

Unser Schirmherr und Friedensnobelpreisträger  
S.H. der XIV. Dalai Lama

Alles Gute  
und Liebe  
zum 90.  
Geburtstag!

Foto: Jens Nagels

Erstes Halbjahr 2025  
und Vorschau/  
Ausblick

# TIBETISCHES ZENTRUM PROGRAMM- ÜBERSICHT



**Tibetisches  
Zentrum**

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

ཏུང་རྒྱལ་ཚོལ་གླིང་།



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

# Editorial



Liebe Freundinnen und Freunde des Tibetischen Zentrums, im Juli 2025 feiert unser Schirmherr und Friedensnobelpreisträger, S.H. der XIV. Dalai Lama, seinen 90. Geburtstag. Das Jahr 2025 steht daher unter dem Motto von Weisheit und Mitgefühl „**Year of Wisdom & Compassion**“.

Mit unserer tiefen Wertschätzung und größten Freude feiern wir seinen Geburtstag am So. 06.07.25 im Rudolf-Steiner-Haus (Mittelweg 11-12) und alle sind herzlich eingeladen dabei zu sein. Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Die Anmeldemöglichkeit sowie weitere Veranstaltungshinweise von gemeinsamen Mantrazählaktionen, Friedensgebeten bis hin zu

Ausstellungen rund um den Geburtstag sind auf unsere Webseite unter: [www.tibet.de/zentrum/dalai-lama](http://www.tibet.de/zentrum/dalai-lama) zu finden.

Ohne innere Entwicklung für inneren Frieden sind keine nachhaltige äußere Transformation sowie äußerer Frieden möglich. Eckpfeiler des inneren Friedens sind Ethik, Konzentration und Weisheit (die drei höheren Schulungen), wobei Mitgefühl und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes gerade im Mahayana weitere wichtige Pfeiler sind. Wir sehen uns in der Verantwortung, ganz entsprechend den Wünschen Seiner Heiligkeit, diese Themen der Welt in diesen instabilen und krisendurchwachsenen Zeiten noch zugänglicher zu machen. Neben unseren weiter wachsendem tibetobuddhistischen Angeboten (z.B. 3-monatige Klausuren – voraussichtlich im 1/2026 – intensiven Studien der buddhistischen Philosophie wie dem Mini-Dharmakolleg ab Sept. 2026) wird auch das säkulare Angebot in verschiedenen Bereichen weiter ausgebaut: Mit SEE-Learning im Bereich Lehrer/innen/Schüler/innen, Kooperationen mit der Wissenschaft beim Thema wasserbewusste Gesellschaft oder den Bildungsurlauben für mehr Resilienz in der Arbeitswelt.

Unser Programm wächst stetig. Auf unserer Webseite und über den 14tägig erscheinenden Newsletter werden regelmäßig neu hinzukommende Angebote veröffentlicht. Das umfassender werdende und möglichst vielseitige Programm dient der eigenen Geistes-schulung, um so durch inneren Frieden und Glück zum äußeren Frieden beizutragen. Wir freuen uns auf Sie/Euch.

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)

Dienstagführung 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	<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 - 20:30 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
Sa/So versch. Termine	City	14:30 - 16:30 Uhr	<a href="#">Offener Kinder- und Jugendtreff</a>	Vor Ort
Dienstag, 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	 Studiuvorbereitung
<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: 2500-XX-00 - bitte bei der Anmeldung stets angeben!**

# Buddhistische Feiertage & Rituale 2025

<b>Dezember 24</b>	Mo. 06.12. <b>TZ-Weihnachts- feier</b>	So. 15.12. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Mi. 25.12. <a href="#">Je Tsongkhapa Tag &amp; Lama Tschöpa</a>		
<b>Januar 25</b>	Mi. 01.01. Neujahrs-Initiation <b>Amithaba</b>	So. 05.01. Initiation <b>Cittamanitara</b>	Mo. 09.01. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Fr. 24.01. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	
<b>Februar 25</b>	Fr. 07.02. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Fr. 14.02. <a href="#">68. Geburtstag von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten</a>	So. 16.02. Initiation <b>Amitayus</b>	Sa. 22.02. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Fr. 28.02. <a href="#">Losar - Tibetisches Neujahr</a>
<b>März 25</b>	So. 02.03. Initiation <b>Weißer Tara</b>	So. 09.03. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Fr. 14.03. <a href="#">Tschotrül Dütschen</a> Fest der Wundertaten	Mo. 24.03. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	
<b>April 25</b>	Mo. 07.04. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Fr. 18.04. Initiation <b>Avalokitesvara</b>	Mi. 23.04. <a href="#">Lama Tschöpa</a>		
<b>Mai 25</b>	Mi. 07.05. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Do 22.05. <a href="#">Lama Tschöpa</a>			
<b>Juni 25</b>	Do. 05.06 <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Mi. 11.06. Tibetisches <b>Vesakh</b>	Fr. 20.06 <a href="#">Lama Tschöpa</a>		
<b>Juli 25</b>	Sa. 05.07. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	So. 20.07. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	So. 27.07. Initiation <b>Gelbe Tara</b> in Semkye Ling	Mo 28.07. <b>Tschökor Dütschen</b> Drehen des Dharmarades	
<b>August 25</b>	Mo. 04.08. <a href="#">Lama Tschöpa</a>	Mo. 18.08. <a href="#">Lama Tschöpa</a>			

## Lamrim Chenmo (Teil III) Praktizierende mit höchsten Fähigkeiten

Im Februar 2025 beginnt Khen Rinpoche Geshe Pema Samten mit dem 3. Teil vom Lamrim-Chenmo, das die Praktizierenden mit den höchsten Fähigkeiten umfasst. Ein Einstieg nur zu diesem Teil – wie auch ein rückwirkender Einstieg zu Teil 1+2 – ist möglich.

Inhaltlich geht es im 3. Teil um das Hervorbringen eines Bewusstseins, das nach Buddhachenschaft strebt und somit um die sogenannten „Großen Wesen“.

# 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 Unterricht 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 Grundlagenverständnis der buddhistischen Philosophie wird empfohlen.

Fragen zum Studium bitte an [dharma-kolleg@tibet.de](mailto:dharma-kolleg@tibet.de) senden.

Eine Informationsveranstaltung findet am So. 16.03.25 statt.



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

## LAUFENDE KURSE

<b>Seit Februar 2024</b>	<a href="#">Lamrim Chenmo</a> (Teil II + III)   5–6 Jahre			
Sa. 11-17.30 & So. 10-13.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen</i>			HH
<b>Seit Oktober 2021</b>	<a href="#">Dzogrim</a> – 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
<b>Seit Oktober 2024</b>	<a href="#">Jahreskurs Śūnyatā</a> – Die Weisheit der Leerheit   1 Jahr			
So., 14 – 17.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2410-CI-01		CI
<b>Seit Oktober 2024</b>	<a href="#">Jahreskurs Tantra</a> – Die Lehre des Geheimen Mantra   1 Jahr			
Sa. 10.30-12.30 Uhr/So. 10.30-14 Uhr	<i>Jürgen Manshardt, Oliver Petersen</i>	2410-CI-02		CI
<b>Seit Oktober 2024</b>	<a href="#">SSdB-Grundstudium LG XVI</a>   3 Jahre			
Sa., 16.30 – 18.30 Uhr	<i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.</i>		016-HH	CI

## DEZEMBER 2024

<b>25.12.24</b>	<a href="#">Je Tsongkhapa-Tag und Lama Tschöpa</a>			
Mi., 19 – ca. 20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>			HH
<b>27.-31.12.24</b>	Weihnachten <a href="#">Mahamudra</a> – <b>Grundlage, Pfad und Frucht des Großen Siegels</b>			
Fr. – Di. 14 – 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2412-HH-02		HH
<b>27.-31.12.24</b>	Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a>			
Fr. (18 Uhr) – Di. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2412-SL-01		SL

## Start von 2025

### JANUAR 2025

<b>01.01.25</b>	Neujahrs-Initiation <a href="#">Amitabha</a>			
So. 14-ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-HH-01		HH
<b>05.01.25</b>	Initiation <a href="#">Cittamañitārā</a>			
So. 14-ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-HH-02		HH
<b>06.-26.01.25</b>	<a href="#">Lange Cittamañitārā-Klausur</a> mit Feuerpuja			
Mo. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2501-SL-01		SL
<b>26.01.25</b>	Vortrag <a href="#">Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht aus buddhistischer Sicht</a>			
So. 11 – 13 Uhr	<i>Dr. med. Wolfgang Trescher</i>			CI

## FEBRUAR 2025

	<b>01.02.25</b>	Vortrag <a href="#">SEE-Learning</a>		
	Sa. 11 - ca. 13 Uhr	<i>Viola Fischer</i>		CI
	<b>03.-12.02.25</b>	<a href="#">Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa</a>		
	Mo. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	<b>2502-SL-01</b>	SL
	<b>ab 08./09.02.25</b>	<a href="#">Lamrim Chenmo (Teil III)</a> – Praktizierende mit höchsten Fähigkeiten		
	Sa. 11 - 17.30 & So. 10 - 13.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick u.a.</i>	<b>2502-HH-02</b>	HH
	<b>14.02.25</b>	<a href="#">68. Geburtstag von Geshe Pema Samten</a>		
	Fr. 19 - 20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH
	<b>16.02.25</b>	Initiation <a href="#">Amitayus</a>		
	So. 14 - 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2502-HH-01</b>	HH
	<b>17.02.-07.04.25</b>	<a href="#">Gütig und weise alt werden</a> – Innerer Frieden und Würde		
	Mo. 10.30 - 12 Uhr	<i>Gisa Stülpe</i>	<b>2502-CI-01</b>	CI
	<b>17-23.02.25</b>	<a href="#">6. Paramita</a> – Vollkommenheit der Weisheit		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	<b>2502-SL-02</b>	SL
	<b>26./27.02.25</b>	Bildungsurlaub <a href="#">Gelassenheit im Arbeitsalltag</a>		
	Mi./Do. 09 - 17.30 Uhr	<i>Oliver Petersen</i>	<b>2502-CI-02</b>	CI
	<b>28.02.25</b>	<a href="#">Losar – Tibetisches Neujahr</a>		
	Fr. 10 - ca. 14 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH

## MÄRZ 2025

	<b>02.03.25</b>	Initiation <a href="#">Weiße Tara</a>		
	So. 14 - ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2503-HH-01</b>	HH
	<b>03.-06.03.25</b>	Online-Seminar <a href="#">Mitgefühl in schwierigen Zeiten</a>		
	Mo. (18 Uhr) - Do. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2503-SL-01</b>	SL
	<b>14.06.24</b>	<a href="#">Tschotrül Dütschen</a> – Fest der Wundertaten		
	Di. 19-20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH
	<b>16.03.25</b>	<a href="#">Vorstellung Intensivstudiums</a> (1 Jahr)		
	So. 15 - 17 Uhr	<i>DK-Studierende</i>		CI
	<b>22./23.03.25</b>	Online-Seminar <a href="#">Fehler bei der Dharma-Praxis</a> - Die 8 weltlichen Dharmas		
	Sa./So. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Kelsang Wangmo</i>	<b>2503-HH-02</b>	0

## APRIL 2025

	<b>11.-13.04.25</b>	<b>Arbeitswochenende</b> in Semkye Ling		
	Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schaulfer</i>	<b>2504-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>PM</b>	<b>17.-21.04.25</b>	Ostern <b>Meditation und Yoga</b>		
	Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	<b>2504-SL-02</b>	<b>SL</b>
	<b>18.04.25</b>	Initiation <b>Vierarmiger Avalokitesvara</b>		
	Fr. 14 - ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2504-HH-01</b>	<b>HH</b>
<b>PM</b>	<b>19.-21.04.25</b>	Ostern <b>Tonglen</b> – Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems		
	Sa.-Mo. 14-17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2504-HH-02</b>	<b>HH</b>
	<b>22.04.25</b>	Vortrag <b>Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern</b> <i>Ven. Thubten Chodron</i>	<b>2504-CI-01</b>	<b>City</b>
	<b>24.-27.04.25</b>	Klausur <b>Auf der Suche nach dem Selbst</b> (engl.) <i>Ven. Thubten Chodron</i>	<b>2504-SL-03</b>	<b>SL</b>
	<b>26./27.04.25</b>	<b>Arbeitswochenende</b> in HH-Berne		
	Sa/So	<i>Jampa Thubten</i>	<b>2504-HH-03</b>	<b>HH</b>
	<b>27.04.25</b>	<b>Mit Weisheit und Mitgefühl zum eigenem Glück</b>		
	So. 16-17.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>		<b>BO</b>

# Besuch von Ven. Thubten Chodron



Im April 2025 dürfen wir uns wieder über einen Besuch von der Ehrwürdigen Thubten Chodron freuen. Sie ist Gründerin und Äbtissin des Klosters Sravasti Abbey in den USA. Sie hält einen Vortrag **Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern** in Hamburg und leitet eine Klausur **Auf der Suche nach dem Selbst** in unserem Meditationshaus Semkye Ling. Grundlage von den Veranstaltungen sind ihre Bücher aus der mehrbändigen Serie „Library of Wisdom and Compassion“.

<b>22.04.25</b>   Vortrag Di. 19-20.30/21 Uhr	<b>24.-27.04.25</b>   Klausur   3 Tage Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)
<b>Hamburg-City</b> Seminar-Nr.: 2504-CI-01	<b>Semkye Ling</b> Seminar-Nr.: 2504-SL-03



## MAI 2025

	<b>09.-14.05.25</b>	<a href="#">Chöd-Praxisklausur</a>		
	Fr. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	2505-SL-02	SL
	<b>09.05.-11.07.25</b>	<a href="#">Einführung in die buddhistische Meditation</a>		
	Fr. 19 - 20.30 Uhr	<i>Heike Schmick</i>	2505-HH-02	HH
	<b>14.05.25</b>	Vortrag <a href="#">Tibetische Heilkunde &amp; Astrologie</a> (engl.)		
	Mi. 19 - 20.30 Uhr	<i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i>	2505-CI-01	CI
	<b>15./16.05.25</b>	<a href="#">Konsultationen bei Men-Tsee-Khang Mitarbeiterinnen</a> (engl.)		
	Do / Fr. 10 - 18 Uhr	<i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i>		HH
	<b>17.05.25</b>	<a href="#">Einführung in die tibetische Astrologie und Heilkunde</a> (engl.)		
	Sa. 10-13 und 15-18 Uhr	<i>Mitarbeiterinnen vom Men-Tsee-Khang Institut</i>	2505-HH-03	HH
	<b>18.05.25</b>	<a href="#">Tag der offenen Tür</a> im Meditationshaus Semkye Ling		
	So. 11 - 16 Uhr	<i>SL-Team</i>		SL
	<b>21.-25.05.25</b>	<a href="#">Śamatha</a> – Anleitung zur konzentrativen Meditation		
	Mi. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṅīs Thubten Choedroen und Tenzin Drölkar</i>	2505-SL-01	SL
	<b>29.05.-01.06.25</b>	<a href="#">Praxis-Klausur</a> Prajnaparamita		
	Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	2505-SL-03	SL
	<b>31.05.25</b>	<a href="#">Der Weg zur wasserbewussten Gesellschaft</a> (Teil 2)		
	Sa. 11 - ca. 18 Uhr	<i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs</i>	2505-HH-06	HH

## JUNI 2025

	<b>01.06.25</b>	<a href="#">Gemeinsames Ritual zur Wassersegnung</a>		
	So. 11 - ca. 13 Uhr	<i>Prof. Dr.-Ing. Michael Bach und Studierende des Dharma-Kollegs</i>	2506-CI-01	CI
	<b>05.06.-10.07.25</b>	<a href="#">Die Grundlagen für wahrhaftigen Frieden</a> – ein vielzitiertes Vers vom Dalai Lama		
	Do. 19 - 20.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2506-HH-01	HH
	<b>06.-09.06.25</b>	<a href="#">Familientage</a> – Fühlen wie ein Buddha		
	Fr. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	2506-SL-01	SL
	<b>07.-09.06.25</b>	Praxistage <a href="#">Weiße Tara</a>		
	Sa. - Mo. (14 - 17.30 Uhr)	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>	2506-HH-02	HH
	<b>11.06.25</b>	<a href="#">Vesakh</a> (Saka Dawa) nach dem tibetischen Mondkalender		
	Mi. 10 - 20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH
	<b>12.-15.06.25</b>	<a href="#">Erleuchtungsgeist</a> , wie das altruistische Streben nach Erleuchtung in der Meditation entwickelt wird. <i>Jürgen Manshardt</i>	2506-SL-02	SL

<b>15.06.25</b>	<b>Tag der offenen Tür</b> in HH-Berne		
So. 12 - 16 Uhr	TZ-Team		HH
<b>20.-22.06.25</b>	Praxistage <b>Die Weisheit der Leerheit</b>		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Frank Dick	2506-SL-03	SL
<b>27.-29.06.25</b>	Meditationswochenende <b>Zur inneren Ruhe finden</b>		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Heike Schmick u.a.	2506-SL-04	SL
<b>ab 29.06.25 / 1,5 Jahre</b>	Nagarjuna – <b>Erläuterung des Erleuchtungsgeistes</b> (Bodhicittavivarana)		
So. 14 - 17.30 Uhr	Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner	2506-HH-03	HH

PM

## JULI 2025

<b>06.07.25</b>	<b>90. Geburtstag S.H. Dalai Lama &amp; Sommerfest</b>		
So. 11 - 18 Uhr	TZ-Team	2507-RSH-01	RSH
<b>24.07.-03.08.25</b>	<b>Dharma-Sommercamp</b>		
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick, Oliver Petersen	2507-SC-01	SL
<b>27.07.25</b>	Initiation <b>Gelbe Tara</b>		
So. 14.30 - 16.30 Uhr	Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick und Oliver Petersen	2507-SC-02	SL

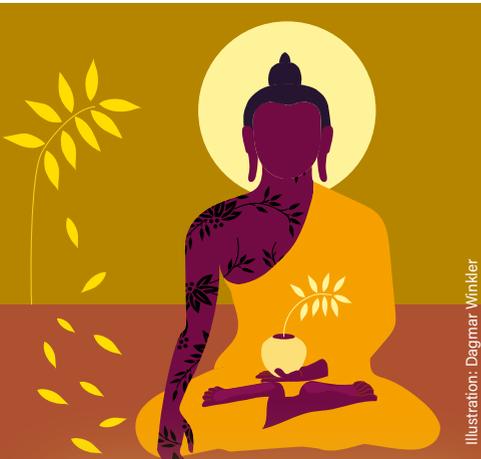


Illustration: Dagmar Winkler

# Neues Buddhismus- Studium

Nachträglicher  
und rückwirkender  
Einstieg bis März  
2025 möglich!

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.

**Seit Oktober 2024** | 3 Jahre  
Sa., 16.30-18.30 Uhr

### Hamburg-City

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

**Beitrag:** 85 € | 63,75 € (Ermäßigung) |

Förderbeitrag: 100 €

**Seminar-Nr.:** 016-HH



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

Oder besuchen Sie uns auf  
[www.tibet.de/programm/studium](http://www.tibet.de/programm/studium)

AUGUST 2025

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2025

14.09.25

[Tag der offenen Tür](#) in HH-City

So. 14 - 18 Uhr

*TZ-Team*

CI

24.09.25

Vortrag [MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit](#)

Mi. 19 - 20.30 Uhr

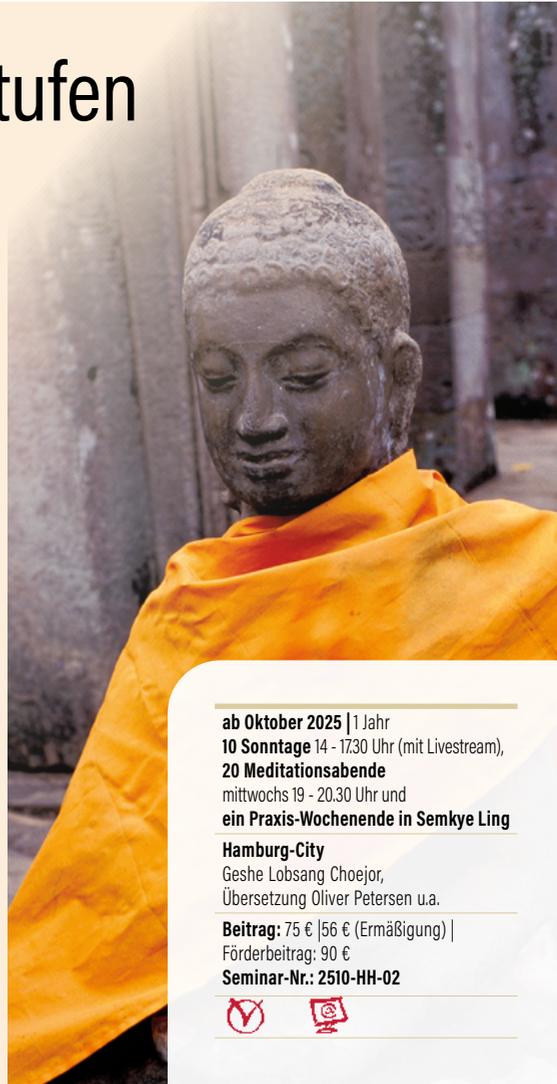
*Yeshe Brost*

HH

# 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 Geistesschulung im Mahāyāna erklären. An den regelmäßigen Meditationsabenden mit Frank Dick können Sie das Gelernte vertiefen.



**ab Oktober 2025** | 1 Jahr  
**10 Sonntage** 14 - 17.30 Uhr (mit Livestream),  
**20 Meditationsabende**  
mittwochs 19 - 20.30 Uhr und  
**ein Praxis-Wochenende in Semkye Ling**

## Hamburg-City

Geshe Lobsang Choejor,  
Übersetzung Oliver Petersen u.a.

**Beitrag:** 75 € | 56 € (Ermäßigung) |

Förderbeitrag: 90 €

**Seminar-Nr.:** 2510-HH-02



## OKTOBER 2025

<b>02./03.10.25</b>	<b><a href="#">Große Initiation in 1000-armigen Avalokitesvara</a></b>		
Do. 19-20.30 Uhr / Fr. 14-16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	<b>2510-HH-01</b>	<b>HH</b>
<b>04.-08.10.25</b>	<b><a href="#">Avalokitesvara-Klausur</a></b>		
Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen</i>	<b>2510-SL-01</b>	<b>SL</b>
<b>ab Oktober 25</b>	Jahreskurs <b><a href="#">Gomrim</a></b>		
	<i>Geshe Lobsang Choejor, Übersetzung Oliver Petersen u.a.</i>	<b>2510-HH-02</b>	<b>CI</b>
<b>ab Oktober 25</b>	Jahreskurs <b><a href="#">Madhyamakavatara</a></b>		
	<i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt</i>	<b>2510-HH-03</b>	<b>CI</b>
<b>09.-16.10.25</b>	<b><a href="#">Fastenmeditation</a></b> (3 Runden)		
Do. (18 Uhr) - Do. (ca. 10 Uhr)	<i>Bhikṣuṇī Thubten Choedroen</i>	<b>2510-SL-02</b>	<b>SL</b>
<b>12.10.25</b>	<b><a href="#">Mitgliederversammlung</a></b>		
So. 14.30 - ca. 18 Uhr	<i>TZ-Team, nur für Mitglieder</i>		<b>HH</b>
<b>15.10.-10.12.25</b>	<b><a href="#">MBSR</a></b> – Stressbewältigung durch Achtsamkeit		
Mi. 17.30 - 20 Uhr	<i>Yeshe Brost</i>	<b>2510-HH-04</b>	<b>HH</b>
<b>20.-26.10.2025</b>	<b><a href="#">Dzogrim – Die Übungen auf der Stufe der Vollendung</a></b> (Teil 5)		
Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2510-SL-03</b>	<b>SL</b>
<b>30.10.-04.11.25</b>	<b><a href="#">Das Bardogebet</a></b> : Sinnvoll leben – ohne Reue sterben		
Do. (18 Uhr) - Di. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	<b>2510-SL-04</b>	<b>SL</b>

## NOVEMBER 2025

<b>07.-09.11.25</b>	<b><a href="#">Arbeitswochenende</a></b>		
Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schaufler</i>	<b>2511-SL-02</b>	<b>SL</b>
<b>21./22.11.2025</b>	Initiation <b><a href="#">Yamantaka</a></b> (Alleinstehender Held)		
Fr. 19-21 Uhr / Sa. 14-ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2511-HH-01</b>	<b>HH</b>
<b>23.-30.11.25</b>	<b><a href="#">Yamantaka-Klausur</a></b>		
So. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	<b>2511-SL-01</b>	<b>SL</b>

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

**SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.**

## DEZEMBER 2025

	27.-31.12.25	Weihnachten <a href="#">Wunschgebet für die Wiedergeburt im reinen Land der ultimativen Glückseligkeit – Dewachen</a>		
	Sa. - Mi. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2512-HH-02	HH
	27.-31.12.25	Weihnachten <a href="#">Meditation und Yoga</a>		
	Sa. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2512-SL-01	SL

## JANUAR 2026

	10./11.01.26	Initiation <a href="#">Friedvolle &amp; Zornvolle Dakinis</a>		
	Sa. 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-HH-02	HH
	12.-25.01.26	<a href="#">Lange Chöd-Klausur</a>		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-SL-01	SL

## Ausblick

**(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)**

Feb. - Mitte Mai 2026	3 Monate	<b>Vajrasattva-Klausur</b>
ab September 2026	1 Jahr	<b>Mini-Dharmakolleg</b>
ab Oktober 2026	3 Jahr	<b>SSdB-Grundstudium Lehrgang XVII</b>
ab September 2027	6 Jahre	<b>Lehrgang II vom Dharma-Kolleg</b>

## Vorschau von tantrischen Klausuren

**(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)**

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





## Tibetisches Zentrum

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



# 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](http://www.tibet.de)**