

Illustration: Dagmar Winkler



Erstes Halbjahr 2024
& Vorschau 2/2024



**Tibetisches
Zentrum**
UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA
བླ་མ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

TIBETISCHES ZENTRUM TERMIN- ÜBERSICHT

**WAS SIE BEI UNS
MACHEN KÖNNEN**




www.tibet.de

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. 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-Sommerncamp 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 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 | 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

Übersichten der regelmäßigen Termine:

Wöchentliche offene Meditationen/Praxis-Termine in Hamburg

Wochentag	Ort	Uhrzeit	Was	Durchführung
Montag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	Montagsmorgenpraxis	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Montag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	Meditation in Stille	Vor Ort
Dienstag	Berne	19:00 - 20:30 Uhr	Meditationsabend	Vor Ort und mit Livestream (mit Aufzeichnung)
Mittwoch	online	7:00 - 8:00 Uhr	Vajrasattva-Praxis	online
Freitag	Berne	7:00 - 8:00 Uhr	Tschöd-Praxis	Vor Ort und mit Livestream
Freitag	City	19:00 - ca. 20:30 Uhr	Vortrag u. Meditation	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	Gesprächskreis für die reife Lebensphase	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	Jugend-Treff „Buddha bei die Fische“	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	Medizinbuddha-Praxis	online
Mittwoch, versch. Termine	City	16:00 - 17:30 Uhr	Lektüre-Café mit dem Dharma-Kolleg	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	Offener Kinder- und Jugendtreff	Vor Ort
Sonntag, versch. Termine	City	17:30 - 18:15 Uhr	Yoga für Kinder und Jugendliche	Vor Ort
Sonntag, versch. Termine	Berne	18:00 - 19:00 Uhr	Tschöd-Praxis	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	Meditation mit Bhikshuni Sönam Chötso	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

Teilnahme:	 Fernkurs	 Livestream	 Anmeldung nötig
Stempel:	 Wissensmodul	 Praxismodul	 Studienvorbereitung
Standorte:	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

Dezember 23	Fr. 01.12. Initiation Vajrasattva	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. 06.-07.01. Initiation Chakrasamvara	Sa. 20.01. Lama Tschöpa	
Februar 24	Mo. 05.02. Lama Tschöpa	Sa. 10.02. Losar Tibetisches Neujahr	Mi 14.02. 67. Geburtstag Khen Rinpoche Geshe Pema Samten	Mo. 19.02. Lama Tschöpa	Sa 24.02. Tschotrül Düttschen Fest der Wundertaten
März 24	Fr. 01.03. Initiation Vajrapani	Di. 05.03. Lama Tschöpa	Sa. 16.03. Initiation Vajrayogini	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. Tibetisches Vesakh		
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 Düttschen - Drehen des Dharmarades	So. 28.07. Initiation Prajnaparamita beim Sommercamp	Di. 30.07. Lama Tschöpa

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.

Photo: Pexels, Bild auf Pixabay

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

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

JANUAR 2024

01.01.24	Initiation 21 Taras		
Mo., 14 – 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2401-HH-01	HH
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
28.01.24	Vortrag Patientenverfügung, Betreuungsverfügung usw.		
So., 11–13 Uhr	<i>Wolfgang Trescher</i>		City

FEBRUAR 2024

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

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

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

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

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

MAI 2024

 08.05.-12.06.24	Herzsutra - Vollkommenheit der Weisheit		
Mi. 19-20.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2405-HH-01	HH
09.-12.05.24	Familientage – Fühlen wie ein Buddha		
Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Viola Fischer u.a.</i>	2405-SL-01	SL
 17-20.05.24	Erfahrungsorientierter Buddhismus		
Fr. (18 Uhr) – Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Jürgen Manshardt</i>	2405-SL-03	SL
23.05.24	Vesakh		
Mi. (ab 14 Uhr)	<i>Bhikṣu Gen Lobsang Choejor</i>		HH
29.05.-02.06.24	Praxistage Leben in der Gegenwart – Wann, wie und wo?		
Mi. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	<i>Bhikṣuṅī Sönam Chökyi</i>	2405-SL-02	SL

JUNI 2024

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

26.-30.06.24 [Śamatha](#) – 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-Berne
 Sa. 11-18 Uhr *TZ-Team* **HH**

09.07.24 [Tschökor Dütschen](#) – Drehen des Dharmarades
 Di. 19-20.30 Uhr *Frank Dick* **HH**

25.07.-04.08.24 [Dharma-Sommercamp](#) *Geshe Pema Samten,*
 Do. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr) *Übersetzung: Frank Dick und Oliver Petersen* **2407-SC-01** **SL**

28.07.24 Initiation [Prajnaparamita](#)
 So. 14.30-16.30 Uhr *Geshe Pema Samten, Übersetzung: Oliver Petersen* **2407-SC-02** **SL**

AUGUST 2024

SOMMERPAUSE

Großes Dharma-Sommercamp auf dem Land



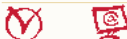
Das Sommercamp in Semkye Ling ist jedes Jahr ein besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Freundinnen verbringen zehn inspirierende und glückliche Tage miteinander. Neue Dharma-Freundschaften werden geknüpft und andere vertieft. Mit Unterweisungen von Geshe 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 Nicht ausleben, nicht verdrängen		
Fr. (18 Uhr) – So. (ca. 13 Uhr)	Umgang mit Emotionen <i>Bhikṣuṇī Sōnam Chōkyi</i>	2409-SL-02	SL
21.09.24	Einführung in die buddhistische Philosophie		
Sa. 14 – 17.30 Uhr	<i>Oliver Petersen</i>	2409-CI-01	City
28./29.09.24	Große Initiation in 1000-armigen Avalokiteśvara		
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	Avalokiteśvara-Klausur		
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



OKTOBER 2024

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

NOVEMBER 2024

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

DEZEMBER 2024

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

JANUAR 2025

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

Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

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

བླ་མ་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་

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

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

