

Erstes Halbjahr 2024 & Vorschau 2/2024



TIBETISCHES ZENTRUM

JUNTER
S.H

TERMIN-ÜBERSICHT

WAS SIE BEI UNS MACHEN KÖNNEN





www.tibet.de

Regelmäßige Termine

Mo., 7 – 8 Uhr	Morgengebete und Meditationen Bhikşu Gen Lobsang Choejor u.a.	НН
Di., 19 – 20.30 Uhr	Meditation in HH-Berne Frank Dick u.a.	НН
Mi., 19 – 20 Uhr	Telefonische Sprechstunde der <u>Sangha-Hilfe</u> unter 040 298434 110	НН
Mo-So	Praxisgruppen Infos zu Praxisgruppen unter tz@tibet.de	нн
Mo. & Fr. 19 - ca. 20.30 Uhr	Meditation in Hamburg-City Oliver Petersen u.a.	City
Mo., 1/Monat 10.30 – 12 Uhr	<u>Wir werden älter</u> — Meditation und Austausch für die reife Lebenspha <i>Gisa Stülpe</i>	se City
Di., 1/Monat 16 – 18 Uhr	Jugendtreff "Buddha bei die Fische" Heike Schmick	City
Mo., 1/Monat 17.30 – 18.15 Uhr	Yoga für Kinder und Jugendliche Maik Littig	City
So., 1/Monat 14 – 15.30 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff Viola Fischer, Maik Littig	City
Mi., 1 x Monat 16 – 17.30 Uhr	Lektüre-Café mit Studierenden des Dharma-Kollegs	City
Di., 19 - ca. 20.30 Uhr	Abendmeditation & Lamrim-Gesprächskreis Bhikṣuṇī Sönam Chötso	SL
1 x Monat, nachmittags	<u>Liebende Güte Meditation einüben</u> Bhikşuṇī Thubten Choedroen	SL
Sa., 1 x Monat 11 – 15 Uhr	Lamrim-Gesprächskreis	SL

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.

Buddhistische Feiertage & Rituale 2023/2024

November 23	Sa. 04.11. Lhabab Dütschen Herabstieg aus den 33 Götterhimmel	Di. 07.11. Lama Tschöpa	Fr. 17.11. Initiation <u>Friedvolle Dakinis</u>	Mi. 22.11. Lama Tschöpa	
Dezember 23	Fr. 01.12. Initiation <u>Vajrasattva</u>	Do 07.12. TZ-Weihnachtsfeier In HH-Berne	Do. 07.12. Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa In HH-Berne	Fr. 22.12. Lama Tschöpa	
Januar 24	Mo. 01.01. Initiation 21 Taras	Sa. 06.01. Lama Tschöpa	Sa./So. 0607.12. Initiation <u>Chakrasamvara</u>	Sa. 20.01. Lama Tschöpa	
Februar 24	Mo. 05.02. Lama Tschöpa	Sa. 10.02. <u>Losar</u> Tibetisches Neujahr	Mi 14.02. 67. Geburtstag Khen Rinpoche Geshe Pema Samten	Mo. 19.02. Lama Tschöpa	Sa 24.02. Tschotrül Dütschen Fest der Wundertaten
März 24	Fr. 01.03. Initiation <u>Vajrapani</u>	Di. 05.03. Lama Tschöpa	Sa. 16.03. Initiation <u>Vajrayogini</u>	Di. 19.03. Lama Tschöpa	Fr. 29.03. Initiation Kurukulla
April 24	Do. 04.04. Lama Tschöpa	Do. 18.04. Lama Tschöpa	So. 28.04. Tag der offenen Tür in Semkye Ling		
Mai 24	Fr. 03.05. Lama Tschöpa	Sa. 18.05. Lama Tschöpa	Do. 23.05. <u>Tibetisches Vesakh</u>		
Juni 24	So. 02.06. Lama Tschöpa	So. 16.06. Lama Tschöpa			
Juli 24	Mo. 01.07. Lama Tschöpa	So. 06.07. 89. Geburtstag S.H. Dalai Lama mit Sommerfest in HH-Berne	Di. 09.07. Tschökor Dütschen – Drehen des Dharmarades	So. 28.07. Initiation Prajnaparamita beim Sommer- camp	Di. 30.07. Lama Tschöpa



Systematische Meditationsausbildung

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 Klausurtage, wo geschwiegen wird und es um die Umsetzung des Gelernten in die eigene Meditationspraxis geht. 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. TutorInnen unterstützen diesen Prozess.

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 Übernachtungsund Verpflegungskosten

Seminar-Nr.: 2406-HH-01





Vorläufige Zeitplanung:

- ₱ Modul 1 Konzentrative 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	<u>Lamrim Chenmo</u> 5 – 6 Jahre Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen	нн
Seit Oktober 2021	<u>Dzogrim</u> – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung 6 Jahre Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	SL
Seit April 2023	Mahayana-Uttaratantra-Shastra 1,5 Jahre Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner 2304-HH-01	нн
Seit Oktober 2023	<u>Jahreskurs Siddhānta</u> – Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus <i>Oliver Petersen und Jürgen Manshardt</i> 2310-CI-02	City
Seit Oktober 2023	<u>Jahreskurs Lamrim</u> – Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung Bhikşu Gen Lobsang Choejor, Oliver Petersen u.a. 2310-CI-01	City

NOVEMBER 2023

01.11.23 - 18.09.24	<u>Lamrim-Meditationskurs</u> Frank Dick		
Mi., 19-20.30 Uhr		2311-CI-00	City
03 07.11.23 Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Manjushri-Klausur Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner	2311-SL-01	SL
04.11.23 Sa., 19 – 20.30 Uhr	Lhabab Dütschen - <u>Herabstieg aus den 33 Götterhimn</u> Bhikşu Gen Lobsang Choejor	<u>nel</u>	нн
10. – 12.11.23 Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Arbeitswochenende Artur Schaufler	2311-SL-04	SL
15./16.11.23 Mi./Do. 09 – 17.30 Uhr	Bildungsurlaub Gelassenheit im Arbeitsalltag Oliver Petersen	2311-CI-01	City
17.11.23 Fr. 18:30 – ca. 21 Uhr	Initiation <u>Friedvolle Dakinīs</u> Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2311-HH-01	нн
18 22.11.23 Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	Chöd-Praxisklausur Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2311-SL-02	SL
19.11.23 So., 18.30-21 Uhr	Kooperation <u>Benifizveranstaltung für "Mitgefühl in Akt</u> Bhante Sukhacitto & Simpert Würfl	ion <u>"</u>	City
24 26.11.23 Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Wochenende <u>Nicht ausleben, nicht verdrängen</u> Umgang mit Emotionen <i>Bhikṣuṇī Sönam Chökyi</i>	2311-SL-03	SL
28.11.23 Di., 19-20.30/21 Uhr	DK-Vortrag <u>Den Geist weiten</u> Viola Fischer und Malte Bode		City

DEZEMBER 2023

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

JANUAR 2024

01.01.24	Initiation <u>21 Taras</u>		
Mo., 14 – 16 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2401-HH-01	НН
06./07.01.24	Große Chakrasaṃvara-Ermächtigung Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2401-HH-02	НН
08 28.01.24 Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Chakrasaṃvara-Klausur mit Feuerpuja Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2401-SL-01	SL

FEBRUAR 2024

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

MÄRZ 2024

	01.03.24	Initiation Vajrapanī		
	Fr. 19 – ca. 21 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2403-HH-00	НН
	09.03.24	Meditation im Arbeitsalltag		
	Sa. 11 - ca. 16 Uhr	Oliver Petersen	2403-CI-01	City
17	15.0317.05.25	Einführung in die buddhistische Meditation		
U S	Fr. 19-20.30 Uhr	Anja Kern/Maria Petersen	2403-HH-02	НН
	16.03.24	Initiation Vajrayoginī		
	Sa., 14 - 16.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2403-HH-01	НН
	17 24.03.24	Kommentar zur Vajrayoginī-Praxis		
	So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2403-SL-01	SL
PW)	28.03 01.04.24	Ostern Meditation und Yoga		
(W)	Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	Oliver Petersen, Hilke Beyer	2403-SL-02	SL
	29.03.24	Initiation Kurukulla		
	Fr. 14-16.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2403-HH-04	НН
:Wi	30.03 01.04.24	Ostern <u>Die Zielsetzung für das Heilsame zu Anfang</u> , i	n der Mitte	
90	Sa Mo., 14 - 17.30 Uhr	und am Ende Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2403-HH-03	НН

APRIL 2024

)	08.0406.05.24	<u>Die drei stets zu Praktizierenden</u> Entsagung, Erleuchtungsgeist & Weisheit	
	Mo. 19 – 20.30 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner 2404-HH-01	НН
	1921.04.24 Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Arbeitswochenende Artur Schaufler 2404-SL-01	SL
	28.04.24 So. 11 – 16 Uhr	Tag der offenen Tür im Meditationshaus Semkye Ling SL-Team	SL
	30.0405.05.24 Di. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<u>Praxistage Ngöndro</u> – Vorbereitende Übungen als Ansammlungs und Bereinigungspraxis <i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i> 2404-SL-02	- SL

MAI 2024

0912.05.24	Familientage - Fühlen wie ein Buddha		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Viola Fischer u.a.	2405-SL-01	SL
29.0502.06.24	Praxistage <u>Leben in der Gegenwart</u> – Wann, wie und v	wo?	
Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Bhikṣuṇī Sönam Chökyi	2405-SL-02	SL

JUNI 2024

	ab 05. Julii / 18 Monate	Systematische Weditationsausbildung Illit 4 Modulen	III SL	
		und 3 Wochenenden in HH Frank Dick, Jürgen Manshardt	u.a.	
	(Auftakt und 1. Modul: 0512.0	6.24 in SL und 2. Modul: 28.1105.12.24 in SL; Modul 3+4 in 2025)	2406-HH-01	SL/HH
S	06.0611.07.24	Buddhistische Psychologie		
	Do. 19 – ca. 21 Uhr	Oliver Petersen	2406-CI-01	City
	1418.06.24	Gesunder Körper - Freudvoller Geist		
	Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Rüdiger Langer	2406-SL-01	SL
•	2123.06.24	Praxiswochenende Buddhas Weg zum Glück		
Ś	Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Frank Dick	2406-SL-02	SL
	2630.06.24	<u>Śamatha</u> - Anleitung zur konzentrativen Meditation		
	Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar	2406-SL-03	SL

JULI 2024

06.07.24	89. Geburtstag S.H. Dalai Lama & Sommerfest in HH-Be	rne	
Sa. 11-18 Uhr	TZ-Team		нн
09.07.24 Di. 19-20.30 Uhr	<u>Tschökor Dütschen</u> – Drehen des Dharmarades <i>Frank Dick</i>		нн
25.0704.08.24 Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Dharma-Sommercamp Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen 24	407-SC-01	SL
28.07.24 So. 14.30-16.30 Uhr	Initiation Prajnaparamita Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen 24	107-SC-02	SL

AUGUST 2024

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2024

L	21.09.2024	Eintührung in die buddhistische Philosophie		
•	Sa. 14 - 17.30 Uhr	Oliver Petersen	2409-CI-01	City
	28./29.09.24	Große Initiation in 1000-armigen Avalokiteśvara		
•	Sa. 14-16 Uhr/So. 14-16.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2409-HH-01	НН
30.0904.10.24		<u>Avalokiteśvara-Klausur</u>		
	Mo. (18 Uhr) - Fr. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen	2409-SL-01	SL

OKTOBER 2024

ab Oktober 2024	Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit				
So., 14 - 17.30 Uhr	Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.	2410-CI-01	City		
ab Oktober 2024	<u>Jahreskurs Tantra</u> - Die Lehre des Geheimen Mantra				
Sa. 10.30-12.30 Uhr/So. 10.30-14	Uhr Jürgen Manshardt, Oliver Petersen	2410-CI-02	City		
0518.10.24	Fastenmeditation (6 Runden)				
Sa. (18 Uhr) - Fr. (ca. 13 Uhr)	Bhikṣuṇīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar	2410-SL-01	SL		
06.10.24	TZ-Mitgliederversammlung				
So. 14 – 18 Uhr	TZ-Team		НН		
2127.10.2024	Dzogrim (Teil 4)				
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2410-SL-02	SL		

NOVEMBER 2024

01.1105.11.24		<u>Buddha-Natur</u> – Fähigkeit des Geistes zu unbefleckter Glückseligkeit			
	Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner	2411-SL-01	SL	
	1726.11.24	Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja			
So. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)		Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2411-SL-02	SL	

DEZEMBER 2024

27.-31.12.24

Weihnachten Meditation und Yoga

Fr. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr) Oliver Petersen u.a.

2412-SL-01

SL

JANUAR 2024

05.01.25	Initiation <u>Cittamanitārā</u>		
So. 14-ca. 16.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2501-HH-02	НН
0626.01.25	Lange Cittamanitārā-Klausur mit Feuerpuja		
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick	2501-SL-01	SL

Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

Januar 2025	21 Tage	Cittamaṇitārā-Klausur mit Feuerpuja - lang
0kt/Nov 2025	9-10 Tage	Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja
Januar 2026	14-21 Tage	Chöd-Klausur mit Feuerpuja - lang
0kt/Nov 2026	9-10 Tage	Chakrasaṃvara-Klausur mit Feuerpuja
Januar 2027	14-21 Tage	Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja - lang
0kt/Nov 2027	5-10 Tage	Cittamaṇitārā-Klausur
Januar 2028	3,5 Wochen	Vajrayoginī-Klausur mit Feuerpuja - lang
0kt/Nov 2028	5-10 Tage	Chöd-Klausur
Januar 2029	21 Tage	Yamāntaka-Klausur mit Feuerpuja - lang
0kt/Nov 2029	5-10 Tage	Medizinbuddha-Klausur
Januar 2030	21 Tage	Chakrasaṃvara-Klausur mit Feuerpuja - lang
Januar 2030	Zi laye	Chanasaijivala-Mausui iliit i eucipuja - lang

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/









Tibetisches Zentrum

S.H. DES 14. DALAI LAMA

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

Möglichkeit des gemeinsamen Praktizierens in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide.

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

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