vajrasattva</a> | Do 07.12.<br><a href="#">TZ-Weihnachtsfeier</a><br>In HH-Berne                             | Do. 07.12.<br><a href="#">Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa</a><br>In HH-Berne | Fr. 22.12.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                 |                                                                        |
| <b>Januar 24</b>   | Mo. 01.01.<br>Initiation<br><a href="#">Zi Taras</a>    | Sa. 06.01.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                                 | Sa./So. 06.-07.01.<br>Initiation<br><a href="#">Chakrasamvara</a>               | Sa. 20.01.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                 |                                                                        |
| <b>Februar 24</b>  | Mo. 05.02.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>              | Sa. 10.02.<br><a href="#">Losar</a><br>Tibetisches Neujahr                                 | Mi 14.02.<br><a href="#">67. Geburtstag</a><br>Khen Rinpoche Geshe Pema Samten  | Mo. 19.02.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                 | Sa 24.02.<br><a href="#">Tschotrül Dütchen</a><br>Fest der Wundertaten |
| <b>März 24</b>     | Fr. 01.03.<br>Initiation<br><a href="#">Vajrapani</a>   | Di. 05.03.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                                 | Sa. 16.03.<br>Initiation<br><a href="#">Vajrayogini</a>                         | Di. 19.03.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                 | Fr. 29.03.<br>Initiation<br><a href="#">Kurukulla</a>                  |
| <b>April 24</b>    | Do. 04.04.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>              | Do. 18.04.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                                 | So. 28.04.<br><a href="#">Tag der offenen Tür</a><br>in Semkye Ling             |                                                                            |                                                                        |
| <b>Mai 24</b>      | Fr. 03.05.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>              | Sa. 18.05.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                                 | Do. 23.05.<br><a href="#">Tibetisches Vesakh</a>                                |                                                                            |                                                                        |
| <b>Juni 24</b>     | So. 02.06.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>              | So. 16.06.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                                                 |                                                                                 |                                                                            |                                                                        |
| <b>Juli 24</b>     | Mo. 01.07.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>              | So. 06.07.<br><a href="#">89. Geburtstag S.H. Dalai Lama</a><br>mit Sommerfest in HH-Berne | Di. 09.07.<br><a href="#">Tschökor Dütchen</a> –<br>Drehen des Dharmarades      | So. 28.07.<br>Initiation<br><a href="#">Prajnaparamita beim Sommercamp</a> | Di. 30.07.<br><a href="#">Lama Tschöpa</a>                             |

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

**SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.**

# Systematische Meditations- ausbildung

## in der indo-tibetischen Tradition

Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag integrieren wollen und sich einen systematischen Zugang mit viel Zeit für Praxiserfahrung wünschen. Innerhalb jeden Moduls gibt es zwei Klausurtag, während derer intensiv meditiert und geschwiegen wird. Zu den ersten 3 Modulen gibt es zudem ein Wochenende in Hamburg. Durch die Möglichkeit eines wöchentlichen Online-Austausches sowie einem Buddy-Konzept wird der rote „Praxis-Faden“ zwischen den Modulen aufrechterhalten. Tibetische Meister und in Meditation ausgebildete TutorInnen unterstützen den Entwicklungsprozess.

**Juni 2024 bis November 2025** | 18 Monate

4 Module (je 6-7 Tage) im Meditationshaus Semkye Ling und  
3 Wochenenden in HH-Berne, wöchentlichen Webinaren etc.

### **Hamburg | Semkye Ling**

Jürgen Manshardt und Frank Dick u.a.

**Beitrag:** 120 € | 90 € / Monat ggf. zuzüglich Übernachtungs-  
und Verpflegungskosten

**Förderbeitrag:** 140 € / Monat ggf. zuzüglich Übernachtungs-  
und Verpflegungskosten

**Seminar-Nr.: 2406-HH-01**



### **Vorläufige Zeitplanung:**

- ✿ Modul 1 Konzentrationale Meditation / Ruhe des Geistes = 05.-12.06.24 & HH-Wochenende am 07./08.09.24
- ✿ Modul 2 Analytische Meditation / Gutes Herz = 28.11.-04.12.24 & HH-Wochenende im 01./02. Februar 2025
- ✿ Modul 3 Vergegenwärtigung / Tiefe Einsicht = voraussichtlich 30.04.-06.05.2025 & HH-Wochenende im Sep. 2025
- ✿ Modul 4 Abschluss / Natur des Geistes = im November 2025 im Meditationshaus Semkye Ling

## LAUFENDE KURSE

|                    |                                                                                                                                        |                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Seit Oktober 2021  | <a href="#">Lamrim Chenmo</a>   5 – 6 Jahre<br><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<br><i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>      | SL              |
| Seit April 2023    | <a href="#">Mahayana-Uttaratantra-Shastra</a>   1,5 Jahre<br><i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>          | 2304-HH-01 HH   |
| Seit Oktober 2023  | <a href="#">Jahreskurs Siddhānta</a> – Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus<br><i>Oliver Petersen und Jürgen Manshardt</i> | 2310-CI-02 City |
| Seit Oktober 2023  | <a href="#">Jahreskurs Lamrim</a> – Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung<br><i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Oliver Petersen u.a.</i>  | 2310-CI-01 City |
| Seit November 2023 | <a href="#">Lamrim-Meditationskurs</a> <i>Frank Dick</i>                                                                               | 2311-CI-00 City |

## DEZEMBER 2023

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 01.12.23<br>Fr, 18:30 – ca. 21 Uhr                                                                                                  | Initiation <a href="#">Vajrasattva</a><br><i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                                          | 2312-HH-01 HH |
| 01. – 03.12.23<br>Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                                   | Wochenende <a href="#">Lu Jong – Tibetisches Heilyoga</a><br><i>Rüdiger Langer</i>                                                                   | 2312-SL-03 SL |
| 07.12.23<br>Do., 15 – 19 Uhr                                                                                                        | <a href="#">TZ-Weihnachtsfeier</a><br><i>TZ-Team</i>                                                                                                 | HH            |
| 07.12.23<br>Do., 19 – ca. 21 Uhr                                                                                                    | <a href="#">Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa</a><br><i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>                               | HH            |
| 07. – 10.12.23<br>Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                                   | <a href="#">Vajrasattva-Klausur</a><br><i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                             | 2312-SL-01 SL |
| 10.12.23<br>So., 11 – ca. 18 Uhr                                                                                                    | Tagesseminar <a href="#">Śamatha</a> – Neun Stufen zur Entfaltung geistiger Ruhe<br><i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i> | 2312-HH-00 HH |
| 14.12.23<br>Do., 16-ca.19.30 Uhr                                                                                                    | <a href="#">DK-Weihnachtsfeier mit Geschichtenabend</a><br><i>DK-Studierende</i>                                                                     | City          |
|  27. – 31.12.23<br>Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a><br><i>Oliver Petersen, Hilke Beyer</i>                                                               | 2312-SL-02 SL |
|  27. – 31.12.23<br>Mi. – So., 14 – ca. 17.30 Uhr   | Weihnachten <a href="#">Mahamudra</a> – Grundlage, Pfad und Frucht<br><i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                              | 2312-HH-02 HH |

## JANUAR 2024

|                                 |                                                                      |            |      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|------|
| <b>01.01.24</b>                 | Initiation <a href="#">21 Taras</a>                                  |            |      |
| Mo., 14 – 16 Uhr                | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                    | 2401-HH-01 | HH   |
| <b>06./07.01.24</b>             | <a href="#">Große Chakrasamvara-Ermächtigung</a>                     |            |      |
|                                 | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                    | 2401-HH-02 | HH   |
| <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>                    | 2401-SL-01 | SL   |
| <b>28.01.24</b>                 | Vortrag <a href="#">Patientenverfügung, Betreuungsverfügung usw.</a> |            |      |
| So., 11–13 Uhr                  | <i>Wolfgang Trescher</i>                                             |            | City |

## FEBRUAR 2024

|                                     |                                                                                        |            |    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|
| <b>01.02. – 14.03.24</b>            | <a href="#">Erklärungen zu den 21 Taras</a> inkl. Praxisanweisungen                    |            |    |
| Do., 19 – 20.30 Uhr                 | <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                      | 2402-HH-01 | HH |
| <b>02. – 09.02.24</b>               | <a href="#">Lamrim Klausur mit dem Schwerpunkt Samatha &amp; Vipassana</a>             |            |    |
| Fr. (18 Uhr) – Fr. (ca. 13 Uhr)     | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Frank Dick u.a.</i>                               | 2402-SL-02 | SL |
| <b>10.02.24</b>                     | Feiertag <a href="#">Tibetisches Neujahr</a> – Losar                                   |            |    |
| <b>Sa. 10- ca. 14 Uhr</b>           | <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                      |            | HH |
| <b>16. – 25.02.24</b>               | <a href="#">Lamrim Klausur mit dem Schwerpunkt Mahamudra</a>                           |            |    |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)     | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>                       | 2402-SL-03 | SL |
| <b>Ab 17/18.02.2024</b>             | <a href="#">Mittlere &amp; höchste Praktizierende im Lamrim Chenmo</a> (Teil II + III) |            |    |
|                                     | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                      |            |    |
| Sa. 11-17.30 Uhr & So. 10-13.30 Uhr |                                                                                        | 2402-HH-02 | HH |

## MÄRZ 2024

|                        |                                                            |            |      |
|------------------------|------------------------------------------------------------|------------|------|
| <b>01.03.24</b>        | Initiation <a href="#">Vajrapanī</a>                       |            |      |
| Fr. 19 – ca. 21 Uhr    | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>          | 2403-HH-00 | HH   |
| <b>09.03.24</b>        | <a href="#">Meditation im Arbeitsalltag</a>                |            |      |
| Sa. 11 – ca. 16 Uhr    | <i>Oliver Petersen</i>                                     | 2403-CI-01 | City |
| <b>15.03.-17.05.25</b> | <a href="#">Einführung in die buddhistische Meditation</a> |            |      |
| Fr. 19-20.30 Uhr       | <i>Anja Kern/Maria Petersen</i>                            | 2403-HH-02 | HH   |
| <b>16.03.24</b>        | Initiation <a href="#">Vajrayoginī</a>                     |            |      |
| Sa., 14 – 16.30 Uhr    | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>          | 2403-HH-01 | HH   |

|                                 |                                            |                                                                                           |      |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <b>17. - 24.03.24</b>           |                                            | <b>Kommentar zur Vajrayoginī-Praxis</b>                                                   |      |  |
| So. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick | 2403-SL-01                                                                                | SL   |  |
| <b>24.03.24</b>                 |                                            | <b>Tagesseminar <u>Lu Jong</u></b>                                                        |      |  |
| So. 10.30 – 16.30 Uhr           | Rüdiger Langer                             | 2403-CI-02                                                                                | City |  |
| <b>28.03. - 01.04.24</b>        |                                            | <b>Ostern <u>Meditation und Yoga</u></b>                                                  |      |  |
| Do. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr) | Oliver Petersen u.a.                       | 2403-SL-02                                                                                | SL   |  |
| <b>29.03.24</b>                 |                                            | <b>Initiation <u>Kurukulla</u></b>                                                        |      |  |
| Fr. 14-16.30 Uhr                | Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick | 2403-HH-04                                                                                | HH   |  |
| <b>30.03. - 01.04.24</b>        |                                            | <b>Ostern <u>Die Zielsetzung für das Heilsame zu Anfang, in der Mitte und am Ende</u></b> |      |  |
| Sa. – Mo., 14 – 17.30 Uhr       | Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick | 2403-HH-03                                                                                | HH   |  |

# Herzsutra – Vollkommenheit der Weisheit

Die Lehren über die Vollkommenheit der Weisheit, wie sie der Buddha während des zweiten Drehens des Rades der Lehre gab, gelten als unübertroffen. Das berühmte Mahāprajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra, das auch als „Herzsūtra“ bekannt ist, fasst die längeren Lehrreden zu diesem Thema prägnant zusammen. Zu unserer großen Freude hat sich Geshe Sönam Namgyäl bereiterklärt, uns diesen Klassiker an fünf Abenden zu erklären.

**Hinweis:** Für Studierende des Systematischen Studiums des Buddhismus ist es als Wissensmodul buchbar.



Foto: Monika Daimann-Clemens



**08.05. – 12.06.2024** | 5 Termine  
**Mi., 19 – 20.30 Uhr**  
(08., 15., 29.05. & 05., 12.06.24)

**Hamburg-Berne**  
Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung:  
Elisabeth Steinbrückner

**Beitrag:** 100 € | 75 € (Ermäßigung/  
Mitglieder) | Förderbeitrag: 120 €  
**Seminar-Nr.: 2405-HH-01**



## APRIL 2024

|                                 |                                                                                                                                    |            |    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|
| <b>08.04.-03.06.24</b>          | <a href="#">Tibetisch-Kurs</a>                                                                                                     |            |    |
| Mo. 19 – 20 Uhr                 | <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>                                                                                                  | 2404-HH-01 | HH |
| <b>19.-21.04.24</b>             | <a href="#">Arbeitswochenende</a>                                                                                                  |            |    |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | <i>Artur Schaufler</i>                                                                                                             | 2404-SL-01 | SL |
| <b>28.04.24</b>                 | <a href="#">Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling</a>                                                                 |            |    |
| So. 11 – 16 Uhr                 | <i>SL-Team</i>                                                                                                                     |            | SL |
| <b>30.04.-05.05.24</b>          | <a href="#">Praxistage Ngöndro</a> – Vorbereitende Übungen als Ansammlungs- und Reinigungspraxis <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i> | 2404-SL-02 | SL |

## MAI 2024

|                                                                                                        |                                                                       |            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|----|
|  <b>08.05.-12.06.24</b> | <a href="#">Herzsutra - Vollkommenheit der Weisheit</a>               |            |    |
| Mi. 19-20.30 Uhr                                                                                       | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>      | 2405-HH-01 | HH |
| <b>09.-12.05.24</b>                                                                                    | <a href="#">Familientage</a> – Fühlen wie ein Buddha                  |            |    |
| Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                        | <i>Viola Fischer u.a.</i>                                             | 2405-SL-01 | SL |
|  <b>17.-20.05.24</b>    | <a href="#">Erfahrungsorientierter Buddhismus</a>                     |            |    |
| Fr. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)                                                                        | <i>Jürgen Manshardt</i>                                               | 2405-SL-03 | SL |
| <b>29.05.-02.06.24</b>                                                                                 | Praxistage <a href="#">Leben in der Gegenwart</a> – Wann, wie und wo? |            |    |
| Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                        | <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>                                          | 2405-SL-02 | SL |

## JUNI 2024

|                                                                                                          |                                                                                                                                        |            |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| <b>ab 05. Juni / 18 Monate</b>                                                                           | <a href="#">Systematische Meditationsausbildung</a> mit 4 Modulen in SL & 3 Wochenenden in HH <i>Frank Dick, Jürgen Manshardt u.a.</i> | 2406-HH-01 | SL/HH |
|  <b>06.06.-11.07.24</b> | <a href="#">Buddhistische Psychologie</a>                                                                                              |            |       |
| Do. 19 – ca. 21 Uhr                                                                                      | <i>Oliver Petersen</i>                                                                                                                 | 2406-CI-01 | City  |
| <b>14.-18.06.24</b>                                                                                      | <a href="#">Gesunder Körper – Freudvoller Geist</a>                                                                                    |            |       |
| Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)                                                                          | <i>Rüdiger Langer</i>                                                                                                                  | 2406-SL-01 | SL    |
| <b>18.06.24</b>                                                                                          | DK-Vortrag <a href="#">Die fünf Kräfte</a>                                                                                             |            |       |
| Di. 19 – 20.30/21 Uhr                                                                                    | <i>Barbara Costaz und Maik Dierkes</i>                                                                                                 |            | City  |
|  <b>21.-23.06.24</b>    | Praxiswochenende <a href="#">Buddhas Weg zum Glück</a>                                                                                 |            |       |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                          | <i>Frank Dick</i>                                                                                                                      | 2406-SL-02 | SL    |
| <b>23.06.24</b>                                                                                          | <a href="#">Innere Entwicklung für äußere Transformation</a>                                                                           |            |       |
| So. 11 – 16 Uhr                                                                                          | <i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs</i>                                                                  |            | City  |
| <b>26.-30.06.24</b>                                                                                      | <a href="#">Śamatha</a> – Anleitung zur konzentrativen Meditation                                                                      |            |       |
| Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)                                                                          | <i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>                                                                                  | 2406-SL-03 | SL    |

## JULI 2024

|                                 |                                                                           |                   |           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| <b>06.07.24</b>                 | <b><u>89. Geburtstag S.H. Dalai Lama &amp; Sommerfest</u></b> in HH-Berne |                   |           |
| Sa. 11-18 Uhr                   | <i>TZ-Team</i>                                                            |                   | <b>HH</b> |
| <b>09.07.24</b>                 | <b><u>Tschökor Dütschen</u></b> – Drehen des Dharmarades                  |                   |           |
| Di. 19-20.30 Uhr                | <i>Frank Dick</i>                                                         |                   | <b>HH</b> |
| <b>25.07.-04.08.24</b>          | <b><u>Dharma-Sommercamp</u></b> <i>Geshe Pema Samten,</i>                 |                   |           |
| Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | <i>Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>                        | <b>2407-SC-01</b> | <b>SL</b> |
| <b>28.07.24</b>                 | Initiation <b><u>Prajnaparamita</u></b>                                   |                   |           |
| So. 14.30-16.30 Uhr             | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>                    | <b>2407-SC-02</b> | <b>SL</b> |

## AUGUST 2024

## SOMMERPAUSE

# Großes Dharma-Sommercamp auf dem Land



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.

**25.07. bis 04.08.24** | 11 Tage  
**Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)**

### Semkye Ling

Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen

**Beitrag:** 320 € | 256 € (Ermäßigung) | Förderbeitrag: 384 €  
**Seminar-Nr.: 2407-SC-01**



## SEPTEMBER 2024

|                                 |                                                                 |            |      |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|------|
| 20. - 22.09.24                  | Wochenende <a href="#">Nicht ausleben, nicht verdrängen</a>     |            |      |
| Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | Umgang mit Emotionen <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>               | 2409-SL-02 | SL   |
| 21.09.24                        | <a href="#">Einführung in die buddhistische Philosophie</a>     |            |      |
| Sa. 14 – 17.30 Uhr              | <i>Oliver Petersen</i>                                          | 2409-CI-01 | City |
| 28./29.09.24                    | <a href="#">Große Initiation in 1000-armigen Avalokiteśvara</a> |            |      |
| Sa. 14-16 Uhr/So. 14-16.30 Uhr  | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>               | 2409-HH-01 | HH   |
| 30.09.-04.10.24                 | <a href="#">Avalokiteśvara-Klausur</a>                          |            |      |
| Mo. (18 Uhr) – Fr. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>          | 2409-SL-01 | SL   |

# Camp Reinsehen: gemeinsam Wandel gestalten

Das Tibetische Zentrum e.V. hat sich seit seiner Gründung der bewussten Bewahrung und dynamischen Weitergabe des tibetischen Buddhismus verschrieben. Im Herzen unserer Bestrebungen stehen das Kennenlernen, Studieren und Praktizieren sowie das Wirken für mehr Gewaltlosigkeit in der Gesellschaft. Diese Bemühungen werden durch die Schaffung und Erhaltung inspirierender Orte und Räumlichkeiten getragen.

Mehr erfahren Sie unter [wandel-gestalten.tibet.de](https://wandel-gestalten.tibet.de)



## OKTOBER 2024

|                                      |                                                                     |                   |             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|
| <b>ab Oktober 2024</b>               | <b><u>Jahreskurs Śūnyatā</u></b> – Die Weisheit der Leerheit        |                   |             |
| So., 14 - 17.30 Uhr                  | <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.</i> | <b>2410-CI-01</b> | <b>City</b> |
| <b>ab Oktober 2024</b>               | <b><u>Jahreskurs Tantra</u></b> – Die Lehre des Geheimen Mantra     |                   |             |
| Sa. 10.30-12.30 Uhr/So. 10.30-14 Uhr | <i>Jürgen Manshardt, Oliver Petersen</i>                            | <b>2410-CI-02</b> | <b>City</b> |
| <b>05.-18.10.24</b>                  | <b><u>Fastenmeditation</u></b> (6 Runden)                           |                   |             |
| Sa. (18 Uhr) – Fr. (ca. 13 Uhr)      | <i>Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>               | <b>2410-SL-01</b> | <b>SL</b>   |
| <b>06.10.24</b>                      | <b><u>TZ-Mitgliederversammlung</u></b>                              |                   |             |
| So. 14 – 18 Uhr                      | <i>TZ-Team</i>                                                      |                   | <b>HH</b>   |
| <b>21.-27.10.2024</b>                | <b><u>Dzogrim</u></b> (Teil 4)                                      |                   |             |
| Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)      | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                   | <b>2410-SL-02</b> | <b>SL</b>   |

## NOVEMBER 2024

|                                    |                                                                                   |                   |             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|
| <b>01.11.-05.11.24</b>             | <b><u>Buddha-Natur</u></b> – Fähigkeit des Geistes zu unbefleckter Glückseligkeit |                   |             |
| Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)    | <i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>                  | <b>2411-SL-01</b> | <b>SL</b>   |
| <b>13./14.11.24</b>                | Bildungsurlaub <b><u>Gelassenheit im Arbeitsalltag</u></b>                        |                   |             |
| Mi./Do. 09 – 17.30 Uhr             | <i>Oliver Petersen</i>                                                            | <b>2411-CI-01</b> | <b>City</b> |
| <b>15./16.11.24</b>                | <b><u>Große Medizinbuddha Initiation</u></b>                                      |                   |             |
| Fr. 19-21 Uhr/Sa. 14-ca. 16.30 Uhr | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                 | <b>2411-HH-01</b> | <b>HH</b>   |
| <b>17.-26.11.24</b>                | <b><u>Medizinbuddha-Klausur</u></b> mit Feuerpuja                                 |                   |             |
| So. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)    | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>                                 | <b>2411-SL-02</b> | <b>SL</b>   |

## DEZEMBER 2024



|                                 |                                               |                   |           |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|-----------|
| <b>27.-31.12.24</b>             | Weihnachten <b><u>Meditation und Yoga</u></b> |                   |           |
| Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr) | <i>Oliver Petersen u.a.</i>                   | <b>2412-SL-01</b> | <b>SL</b> |

## JANUAR 2025

|                                 |                                                         |                   |           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| <b>05.01.25</b>                 | Initiation <b><u>Cittamanitārā</u></b>                  |                   |           |
| So. 14-ca. 16.30 Uhr            | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>       | <b>2501-HH-02</b> | <b>HH</b> |
| <b>06.-26.01.25</b>             | <b><u>Lange Cittamanitārā-Klausur</u></b> mit Feuerpuja |                   |           |
| Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) | <i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>       | <b>2501-SL-01</b> | <b>SL</b> |

## Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

|              |            |                                                   |
|--------------|------------|---------------------------------------------------|
| Okt/Nov 2025 | 9-10 Tage  | <b>Yamāntaka-Klausur</b> mit Feuerpuja            |
| Januar 2026  | 14-21 Tage | <b>Chöd-Klausur</b> mit Feuerpuja – lang          |
| Okt/Nov 2026 | 9-10 Tage  | <b>Chakrasaṃvara-Klausur</b> mit Feuerpuja        |
| Januar 2027  | 14-21 Tage | <b>Medizinbuddha-Klausur</b> mit Feuerpuja – lang |
| Okt/Nov 2027 | 5-10 Tage  | <b>Cittamañitārā-Klausur</b>                      |
| Januar 2028  | 3,5 Wochen | <b>Vajrayoginī-Klausur</b> mit Feuerpuja – lang   |
| Okt/Nov 2028 | 5-10 Tage  | <b>Chöd-Klausur</b>                               |
| Januar 2029  | 21 Tage    | <b>Yamāntaka-Klausur</b> mit Feuerpuja – lang     |
| Okt/Nov 2029 | 5-10 Tage  | <b>Medizinbuddha-Klausur</b>                      |
| Januar 2030  | 21 Tage    | <b>Chakrasaṃvara-Klausur</b> mit Feuerpuja – lang |

# Innere Entwicklung für äußere Transformation

Den Sonntag widmen wir uns der Verbindung zwischen persönlicher Entwicklung und globaler Nachhaltigkeit. Dabei fokussieren wir uns auf die zentrale Bedeutung des Wassers innerhalb der globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs) der Vereinten Nationen und erörtern die Notwendigkeit einer wasserbewussten Gesellschaft. Durch gezielte Impulse und interaktive Diskussionen beleuchten wir, wie individuelles und gemeinschaftliches inneres Wachstum dazu beitragen kann, aktuelle und künftige Herausforderungen in der Wasserwirtschaft zu bewältigen. Es erwartet uns ein Raum des regen Gedankenaustauschs.

**23.06.24** | Vortrag und Diskussion  
So. 11 – 16 Uhr

### Hamburg-City

Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und  
Studierende des Dharma-Kollegs

**Beitrag:** Auf Spendenbasis



**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/





Illustration: Dagmar Winkler



## Tibetisches Zentrum

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

བྱང་ཆུབ་མཆོད་ཁྲིའི་

## NEUES BUDDHISMUS-STUDIUM BEGINN: OKTOBER 2024

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 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)

