

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

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 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 tibetischen 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 | 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	10:30 - 12:00 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 - 20:30 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
Sa/So versch. Termine	City	14:30 - 16:30 Uhr	Offener Kinder- und Jugendtreff	Vor Ort
Dienstag, 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: 2500-XX-00 - bitte bei der Anmeldung stets angeben!

Buddhistische Feiertage & Rituale 2025

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

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 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

Seit Februar 2024	Lamrim Chenmo (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
Seit Oktober 2021	Dzogrim – 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
Seit Oktober 2024	Jahreskurs Śūnyatā – Die Weisheit der Leerheit 1 Jahr			
So., 14 – 17.30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2410-CI-01		CI
Seit Oktober 2024	Jahreskurs Tantra – 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
Seit Oktober 2024	SSdB-Grundstudium LG XVI 3 Jahre			
Sa., 16.30 – 18.30 Uhr	<i>Oliver Petersen, Jürgen Manshardt u.a.</i>		016-HH	CI

DEZEMBER 2024


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

Start von 2025


JANUAR 2025

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

FEBRUAR 2025

	01.02.25	Vortrag SEE-Learning		
	Sa. 11 - ca. 13 Uhr	<i>Viola Fischer</i>	2502-CI-03	CI
	03.-12.02.25	Guru Yoga anhand der Lama Tschöpa		
	Mo. (18 Uhr) - Mi. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2502-SL-01	SL
	ab 08./09.02.25	Lamrim Chenmo (Teil III) – Praktizierende mit höchsten Fähigkeiten		
	Sa. 11 - 17.30 & So. 10 - 13.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick u.a.</i>	2502-HH-02	HH
	16.02.25	Initiation Amitayus		
	So. 14 - 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2502-HH-01	HH
	16.02.25	68. Geburtstag von Geshe Pema Samten		
	Fr. 16.30 - 20.30 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH
	17.02.-07.04.25	Gütig und weise alt werden – Innerer Frieden und Würde		
	Mo. 10.30 - 12 Uhr	<i>Gisa Stülpe</i>	2502-CI-01	CI
	17-23.02.25	6. Paramita – Vollkommenheit der Weisheit		
	Mo. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner</i>	2502-SL-02	SL
	26./27.02.25	Bildungsurlaub Gelassenheit im Arbeitsalltag		
	Mi./Do. 09 - 17.30 Uhr	<i>Oliver Petersen</i>	2502-CI-02	CI
	28.02.25	Losar – Tibetisches Neujahr		
	Fr. 10 - ca. 14 Uhr	<i>Geshe Lobsang Choejor</i>		HH

MÄRZ 2025

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

APRIL 2025

	11.-13.04.25	Arbeitswochenende in Semkye Ling		
	Fr. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Artur Schaulfer</i>	2504-SL-01	SL
PM	17.-21.04.25	Ostern Meditation und Yoga		
	Do. (18 Uhr) - Mo. (ca. 13 Uhr)	<i>Oliver Petersen und Hilke Beyer</i>	2504-SL-02	SL
	18.04.25	Initiation Vierarmiger Avalokitesvara		
	Fr. 14 - ca. 16 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2504-HH-01	HH
PM	19.-21.04.25	Ostern Tonglen – Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems		
	Sa.-Mo. 14-17:30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung: Frank Dick</i>	2504-HH-02	HH
	22.04.25	Vortrag Wie wir Mitgefühl und Weisheit in unserem alltäglichen Leben verkörpern		
	Di. 19-20.30 Uhr	<i>Ven. Thubten Chodron</i>	2504-CI-01	City
	24.-27.04.25	Klausur Auf der Suche nach dem Selbst (engl.)		
	Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)	<i>Ven. Thubten Chodron</i>	2504-SL-03	SL
	26./27.04.25	Arbeitswochenende in HH-Berne		
	Sa/So	<i>Jampa Thubten</i>	2504-HH-03	HH
	27.04.25	Mit Weisheit und Mitgefühl zum eigenem Glück		
	So. 16-17:30 Uhr	<i>Geshe Sönam Namgyäl, Übersetzung Elisabeth Steinbrückner</i>		BO

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“.

22.04.25 | Vortrag
Di. 19-20.30/21 Uhr

Hamburg-City
Seminar-Nr.: 2504-CI-01



24.-27.04.25 | Klausur | 3 Tage
Do. (18 Uhr) - So. (ca. 13 Uhr)


Semkye Ling
Seminar-Nr.: 2504-SL-03



MAI 2025

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

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

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

JULI 2025

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



Illustration: Dagmar Winkler

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



Neues Buddhismus- Studium

Nachträglicher
und rückwirkender
Einstieg bis Februar
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.



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

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

AUGUST 2025

SOMMERPAUSE

SEPTEMBER 2025

14.09.25	Tag der offenen Tür in HH-City	
So. 14 - 18 Uhr	<i>TZ-Team</i>	CI
24.09.25	Vortrag MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
Mi. 19 - 20.30 Uhr	<i>Yeshe Brost</i>	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

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



NOVEMBER 2025

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

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an.

SIE ERLEICHTERN UNS DAMIT DIE VORBEREITUNG.

DEZEMBER 2025

	27.-31.12.25	Weihnachten Wunschgebet für die Wiedergeburt im reinen Land der ultimativen Glückseligkeit – Dewachen		
	Sa. - Mi. 14 - 17.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2512-HH-02	HH
	27.-31.12.25	Weihnachten Meditation und Yoga		
	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 Friedvolle & Zornvolle Dakinis		
	Sa. 14 - ca. 16.30 Uhr	<i>Geshe Pema Samten, Übersetzung Frank Dick</i>	2601-HH-02	HH
	12.-25.01.26	Lange Chöd-Klausur		
	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	Vajrasattva-Klausur
ab September 2026	1 Jahr	Mini-Dharmakolleg
ab Oktober 2026	3 Jahr	SSdB-Grundstudium Lehrgang XVII
ab September 2027	6 Jahre	Lehrgang II vom Dharma-Kolleg

Vorschau von tantrischen Klausuren

(Achtung: Änderungen sind weiterhin möglich!)

Okt/Nov 2026	9-10 Tage	Chakrasaṃvara-Klausur
Januar 2027	14-21 Tage	Medizinbuddha-Klausur mit Feuerpuja – lang
Okt/Nov 2027	5-10 Tage	Cittamaṇḍārā-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

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