

Ausgabe 2025



**Tibetisches  
Zentrum**

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

འཇིགས་མེད་འཁོར་ལྷན་ཁག་

# TIBETISCHES ZENTRUM

**WAS WIR TUN,  
WER WIR SIND**

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

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

möglicherweise kennen Sie das Tibetische Zentrum bereits oder vielleicht verschaffen Sie sich mit dieser Broschüre einen ersten Überblick über unser Wirken. Wir, das sind unglaublich viele engagierte Menschen, die im Wesentlichen zwei Ziele unterstützen: Die buddhistische Lehre aus der tibetischen Tradition heraus zu lehren bzw. sie zu praktizieren und zweitens in der Gesellschaft für mehr Gewaltlosigkeit zu wirken. Im Verlauf der Jahrzehnte haben sich daraus sehr viele und sehr unterschiedliche Aktivitäten entwickelt, die wir in dieser Broschüre nur anreißen können.

Das Veranstaltungsspektrum reicht von offenen angeleiteten Einstiegs-Meditationen und Vorträgen über mehrtägige Seminare bis hin zu einem 6-jährigen Vollzeitstudium des Buddhismus. Neben diesen Lehr- und Praxis-Angeboten beschäftigen uns noch sehr viele weitere Anliegen, z. B. der direkte Austausch mit anderen Institutionen wie dem interreligiösen Dialog. Die Möglichkeiten der Geistesschulung mit ihren positiven Effekten werden von uns immer wieder neu konzipiert und sind in unserer jeweils aktuellen Programmübersicht (<https://www.tibet.de/programm/aktuelles-programm/download>) sowie auf unserer Webseite zu finden. ([www.tibet.de](http://www.tibet.de))



Andreas Bründer

Geschäftsführer Tibetisches Zentrum e. V.

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	
Das Tibetische Zentrum e. V.	3
Feiertage & Rituale	8
Regelmäßige Veranstaltungen	10
Mehrgenerationsangebot	13
Kooperationen	17
Das Studium	26
Lehrkräfte	31
Kontakt	36



# Das Tibetische Zentrum e. V.

1977 von deutschen Buddhistinnen und Buddhisten gegründet, vermittelt den Buddhismus nach der tibetischen Überlieferung. Es steht seit der Gründung unter der Schirmherrschaft S. H. des 14. Dalai Lama, der u.a. durch seine sechs großen Besuche und verschiedene Audienzen großen Einfluss auf das Wirken des Vereins hat. Der Beistand des Friedensnobelpreisträgers ist uns dabei eine besondere Ehre und Verpflichtung zugleich. Es unterrichten bis heute tibetische Gelehrte mit höchstem Ausbildungsgrad an unserem Institut und inzwischen auch eine Generation von sehr gut ausgebildeten westlichen Lehrkräften.

Es ist laut Satzung die Absicht unseres gemeinnützigen Vereins, Möglichkeiten zu schaffen, den vollständigen authentischen Buddhismus in Theorie und Praxis zu vermitteln und gleichzeitig, entsprechend der besonderen Inspiration des Dalai Lama, auch einen Beitrag zu einer säkularen Kultur des Mitgefühls, der Toleranz und des Dialoges zu leisten.

Die allermeisten Veranstaltungen können im Tibetischen Zentrum hybrid, also sowohl vor Ort als auch online per Livestream besucht werden.

## **Vielseitiges Wirken**

Seit seiner Gründung leistet das Tibetische Zentrum Flüchtlingshilfe für die Tibeter im Exil. Eine umfangreiche Bibliothek sowie die eigene Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“ bieten tiefgründiges und vielseitiges Wissen, das traditionelle und moderne Sichtweisen aufzeigt.



Auftaktveranstaltung zum Studium



Studiert wird vor Ort oder/und per Livestream

Mit anderen buddhistischen Institutionen in Hamburg wurde eine buddhistische Religionsgemeinschaft ins Leben gerufen und regelmäßig werden buddhistische Feste gefeiert. Als Mitglied in der Deutschen Buddhistischen Union sind wir zudem im Dachverband organisiert. Die „Sangha-Hilfe“ des Tibetischen Zentrums lebt praktisches Mitgefühl über Hilfe von Menschen für Menschen.

## Interreligiöser Dialog

Seit den 80er-Jahren stehen Vertreterinnen und Vertreter des Zentrums im regen Austausch mit den verschiedenen Religionsvertreterinnen und -vertretern der Stadt Hamburg. Der sog. Interreligiöse Dialog wurde seinerzeit unter maßgeblicher Beteiligung von Lehrerinnen und Lehrern des Zentrums ins Leben gerufen. Ein Schwerpunkt liegt inzwischen auch in der Arbeit mit Jugendlichen.

## Buddhismus studieren

Weit über Hamburgs Grenzen hinweg steht das Tibetische Zentrum für ein in Deutschland einmaliges „Systematisches Studium des Buddhismus“, das 1988 erstmals startete. Der Studiengang kann neben dem Beruf absolviert und auch als Fernkurs belegt werden. Über Aufnahmen und einen Livestream der Studienkreise lernen Direktstudierende vor Ort gemeinsam mit deutschsprachigen Studierenden weltweit. Über 2500 Studierende haben mittlerweile das Studium durchlaufen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 26.

## Einmalig – Vollzeitstudium des Buddhismus

Im Februar 2020 startete der erste Vollzeit-Studiengang, unser DHARMA-KOLLEG – das deutschlandweit erste 6-jährige Vollzeitstudium der buddhistischen Philosophie. Es wird am City-Standort durchgeführt.



Ein stimmungsvoller Tempel (li) und ein wundervoller Garten (re) erwarten Besucher/innen in HH-Berne.

## Das Tibetische Zentrum in Hamburg-Berne

Der Stammsitz des Tibetischen Zentrums e.V. ist seit 1983 in Hamburg Berne, wenige Gehminuten von der U-Bahn-Station Berne entfernt (30 Min. vom Hauptbahnhof mit der U1). Im Wohngebäude sind die Verwaltung mit den Büros, eine Bibliothek, zwei Küchen, Räumlichkeiten für Sitzungen und Schulungen sowie ein Wohnbereich für die Ordinierten untergebracht. Über den wunderschönen Garten erreicht man den liebevoll in tibetisch-buddhistischer Tradition gestalteten Tempel, in dem zahlreiche Vorträge, Unterweisungen, Meditationen und rituelle Ereignisse stattfinden, größtenteils mit Liveübertragung in die Ferne.

Mehr Infos:





Gestiftete Buddhastatue



Sommercamp in Semkye Ling

## Meditieren auf dem Land

Seit 1996 gehört zum Tibetischen Zentrum auch das Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide. Hier werden vornehmlich praxisorientierte Veranstaltungen mit Meditationen für Neuinteressierte und Fortgeschrittene unter qualifizierter Anleitung angeboten. Das umfangreiche Veranstaltungsprogramm bietet auf verschiedenen Ebenen der Philosophie und Praxis zeitgemäßen authentischen Buddhismus. Es besteht die Möglichkeit, in den dortigen Klausurhäusern von 7 Tagen bis 3 Jahren (unabhängig von Seminaren) in Klausur zu gehen.





Zentral gelegener wunderschöner Treffpunkt für Tradition und Moderne.

## Standort Hamburg-City - seit 2019

An unserem stadtnahen Standort in der Güntherstraße 39 finden Mo/Fr ab 19 Uhr Abendmeditationen auf Spendenbasis statt sowie einführende Kurse und Vorträge in die buddhistische Meditation und Philosophie, unser Systematisches Studium und säkulare Kurse. Im Rahmen der vielfältigen Veranstaltungen haben wir spezielle Angebote für Eltern, Kinder, Jugendliche und Senioren.



Montags und Freitags zwischen 17 und 19 Uhr freuen wir uns über Besucherinnen und Besucher in unserem „Kaffeetreff“. (s. Seite 12)



# Buddhistische Feiertage & Rituale

## Losar

Wir machen gemeinsam Tārā-Gebete und Langlebensgebete für S.H. den Dalai Lama sowie ein Rauchopfer. Am ersten Tag des Neujahrsfestes kommen tibetische Familien mit ihren Kindern und rezitieren mit den Ordinierten Gebete. Beim Rauchopfer im Garten wird das neue Jahr mit Glückwünschen begrüßt.

Alle sind herzlich eingeladen dazu zu kommen. Wer mag, kann einen Beitrag für das Mittags-Buffer mitbringen (*i. d. R. Februar/März*).

## Das erste Drehen des Dharmarades (Tschökor Dütschen)

Anlässlich der ersten Unterweisung des Buddha im Hirschpark von Sarnath über die „Vier Edlen Wahrheiten“ wird diese erste Lehrrede mit den Anwesenden gelesen. Viele Opfergaben werden vorher aufgestellt und mit der Rezitation eines Gebets dargebracht. Weitere Informationen werden kurzfristig unter [www.tibet.de](http://www.tibet.de) veröffentlicht (*März*).

## Vesakh (nach dem tibetischen Mondkalender)

Gefeiert werden Geburt, Erleuchtung und den Eintritt ins Parinirvāṇa von Buddha Śākyamuni, dem Stifter des Buddhismus. Es wird gesagt, dass an einem buddhistischen Feiertag Gebete, Rezitationen und heilsame Handlungen eine viel höhere Kraft haben (*i. d. R. Mai/Juni*).





## Geburtstag S.H. des XIV Dalai Lama

Wir laden jeweils am 06. Juli ein, den Geburtstag unseres Schirmherrn mit uns zu feiern. Gemeinsam werden der Lobpreis der 21 Tārās, das Tārā-Mantra sowie das Langlebensgebet Seiner Heiligkeit rezitiert. Informationen finden Sie im Terminkalender.

## Fest der Wundertaten (Tschotrül Dütschen)

An diesem Tag gedenken wir Buddhas Wundertaten. Es heißt, kurz nach dem Buddha die vollständige Erleuchtung erlangte, forderten ihn die Vorsteher der sechs wichtigsten philosophischen Schulen zu einem Wettbewerb im „Wunder wirken“ auf. Buddha bewirkte 15 Tage lang jeden Tag ein anderes Wunder. Auf diese Weise inspirierte er viele, dem Dharma zu folgen (*i. d. R. im Juli*).

## Herabstieg des Buddha aus dem Götterhimmel (Lhabab Dütschen)

Lhabab Dütschen ist einer der vier buddhistischen Hauptfeiertage. An diesem Tag erinnern wir uns an den Herabstieg des Buddha aus dem Himmel der Dreiunddreißig, wo er seiner Mutter und anderen Göttern den Dharma lehrte. An diesem Feiertag wird seine Rückkehr in die Welt der Menschen gefeiert (*November*).

## Je Tsongkhapa-Tag (inkl. Lama Tschöpa)

Dieser Tag ist Je Tsongkhapa, dem Gründer der Gelug-Tradition, gewidmet. Wir feiern diesen Tag mit einem Lichterfest zusammen mit der Lama Tschöpa in HH-Berne. Tsog für die Lama Tschöpa kann gerne mitgebracht werden (*Dezember*).

## Ritual: Lama Tschöpa

Die **Lama Tschöpa** (wörtlich: „Verehrung des Lamas“) ist eine Praxis aus dem Tantra. Das Ritual ca. alle 14 Tage wird in den tibetischen Klöstern regelmäßig durchgeführt. Es ist besonders gedacht für diejenigen, die eine Initiation aus dem Höchsten Yoga-Tantra erhalten haben. Andere InteressentInnen, die Vertrauen in die tantrischen Lehren haben, sind willkommen. Wer möchte, kann Opfergaben wie Gebäck, Obst oder Teelichter mitbringen. Wenn Sie sich mit dem Tibetischen Zentrum verbunden fühlen und Gebete für nahestehende Menschen in Not oder Verstorbene machen lassen möchten, können Sie uns eine Nachricht senden an [tz@tibet.de](mailto:tz@tibet.de).

**Beginn:** in der Regel 19 Uhr, Ort: Hamburg-Berne, aktuelle Termine: <https://www.tibet.de/terminkalender/>



Informationen zu buddhistischen Feiertagen und Ritualen finden Sie auf unserer Webseite.

Alle Termine sind außerdem in unserem Terminkalender aufgeführt.



# Regelmäßige Veranstaltungen

Termine unter:  
<https://www.tibet.de/terminkalender>

## Offene Meditationen und Praxisgruppen vor Ort und online

Alle Interessenten/-innen sind herzlich willkommen, an verschiedenen Tagen unter qualifizierter Anleitung gemeinsam zu meditieren bzw. zu rezitieren. Dabei können Sie das Tibetische Zentrum kennenlernen und die ruhige Atmosphäre in einem der Tempel genießen. An den verschiedenen Standorten werden zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Meditationen/Rezitationen/Unterweisungen durchgeführt, die offen für alle und rein auf Spendenbasis angeboten werden. An vielen Terminen kann man auch digital per Livestream teilnehmen.

**Nähere Informationen** zu den unterschiedlichen Angeboten finden Sie auf unserer Webseite unter:

<https://www.tibet.de/programm/meditation/offene-meditationen>  
Dort finden Sie auch die regelmäßigen Termine, die nicht wöchentlich stattfinden, für das komplette Jahr oder Halbjahr. Bitte beachten Sie, dass es bei allen regelmäßigen Terminen immer Ausfälle oder Verschiebungen geben kann. Sie finden alle aktuellen Termininformationen in unserem Terminkalender auf der Webseite.



# 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 - 20:30 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
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

Montags und Freitags vor den Abendmeditationen ist vor Ort auch unser Kaffeetreff in HH-City von 17-19 Uhr geöffnet.

### 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>

### Kurse auf Anfrage:

Bei Interesse können wir Termine planen, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf:

-  **Tibetisch-Kurs**
-  **Meditation für Kinder und Jugendliche**
-  **Meditation in der Arbeitswelt**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: [tz@tibet.de](mailto:tz@tibet.de)



# Mehrgenerationsangebot

Jedes Alter zeigt individuelle Aspekte. Menschen unterschiedlichen Alters haben ganz andere Bedürfnisse, Interessen und Herangehensweisen, auch auf philosophischer und geistiger Ebene. Bisher sind Achtsamkeitsübungen oder die Einübung positiver geistiger Aspekte in unserem Schulsystem (noch?) nicht im offiziellen Lehrplan verankert. Dabei konnten schon vor Jahren unglaubliche Erfolge im problematischen Schulalltag (USA) durch eine einzige Minute Atemtraining täglich beobachtet werden (Quelle: Film „Die Revolution der Selbstlosen“). Gerade die jungen Menschen fordern zurecht ein Umdenken aller Generationen. Geistesschulung kann also nie früh genug beginnen und verliert in keinem Alter ihre Kraft auf dem Weg zu einem friedlichen, kraftvollen und glücklicheren Geist in allen Lebenslagen. Mit diesem „Geist“ kommen Gesellschaften einem grundlegenden Menschheitstraum näher: Frieden und Harmonie.



Auf dem Weg dorthin braucht der Geist zwar ausreichend Training, aber mindestens so wichtig sind Freude und heitere Gelassenheit. Unser Angebot für alle Generationen ist deshalb vielseitig, es wird regelmäßig angepasst und erweitert. Aktuell sind das:

- ☸ **Offener Kinder- und Jugendtreff**  
(1x/Monat, sonntags, 14:30 - 16:00 Uhr vor Ort HH-City)
- ☸ **Yoga für Kinder und Jugendliche**  
(1x/Monat/ montags 17:30 - 18:15 vor Ort HH-City)
- ☸ **Familientage „Fühlen wie ein Buddha“**  
(2x/Jahr Freitag bis Montag, 3 Tage vor Ort Semkye Ling)
- ☸ **Reife Lebensphase - Seminar und Gesprächskreis für die reife Lebensphase**

Über die Möglichkeiten, Wachstumspotenziale sowie Herausforderungen der reifen Lebensphase wird in einem mehrwöchigen Seminar sowie in regelmäßigen offenen Gesprächskreisen (i. d. R. am 1. Montag im Monat, alle Termine sind im Terminkalender zu finden) gesprochen. Gisa Stülpe geht auf die Besonderheiten der reifen Lebensphase ein und lädt zum Austausch und zur Meditation ein.

## **Jugendtreff „Buddha bei die Fische“**

Die Jugend hat zurecht viele Fragen, die oft philosophischer Natur sind. Wie würde der Buddha darauf antworten? Hat er überhaupt antworten? Und sind das die einzig richtigen Antworten? In einem ganz ungezwungenen Rahmen können junge Menschen Heike Schmick in unserer gemütlichen Villa in der City mit ihren offenen Fragen löchern oder anderen dabei zuhören. Wir wünschen uns inspirierende Gespräche mit Jugendlichen, die als nächste Generation die Zukunft gestalten.

Jeden 1. Dienstag/Monat 16 – 18 Uhr, kommt einfach in der City (Güntherstraße 39, U3 Uhlandstraße) vorbei.

Fragen? [Heike.schmick@tibet.de](mailto:Heike.schmick@tibet.de)



# SANGHA-HILFE



Hilfe und Beistand für Mitglieder und Freunde des Tibetischen Zentrums bietet die in 2010 von Ehrenamtlichen gegründete Sangha-Hilfe.

## Das Angebot:

- ✿ Überbrückende Hilfestellung im Alter oder bei Krankheit
- ✿ Dharmagespräche
- ✿ Weiterleitung von Gebetswünschen nach Indien oder Tibet
- ✿ Kontaktherstellung zu anderen Hilfsorganisationen
- ✿ Sterbebegleitung

## Kontaktieren Sie uns:

Bitte schreiben Sie uns Ihr Anliegen an [sangha-hilfe@tibet.de](mailto:sangha-hilfe@tibet.de). Wir werden uns schnellstmöglich bei Ihnen zurückmelden.

## Abschied nehmen – Wege einer Veränderung

Einmal im Monat: Meditationen mit der Sangha-Hilfe für Menschen, die Schwerkranken begleiten oder die bereits einen Freund oder Angehörigen verloren haben. Weitere Details finden Sie unter der Rubrik Meditation.

Rückfragen per e-mail: [sanga-hilfe@tibet.de](mailto:sanga-hilfe@tibet.de)

Eine formlose Anmeldung per e-mail ist zum bis Freitag der Vorwoche erforderlich. ([sanga-hilfe@tibet.de](mailto:sanga-hilfe@tibet.de))

## Weitere Informationen unter

<https://www.tibet.de/hilfe-service/sangha-hilfe>

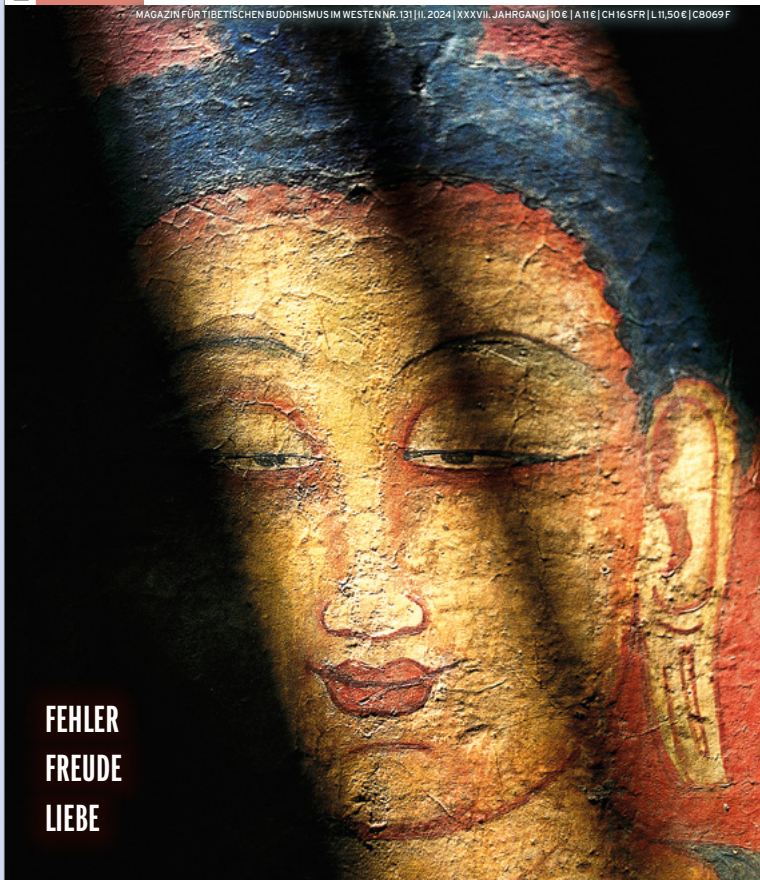


MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS



# TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN NR. 131 | ILL. 2024 | XXXVII. JAHRGANG | 10 € | A11 € | CH 16 \$ FR 1 | L 11,50 € | C8069 F



FEHLER  
FREUDE  
LIEBE

## „TIBET UND BUDDHISMUS“

gehört zu den wichtigsten buddhistischen Zeitschriften.

### KOSTENLOSES PROBEHEFT

Bitte senden Sie eine E-Mail an [probeheft@tibet.de](mailto:probeheft@tibet.de)

### ABONNEMENT

Bitte nutzen Sie unser Bestellformular: [www.tibet.de/zeitschrift/abo/](http://www.tibet.de/zeitschrift/abo/)

Mitglieder des Tibetischen Zentrums erhalten das Magazin kostenlos.

Auch digital  
erhältlich!





# Kooperationen des Tibetischen Zentrums

Der regelmäßige Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen haben eine außerordentlich hohe Bedeutung für das Wirken des Tibetischen Zentrums. Im Dialog mit anderen bekommen ein paar der für eine Gesellschaft unbedingt erforderlichen Haltungen wie Offenheit, Respekt, gegenseitige Unterstützung, Interesse oder ein friedlicher Umgang ihr Fundament. Mit Neugier, Freude und mit wertschätzender Diskussionsbereitschaft engagieren wir uns deshalb seit Jahrzehnten mit und in verschiedenen Institutionen.

## **Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg e.V. (BRG)**

Das Tibetische Zentrum hat am 10. Mai 2017 mit acht anderen buddhistischen Zentren und Gruppen unterschiedlicher Traditionen die „Buddhistische Religionsgemeinschaft Hamburg e.V.“ mit dem Ziel der Anerkennung des Religionsstatus durch die Stadt Hamburg gegründet. Denn trotz der mehr als 20.000 Hamburgerinnen und Hamburger, die sich zu zum Buddhismus bekennen, gibt es in Hamburg keinen Staatsvertrag mit dieser Weltreligion. Beispielsweise das Mitwirken an der Ausgestaltung des Schulunterrichts bleibt dadurch sehr eingeschränkt.

Beharrlich verfolgt die BRG deshalb weiter verschiedene Ziele, wie eine gleichberechtigte Beteiligung am Religionsunterricht, die Rolle als zentraler Ansprechpartner für Politik, Behörden, Presse und Bürger sowie im Rahmen des Dialogs der Religionen, die Einrichtung eines buddhistischen Grabfeldes auf dem Friedhof Ohlsdorf, die Ausrichtung des Hamburger Vesakh-Festes, anlässlich von Buddhas Geburtstag, traditionsübergreifende Veranstaltungen (Buddha-Talk) oder buddhistische Seelsorge.



Vesakh-Picknick (2023) auf Initiative der BRG in Planten un Bomen

## Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Die „Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft“ (DBU) ist der traditionsübergreifende Dachverband der Buddhistinnen und Buddhisten und der buddhistischen Gemeinschaften in Deutschland. Sie vertritt Mitglieder und Gemeinschaften aller Haupttraditionen des Buddhismus und wurde 1955 gegründet. Das Tibetische Zentrum ist langjähriges Mitglied der DBU und engagiert sich für die Zielsetzungen dieses Dachverbandes.

## Interreligiöses Forum Hamburg

Das Tibetische Zentrum engagiert sich entsprechend der Inspiration seines Schirmherrn, S.H. dem 14. Dalai Lama, bereits seit den 80er Jahren im Interreligiösen Dialog der Hansestadt. Ausgangspunkt dafür war und ist ein Seminar an der Universität Hamburg, innerhalb dessen sich Vertreterinnen und Vertreter aller großen Religionen zu Fragen der Zeit und der Spiritualität äußern, miteinander und mit den Studierenden diskutieren sowie sich gegenseitig in ihren Räumlichkeiten besuchen.

Darüber hinaus ist das Tibetische Zentrum an der Erstellung der Lehrpläne und der Lehrmaterialien für den Religionsunterricht für alle (RUA) in Hamburg beteiligt. Dieser interreligiöse Unterricht ist nach wie vor bundesweit einzigartig. Dabei findet eine intensive Zusammenarbeit mit dem Pädagogisch- Theologischen Institut (PTI) und dem Lehrerinstitut (Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung) statt. Als Mitglied des Interreligiösen Forums Hamburg (IFH) tauscht sich das Tibetische Zentrum regelmäßig mit Stellvertreterinnen und Stellvertretern der Religionen in Hamburg aus.



Geshe Pema Samten vor dem Friedensbuddha in der botanika Bremen

## **Verband Hospiz und Palliativarbeit Hamburg**

Jährlich findet in Hamburg die Hospizwoche und der Welthospiztag statt, woran das Tibetische Zentrum auf Initiative der Sangha-Hilfe regelmäßig beteiligt ist. Verschiedene Einrichtungen der Hospiz- und Palliativarbeit, der Trauer, der Pflege, der Seelsorge, der psychischen Begleitung, der Spiritualität und der Kunst bieten eine Woche lang verschiedene Veranstaltungen an.

## **botanika – Bremens große Entdeckerwelt**

Neben der größten liegenden bronzenen Buddha-Statue außerhalb Asiens steht seit 2017 auch ein Friedens-Buddha in der botanika, der als Botschafter S.H. des Dalai Lama für Europa nach Bremen geschickt wurde und u.a. von Geshe Pema Samten, Geshe Palden Öser (Tibetzentrum Hannover), Geshe Rigdzin Gyaltzen (Tibetzentrum Berlin) und Acharya Lama Dawa (TTC-Hamburg) vor Ort befüllt und gesegnet wurde. Geshe Pema Samten hält dort ein- bis zweimal im Jahr Vorträge und gibt Tagesseminare.

## **Museum am Rothenbaum – Kulturen und Künste der Welt (MARKK)**

Hin und wieder halten Lehrerinnen und Lehrer des Tibetischen Zentrums einen öffentlichen Vortrag im Museum am Rothenbaum. Darüber hinaus werden Veranstaltungen in Kooperation organisiert, wie das Streuen eines Sandmandalas im Museum. Infos unter <https://markk-hamburg.de/>

# MITGLIED WERDEN

## Jedes Mitglied ist eine Stütze

Das Tibetische Zentrum unter der Schirmherrschaft S.H. des XIV. Dalai Lama hat das Ziel, den tibetischen Buddhismus authentisch zu vermitteln und zu fördern.

Darüber hinaus wirkt der Verein im Geiste der Gewaltlosigkeit und Toleranz in die Gesellschaft hinein und setzt sich für Frieden und Harmonie ein.

Als Mitglied tragen Sie wesentlich dazu bei, dass der Verein seine ideellen Aufgaben wahrnehmen kann. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, werden Sie Teil der Gemeinschaft mit mehr als 650 Mitgliedern!

### Ihre Vorteile: Als Mitglied

- erhalten Sie 25% Nachlass auf alle Seminarbeiträge. Ausgenommen davon sind Jahres- und Mehrjahreskurse sowie alle Kurse des Systematischen Studiums (Grund- und Vertiefungsstudium) und Ü/V im Meditationshaus Semkye Ling sowie Ü/V/Beitrag im Sommercamp. Weitere Ausnahmen sind möglich.
- erhalten Sie die Zeitschrift „TIBET UND BUDDHISMUS“ kostenfrei per Post.
- nehmen Sie an der jährlichen Mitgliederversammlung teil.

Die Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 22,00 Euro plus 1,00 € Solidaritätsumlage für die Altersversorgung der Ordinierten. In Ausnahmefällen ist gegen jährlichen Nachweis eine Ermäßigung auf 11,00 Euro (plus 1,00 € für die Altersversorgung) möglich.

### Kontakt:

<https://www.tibet.de/zentrum/mitglied-werden>  
oder mailen: [mitglieder@tibet.de](mailto:mitglieder@tibet.de)



# Das Tibetische Zentrum digital



**Facebook:**

<https://www.facebook.com/tibetisches.zentrum>



**Instagram:**

<https://www.instagram.com/tibetischeszentrum/>



**YouTube**

**YouTube:**

<https://www.youtube.com/user/TibetischesZentrumEV>



**Webseite:**

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



**Newsletter:**

<https://www.tibet.de/newsletter>



**Schatztruhe:**

<https://schatztruhe.tibet.de/>



# Jahreskurs Śūnyatā - Die Weisheit der Leerheit

Voraussetzung sind Grundkenntnisse der buddhistischen Philosophie

An zehn Sonntagen wird Bhikṣu Gen Lobsang Choejor das 9. Kapitel des in Versen verfassten Klassikers Bodhisattvacāryāvātāra (Eintritt in die Handlungen der Bodhisattva) von Śāntideva (7./8. Jahrhundert) erklären. Zentrales Thema von Śāntidevas Weisheitskapitel ist die rechte Erkenntnis der Leerheit (Śūnyatā) entsprechend der Prāsaṅgika-Mādhyamika-Philosophie. Śāntidevas Werk wird von S.H. dem Dalai Lama besonders gerne gelehrt und gilt in allen Mahāyāna-Traditionen als einer der wichtigsten Lehrtexte. Die Inhalte der Unterweisungen werden bei den 20 Meditationsabenden und dem Praxiswochenende in unserem Meditationshaus Semkye Ling durch Austausch und Praxis vertieft.



RÜCKWIR-  
KENDER  
EINSTIEG  
MÖGLICH

**Beginn: ab Oktober 2024** | 12 Monate  
10 Unterweisungen mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor (mit Livestream): So., 14 - 17.30 Uhr  
20 Meditationen mit Frank Dick: Mi., 19 - 20.30 Uhr  
Praxiswochenende in Semkye Ling

## Hamburg-City

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor,  
Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Frank Dick

**Beitrag:** 60 € | 45 € ermäßigt |

Förderbeitrag: 75€ / Monat

**Seminar-Nr.:** 2410-CI-01



## FLÜCHTLINGSHILFE

Mit Hilfe finanzieller Unterstützung von Mitgliedern, Freunden und Förderern überleben tibetische Kultur und tibetischer Buddhismus. Wir vermitteln Patenschaften für Mönche und Nonnen in Indien und unterstützen Gesundheit, Bildung sowie den Bau und Erhalt von Gebäuden und Tempeln.

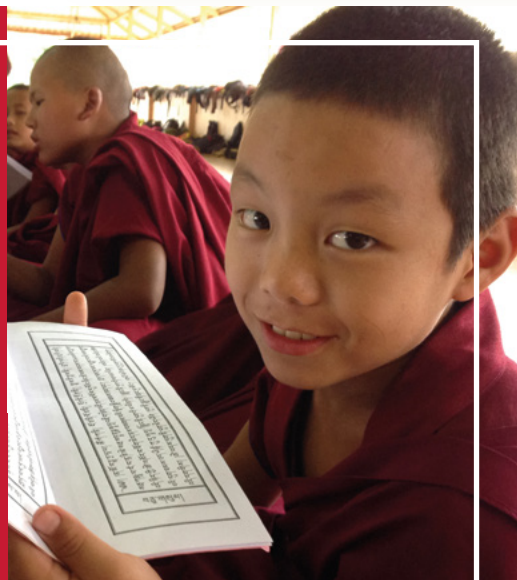
Tibetisches Zentrum e.V.  
GLS Gemeinschaftsbank  
IBAN: DE02 4306 0967 0030 5939 03  
BIC: GENODEM1GLS

Kontakt: FLH@tibet.de



**Tibetisches  
Zentrum**

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



# DIE WERTVOLLEN MÖGLICHKEITEN ERHALTEN

Als gemeinnütziger Verein mit ideellen Zielen ist das Tibetische Zentrum auf Spenden angewiesen.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Zeit- oder Geldspende. Für die gespendeten Beträge erhalten Sie unaufgefordert zu Beginn des Folgejahres eine Zuwendungsbescheinigung von uns, die Sie bei Ihrem Finanzamt einreichen können.

## Spendenkonto:

Tibetisches Zentrum e.V.

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

Oder per PayPal: t1p.de/152c



## KLAUSURHÄUSER

In Semkye Ling stehen sechs Klausurplätze in drei Doppelhäusern zur Verfügung. Erfahrene Praktizierende und Studierende können bis drei Jahren in Klausur gehen und intensiv den Geist schulen. Die Mindestaufenthaltsdauer beträgt 7 Tage.

Klausur (22 m<sup>2</sup>) inkl. Duschräum und Pantry-Küche | Altar mit Sitzplatz | Bett | Schränke | Schreibtisch

### Reservierungen:

Meditationshaus Semkye Ling  
(Lüneburger Heide), sl@tibet.de,  
Tel.: 040 298434 200

Tagesbeitrag bis 30 Tage Gesamtnutzungsdauer:	29 EUR/Tag
Tagesbeitrag ab dem 31. Tag Nutzung:	24 EUR/Tag
Einmalige Endreinigung:	38 EUR

Mehr Information: <https://www.tibet.de/zentrum/standorte/standort-semkye-ling/retreat>

# 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.





Im digitalen Kaufhaus des  
Tibetischen Zentrums, der  
**Schatztruhe**, finden Sie eine  
wachsende Auswahl an Büchern,  
Zeitschriften und Veranstaltungen.  
Kommen Sie jederzeit vorbei:  
**[schatztruhe.tibet.de](https://www.schatztruhe.tibet.de)**



**Tibetisches  
Zentrum**

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

ཏཱ་ལའི་བོ་ཌོ་མཆོག་གི་མགོ་བོར་

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

# Frieden beginnt in uns

## S. H. der XIV. Dalai Lama

Unterstützen Sie das DHARMA-KOLLEG mit einer Spende an das Tibetische Zentrum mit dem Stichwort „Dharmakolleg“ und/oder Vollzeit-Studierende mit einem Stipendium. Weitere Informationen unter [dharmakolleg@tibet.de](mailto:dharmakolleg@tibet.de)  
Der 2. Lehrgang unseres Vollzeit-Studiums (Dharma-Kolleg) beginnt ab Herbst 2027.

# Über 35 Jahre – Systematisches Studium des Buddhismus




**Studieren neben dem Beruf von allen Orten der Welt – Das Buddhismus-Studium des Tibetischen Zentrums macht es möglich.**

Westliche Interessierte können seit 1988 im Tibetischen Zentrum e. V. Hamburg berufsbegleitend den Buddhismus studieren – vor Ort oder per Livestream von allen Orten der Welt. Konzipiert wurde das Systematische Studium des Buddhismus von Geshe Thubten Ngawang (1932 – 2003), dem ersten langjährigen spirituellen Leiter des Tibetischen Zentrums.

## **Lehrinhalte:**

Die Inhalte lehnen sich an das Curriculum der tibetischen Klosteruniversitäten, basierend auf den fünf klassischen Wissensgebieten:

1. **Abhidharma, die systematische Darstellung der psychischen und physischen Phänomene,**
2. **Pramāṇa, die buddhistische Logik und Erkenntnistheorie,**
3. **Pāramitā, die Spiritualität des Mahāyāna anhand der Sūtras über die Vollkommenheit der Weisheit (Prajñāpāramitā) und indischer Kommentare,**
4. **Mādhyamaka, Nāgārjunas Philosophie des Mittleren Weges über die Einheit von Abhängigem Entstehen und Leerheit,**
5. **Vinaya, ethische Disziplin, besonders die Ethik der buddhistischen LaienschülerInnen sowie die Bodhisattva-Ethik.**

A person in traditional Tibetan attire is sitting on a roof, surrounded by numerous colorful prayer flags. The scene is set against a clear blue sky. The person is wearing a dark red robe and a white hat, and is holding a string of prayer flags. The prayer flags are in various colors, including blue, yellow, red, and white, and are strung across the roof. The background shows a yellow building with a window and a ladder leaning against it.

☸ **Das Grundstudium (3 Jahre) vermittelt umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition.**

☸ **Das Vertiefungsstudium (wahlweise 2 bis zu 8 Jahre) vermittelt u. a. auf der Basis von klassischen buddhistischen Texten vertiefende Kenntnisse in Philosophie, Meditation und buddhistischer Lebensführung.**

Nach Abschluss eines Bausteins (Grund- und Vertiefungsstudium) können Studierende ein Zertifikat erhalten. Für die Zertifizierung sind Präsenzpunkte und bestandene Prüfungen nötig. Des Weiteren können sich Studierende mit wählbaren Wissens- und Praxismodulen individuell weiterbilden.

## **Vorbereitung auf das Studium**

Des Weiteren können in der Regel einjährige Jahreskurse als Vorbereitung gebucht werden, auch wenn diese bereits begonnen haben. So haben Sie die Möglichkeit, die im Studium genutzte Lernplattform Moodle kennenzulernen und das Lernen im Fernstudium auszuprobieren.

Alle zwei Jahre startet ein neuer Lehrgang mit dem Grundstudium im Systematischen Studium des Buddhismus. Ein Jahr vorher fängt ein einjähriger Jahreskurs an, der sich sehr gut als Vorbereitung auf das Grundstudium eignet. Darüberhinaus gibt es auch kürzere Vorbereitungskurse, die jeweils mit einem VS-Symbol im Programm gekennzeichnet sind.

Bitte lassen Sie sich unter [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de) beraten.

# Das Grundstudium - Lehrgang XVI seit Oktober 2024

Das dreijährige Grundstudium vermittelt einen kompakten Überblick über alle relevanten Themenblöcke der Lehre und ist unterteilt in drei Studienabschnitte: Grundlagen sowie die beiden sogenannten Fahrzeuge (Śrāvakayāna und Mahāyāna). An ca. 35 Samstagen im Jahr finden 2-stündige Studienkreise im Tempel des Tibetischen Zentrums (Hamburg-City) statt. Hinzu kommen 1-2 Webinare im Monat. Sie finden wochentags von 19.45 – 21.00 Uhr statt. Nach dem Grundstudium werden die Studierenden automatisch für die kommenden zwei Jahre in den Vertiefungsstrang „Meditation & Lebensführung“ übergeleitet. Sie finden hier das Curriculum des Grundstudiums.



**Hinweis:** Rückwirkender Einstieg möglich.

## Vertiefungsstudium

Die Voraussetzung für das Vertiefungsstudium ist ein abgeschlossenes Grundstudium (auch ohne Prüfungen!). Es gibt insgesamt acht einjährige Kurse im Vertiefungsstudium, jeweils vier Kurse in den beiden Themensträngen „Meditation & Lebensführung“ und „Philosophie“. Von den acht Kursen werden in jedem Jahr parallel jeweils ein Kurs aus jedem der beiden Themenstränge angeboten.

## Abfolge der Kurse im Vertiefungsstudium

	Vertiefungsstrang: <b>Meditation &amp; Lebensführung</b>	Vertiefungsstrang: <b>Philosophie</b>
1	<b>Gomrim</b> – Die Stufen der Meditation	<b>Mādhymakavatara</b> – Die Philosophie des Mittleren Weges
2	<b>Bodhicaryāvātara</b> – Die Lebensweise eines Bodhisattvas	<b>Ost/West</b> – Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus
3	<b>Lamrim</b> – Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung	<b>Siddhānta</b> – Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus
4	<b>Tantra</b> – Die Lehre des Geheimen Mantra	<b>Śūnyatā</b> – Die Weisheit der Leerheit

Video zum Studium:

**Anmeldung und Beratung:** Gesine Bruners unter [studium@tibet.de](mailto:studium@tibet.de)

**Ort:** Hamburg-City

**Beitrag:** monatlich 95 € (Ermäßigung möglich)



## **Inhalte:**

### **Gomrim:**

Der Gomrim ist Kamalashilas grundlegende Darlegung von Theorie und Praxis der Meditation nach indischer Tradition für die Tibeter. Besondere Berücksichtigung findet die Bedeutung des Studiums auf dem meditativen Weg.

### **Bodhicaryavatara:**

Die mittleren Kapitel von Shantidevas Klassiker der Mahayana Literatur in Indien schildern in sehr praktischer Weise die achtsame Anwendung des Dharmas im Alltag mit Hilfe der Ethik, Geduld und Tatkraft.

### **Lamrim:**

Der Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) gibt eine übersichtliche Landkarte über den gesamten Weg des Buddhadharmas und führt in die praktische Ausübung der Meditation ein.

### **Tantra:**

Das tantrische Fahrzeug gilt als die Krönung des Mahayana-Buddhismus. In diesem Kurs wird das oft missverständliche System des Tantras anhand des Gottheitenyogas verständlich und faszinierend erläutert.

### **Madhyamakavatara:**

Chandrakirtis Kommentar zu Nagarjunas Philosophie über die Leerheit (Sunyata) gilt als Höhepunkt des Studiums in den tibetischen Klosteruniversitäten.

### **Ost/West:**

In diesem Kurs wird die buddhistische Lehre mit den naturwissenschaftlichen, philosophischen und psychologischen Erkenntnissen der Neuzeit im Westen verglichen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede reflektiert. Besondere Berücksichtigung findet die Frage, wie der Buddhadharma die moderne Kultur angesichts der Krisen unserer Zeit ergänzen kann.

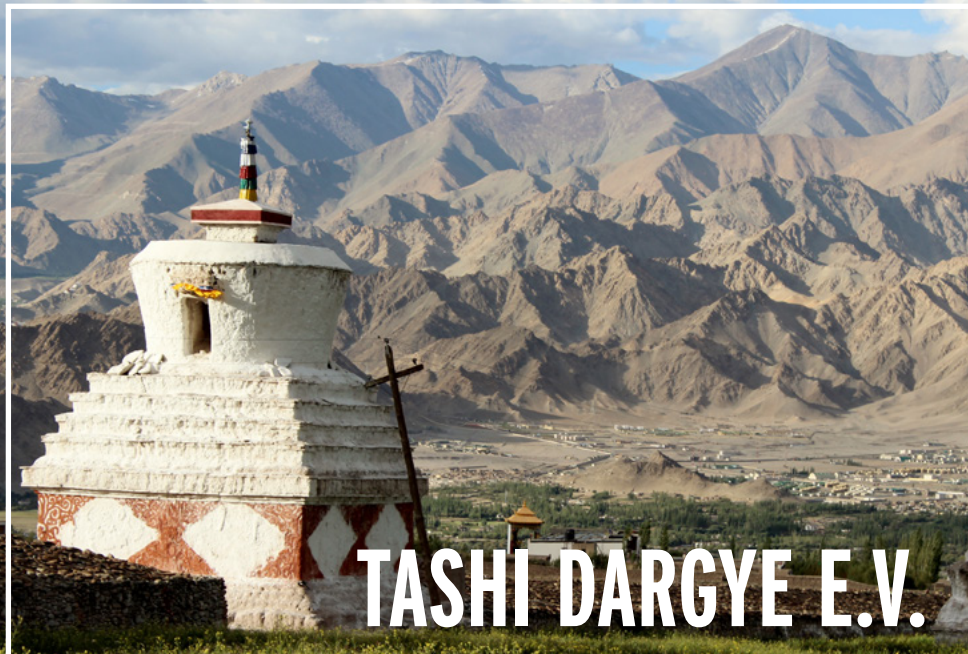
### **Siddhanta:**

Anhand eines Lehrtextes der großen Klosteruniversitäten Tibets werden die vier großen philosophischen Systeme des Hinayana- und Mahayana-Buddhismus anhand ihrer Einteilungen der Phänomene, der Darstellung der spirituellen Stufen und Heilsziele systematisch erläutert.

### **Sunyata:**

Das 9. Kapitel der „Bibel des Mahayana-Buddhismus“ von Shantideva analysiert in unübertroffener Weise die letztliche Wahrheit der Leerheit (Sunyata), wie sie in der für die Tibeter höchsten Lehrmeinung der Madhyamaka-Philosophie Nagarjunas dargelegt wurde.





# TASHI DARGYE E.V.

## Förderverein für die Region Dargye

Auf Anregung von Geshe Pema Samten gründeten Schüler und Schülerinnen sowie Freundinnen und Freunde von ihm im November 2003 den Tashi Dargye e.V., um die Region Dargye zu unterstützen. Geshe Pema Samten fühlt sich dabei nicht nur für das Mönchskloster Tashi Dargye verantwortlich, sondern auch für das Hadhu- und das Nyagye-Nonnenkloster.

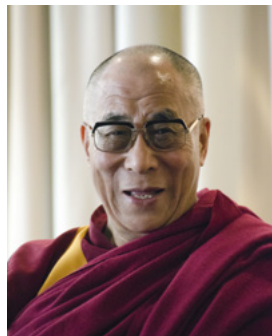
Nähere Informationen finden Sie unter <https://tashi-dargye.de> oder nehmen Sie gerne Kontakt auf: [info@tashi-dargye.de](mailto:info@tashi-dargye.de)



# Lehrkräfte und andere Referent|Innen

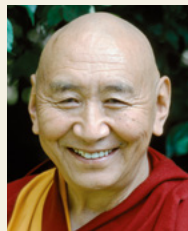
## Unser Schirmherr

Seine Heiligkeit der **14. Dalai Lama** ist das geistige und ehemals weltliche Oberhaupt Tibets. Im August 2014 folgte er zum sechsten Mal der Einladung des Tibetischen Zentrums, in Hamburg Unterweisungen zu geben. Das Tibetische Zentrum steht seit der Gründung unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit.



## Der Gründer des Systematischen Studiums des Buddhismus

**Geshe Thubten Ngawang** (1932-2003) war ein tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, der 1979 auf Wunsch S. H. des Dalai Lama nach Deutschland kam. Er war bis zu seinem Tod 2003 geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums und gab wesentliche Impulse für dessen Entwicklung. Er konzipierte speziell für den Westen das Systematische Studium des Buddhismus, das neben dem Beruf belegt werden kann. Viele Lehrveranstaltungen basieren auf seinen Unterweisungen. Unsere westlichen Lehrerinnen und Lehrer sind von ihm in den buddhistischen Lehren ausgebildet worden.



## Unser ständiger tibetischer Lehrer

**Geshe Pema Samten** kam 2003 nach Hamburg. Er wurde 1957 in Tibet geboren. 1983 trat er als Mönch ins indische Kloster Sera ein. 1997 legte er die Prüfung zum Lharampa-Geshe ab, besuchte ein Jahr das Gyudmed-Tantra-Kloster und ging dann zurück nach Tibet, wo er seit 1999 Abt (Khen Rinpoche) des Tashi-Dargye-Klosters ist. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.



## Unsere weiteren tibetischen Lehrer

**Geshe Sönam Namgyäl** hat ab seinem 16. Lebensjahr in der Klosteruniversität Sera Jey (Indien) studiert. 2015 hat er seine Ausbildung mit dem höchsten Grad (Lharampa-Geshe) abgeschlossen. Im Juni 2019 kam er nach Hamburg und unterrichtet seit Oktober 2019 im Vertiefungsstudium des Systematischen Studiums des Buddhismus sowie Jahreskurse und seit Februar 2020 hauptverantwortlich im ersten buddhistischen sechsjährigen Vollzeitstudium (Dharma-Kolleg).



**Geshe Lobsang Choejor** kommt, wie Geshe Pema Samten, aus Dargye in Ost-Tibet. Er ist im Alter von 13 Jahren nach Süd-Indien an die Klosteruniversität Sera Je gegangen und hat dort viele Jahre des intensiven Studiums absolviert. Geshe Lobsang hat zudem die englische Sprache gelernt und im Institut „Science meets Dharma“ naturwissenschaftliche Fächer studiert. Seit 2020 unterrichtet er zum Teil in deutscher Sprache.



## Unsere westlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Bhikṣuṇī Sönam Chökyi (Maria-Viktoria Gereck)**, geboren 1948, leitet Meditationen, Kurse und Studienkreise in Hamburg und Semkye Ling. Seit 1979 hat sie sich intensiv mit den östlichen und westlichen Religionen beschäftigt, bis sie 1989 Buddhistin wurde und ins Tibetische Zentrum kam. 1995 erhielt sie das Novizinnen-Gelübde und das Gelübde zur vollen Ordination. Sie arbeitete acht Jahre als Ärztin und ist Absolventin des ersten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus.



**Oliver Petersen**, 1961 geboren, ist Übersetzer und leitet Studienkreise, Seminare und Meditationskurse. Er wurde 1980 Schüler von Geshe Thubten Ngawang und war 16 Jahre Mönch (1983 bis 1999). Er ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie. Er hat eine gestalttherapeutische Ausbildung und ist für das Tibetische Zentrum seit vielen Jahren im Interreligiösen Dialog und als Referent in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv.





**Jürgen Manshardt**, 1960 geboren, studiert und praktiziert Buddhismus seit 1979, davon sieben Jahre als Mönch. Er ist Übersetzer und Herausgeber buddhistischer Bücher. Zudem arbeitet er als Dolmetscher, Seminarleiter und Autor, ist Gestalttherapeut und leitete ein Child-Care-Projekt in Indien. Seit 2014 führt er regelmäßig Pilgerreisen in Asien durch. Mit seiner Frau und seinem Sohn lebt er in Berlin. Er hat wesentlich an der Neugestaltung des Systematischen Studiums des Buddhismus und der Erstellung der Studienunterlagen mitgewirkt.



**Frank Dick**, 1970 geboren, Dipl.-Sozialarbeiter, ist Absolvent des dritten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus. Er arbeitet seit 2001 für das Tibetische Zentrum und ist seit 2004 Tibetisch-Übersetzer. Neben seiner Tätigkeit als Lehrer im Systematischen Studium des Buddhismus leitet er Meditationen und Kurse zur Geistesschulung.



## Unsere weiteren Lehrkräfte

**Bhikṣuṇī Sönam Chötso (Dagmar Winkler)**, 1957 geboren, ist Absolventin des dritten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus und spricht Tibetisch. Sie erhielt 2000 das Novizinnen-Gelübde und 2002 in Taiwan die volle Ordination. 1994 wurde sie Schülerin von Geshe Thubten Ngawang und 2003 von Geshe Pema Samten. Seit 2000 lebt sie im Meditationshaus Semkye Ling. Sie leitet Meditationen und Seminare zur buddhistischen Geistesschulung.



**Dr. Wolfgang Trescher**, 1950 geboren, leitet seit 2014 als Lehrbeauftragter Studienkreise und Webinare im Systematischen Studium an. Er war (bis 2019) 30 Jahre lang als Arzt für Allgemeinmedizin in eigener Praxis tätig.



# Mitwirkende im Tibetischen Zentrum





**P. S. Wir sind natürlich noch viel mehr Mitwirkende! Tausend Dank an alle Ehrenamtlichen, Mitarbeitenden, Gremienmitglieder, Spenderinnen und Spender, Mitglieder usw.**

# Kontakt

Ihr Team vom Tibetischen Zentrum e. V.

## Anmeldung, Beratung und Seminarbetreuung

Für die Teilnahme an einer Veranstaltung melden Sie sich bitte direkt am jeweiligen Veranstaltungsort an: anmeldung@tibet.de für Hamburg und sl@tibet.de für unser Meditationshaus Semkye Ling. Bitte beachten Sie: Nach Anmeldung zu einem Seminar in Hamburg werden KEINE Anmeldebestätigungen verschickt.

### Standorte in Hamburg:

**Gesine Bruners und Birgit Seydel**

Tel.: 040 298434 103 · E-Mail: anmeldung@tibet.de, studium@tibet.de

### Meditationshaus Semkye Ling, Lüneburger Heide:

**Anne Schäfer**

Tel.: 040 298434 200 · E-Mail: sl@tibet.de

### Geschäftsführung

**Andreas Bründer**

Tel.: 040 298434 101 · E-Mail: geschaeftsfuehrung@tibet.de

### Buchhaltung

**Tanja Lochmann, Yvonne Hoffmann, Gisa Stülpe**

Tel.: 040 298434 102 · E-Mail: buchhaltung@tibet.de

### Bildungsreferat und Programmplanung

**Heike Schmick**

E-Mail: heike.schmick@tibet.de

### Besucherguppen

Tel.: 040 298434 100 · E-Mail: besucherguppen@tibet.de

### Kinder- und Jugendangebot

**Viola Fischer**

E-Mail: viola.fischer@tibet.de

### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

**Heike Spingies**

Tel.: 040 298434 107 · E-Mail: kommunikation@tibet.de

Nutzen und testen Sie die neu eingerichtete Möglichkeit der direkten Online-Anmeldung! <https://www.tibet.de/terminkalender>



Die vollständigen und aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Tibetischen Zentrums finden Sie auf unserer Webseite unter:  
<https://www.tibet.de/hilfe-service/formulare-informationen/satzung-leitbild-mitgliedsantrag-allgemeine-geschaeftsbedingungen>

## Anfahrt

### Der Weg zum Tibetischen Zentrum Hamburg-Berne

(Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg)

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Vom Hauptbahnhof mit der U-Bahn U1 (Richtung Großhansdorf oder Ohlstedt) bis Berne (ca. 25 Minuten). Aus dem Bahnhof kommend links, den Marktplatz überqueren, bis Sie auf die Hermann-Balk-Straße kommen. Das Haus liegt nach ca. 200 m auf der linken Straßenseite.

### Der Weg zum Tibetischen Zentrum Hamburg-City

(Güntherstr. 39, 22087 Hamburg)

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Vom Hauptbahnhof mit der U-Bahn U3 (Richtung Barmbek/Wandsbek-Gartenstadt) bis Uhlandstraße (ca. 5 Minuten). Dann mit dem Aufzug direkt auf der Güntherstraße ankommen, unter den Gleisen durch und nach ca. 50 m auf der linken Straßenseite.

### Detaillierte Angaben zur Anfahrt mit Auto, Bus und Bahn:

<https://www.tibet.de/hilfe-service/anfahrt>

**Übernachtung:** Hotels können über [www.hamburg-tourism.de/suchen-buchen](http://www.hamburg-tourism.de/suchen-buchen) oder [www.bed-and-breakfast.de/hamburg](http://www.bed-and-breakfast.de/hamburg) gebucht werden.

### Der Weg zum Meditationshaus Semkye Ling

(Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen)

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Von Hamburg, Bremen oder Hannover mit dem Metronom oder der Deutschen Bahn bis Buchholz. Von dort mit der Heidebahn (Gleis 11) bis Schneverdingen. Weiterfahrt mit Bus 102, Bürgerbus oder Taxi bis Lünzen. Wir holen Sie nach vorheriger Vereinbarung auch gerne um 17:17 Uhr am Bahnhof in Schneverdingen ab.

**Detaillierte Angaben zur Anfahrt:** <https://www.tibet.de/hilfe-service/anfahrt/semkye-ling>

### Ihr Aufenthalt im Meditationshaus Semkye Ling

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie Informationen zu Ihrem Aufenthalt.

Anreise am 1. Seminartag: ab 17.00 Uhr

Begrüßung im Tempel: 18.00 Uhr

Die Seminare enden mit dem Mittagessen am Abschlusstag.

## Übernachtung und Verpflegung

Sie übernachten in einfachen Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern. Sollten wir ausgebucht sein, gibt es in unmittelbarer Nähe einige Gasthöfe. Sie können dann trotzdem an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen. Weitere Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie hier: <https://www.tibet.de/zentrum/standorte/standort-semkye-ling/logis>

Zu den Seminargebühren kommen die jeweiligen Kosten für Übernachtung und Verpflegung hinzu:

**Voll-Verpflegung in Semkye Ling/Tag:** 26 EUR inkl. aller Getränke.

### Übernachtung in Semkye Ling:

Einzelzimmer: 40 €/Nacht

Zwei-Bettzimmer: 35 €/Nacht

Mehrbettzimmer: 23 €/Nacht

Übernachtung im Zelt/Auto/Wohnwagen: 8 €/Nacht

## Kontoverbindungen für Zahlungen

Sie unterstützen unsere Arbeit, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung (Lastschrift) erteilen. Sie finden diese Zahlungsart auf unseren Anmeldebögen.

### Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE92 2585 1660 0000 5882 69

BIC: NOLADE21SOL

### Tibetisches Zentrum e. V. Hamburg

GLS Gemeinschaftsbank eG

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00

BIC: GENODEM1GLS

## Digital und aktuell

Alle Informationen finden Sie auf unserer Webseite [www.tibet.de](http://www.tibet.de).

Aktuelle Informationen und Inhalte verschicken wir mit unserem 14tägigen Newsletter. Hier können Sie in das Archiv sehen und sich registrieren: <https://www.tibet.de/newsletter>

### Podcast von Oliver Petersen und Pascal Herth

<https://www.meditationscoach.de/podcasts/>



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ZU DEN  
STANDORTEN:






## Unsere Preisgestaltung

Sie finden bei unseren Preisen jeweils einen Normalpreis, einen ermäßigten Preis (nach Rücksprache) sowie einen Förderpreis. Wer den Förderpreis wählt, unterstützt damit alle diejenigen, die zum Normalpreis an den Veranstaltungen nicht teilnehmen könnten. Dem tibetischen Zentrum wird es damit möglich, die buddhistische Geistes Schulung möglichst vielen interessierten Menschen zur Verfügung zu stellen.

## Seminarinformationen

**Seminar-Nr.:** Bitte die Seminar-Nr. bei allen Buchungen angeben.

Das Kürzel (HH=Hamburg, SL=Semkye Ling, CI=Hamburg City) verweist auf den Veranstaltungsort, an dem Sie sich bitte jeweils anmelden.

Bei unseren Veranstaltungsinformationen ([www.tibet.de](http://www.tibet.de)) finden Sie Informationen darüber, ob Ihre Veranstaltung als **Fernkurs**  buchbar, **Livestream**  verfügbar und ob eine **Anmeldung**  nötig ist. Fernkurs-Teilnehmende können auch an Sitzungen vor Ort teilnehmen. Ebenso erhalten Direktteilnehmende Zugriff auf die Audio- und ggf. Livestream-Aufnahmen und Materialien im veranstaltungsspezifischen Bereich im Internet. Kurz vor Beginn eines Fernkurses wird der notwendige Zugang per Mail verschickt.

Einige Kurse sind mit Informationen versehen, die im Rahmen des „Systematischen Studiums des Buddhismus“ von Bedeutung sind



Wissensmodul



Praxismodul



Studiumsvorbereitung



**Tibetisches  
Zentrum**

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

བྱང་ལྷན་ཚོལ་གླིང་།

**GESHE PEMA SAMTEN**

## **GROSSES DHARMA-SOMMERCAMP AUF DEM LAND**

**FINDET JÄHRLICH STATT (JULI/AUGUST)**

**24. JULI BIS 3. AUGUST 2025!**

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.

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

*Veranstaltung in Semkye Ling*

***Teilnahme tageweise möglich!***

