



Tibetisches Zentrum e.V.

Tibetisches Zentrum

PROGRAMM

2. Halbjahr 2008



TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES DALAI LAMA

HERMANN-BALK-STR. 106
22147 HAMBURG
TEL: +49 40 644 35 85
FAX: +49 40 644 35 15
E-MAIL: TZ@TIBET.DE

www.tibet.de



INHALTSVERZEICHNIS

3 Kursübersicht

VERANSTALTUNGEN IM HAMBURGER HAUS:

- 5 Grundlagen
- 8 Vertiefung
- 9 Tantra-Praxis
- 9 Programmvorschau
- 10 Studium des Buddhismus



VERANSTALTUNGEN IM MEDITATIONSHAUS:

- 12 Grundlagen
- 13 Meditationspraxis
- 15 Tantra-Praxis
- 15 Programmvorschau
- 17 Lehrer und Referenten
- 19/22 Anmeldeformulare
- 23 Schwesterzentren



ANMELDUNG: Bitte nutzen Sie die Formulare ab Seite 19 – gesondert für Hamburg und Meditationshaus.

IMPRESSUM

Herausgeber: Tibetisches Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg. Programmkoordination: Daniela Mieritz, Redaktion: Birgit Stratmann, Gestaltung/Satz: Olga Poljakowa, Druck: Compact Media KG, Hamburg, Gedruckt auf 100% Altpapier

TIBETISCHES ZENTRUM E.V. HAMBURG

Hermann-Balk-Straße 106
22147 Hamburg (U-Bahn Berne, U1)

Postbank Hamburg
BLZ: 200 100 20, Kto-Nr.: 460 900 201

Tel: 040-644 35 85 · Fax: 040-644 35 15
Sprechzeiten: Di.-Fr. 15 bis 18 Uhr
E-Mail: tz@tibet.de · www.tibet.de

BUDDHISTISCHES MEDITATIONSHAUS SEM KYE LING

Lünzener Straße 4
29640 Schneverdingen

Kreissparkasse Soltau
BLZ: 258 516 60, Kto-Nr.: 588 269

Tel: 05193-525 11 · Fax: 05193-527 10
Sprechzeiten: Mo. 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr, Fr. 10 bis 14 Uhr
E-Mail: sl@tibet.de · www.tibet.de

KURSÜBERSICHT

REGELMÄSSIGE TERMINE IN HAMBURG

	Seite
Montagsgespräche	5
Dienstags-Meditation und Gesprächskreis	5
Freitags-Meditation in der City	5
Ritual: Lama Tschöpa (für Buddhisten)	9
Studium des Buddhismus	10/11

JULI 2008

		Ort	Seite
04.-06.07.2008	Praxiswochenende: Medizinbuddha , <i>Maria Viktoria Derenbach</i>	SL	15
06.07.2008	Geburtstag S.H. Dalai Lama, Tārā-Gebete	TZ	7
11.-16.07.2008	Meditationstage und Prüfung Lamrim Neu-Einsteiger	SL	11

AUGUST 2008

08.-14.08.2008	Sommercamp: Geistesschulung , <i>Geshe Tenkyong</i>	SL	13
14.-20.8.2008	Sommercamp: Der angenehme Weg , <i>Geshe Pema Samten</i>	SL	13
27.-31.08.2008	Zum guten Umgang mit sich selbst , <i>Lydia Muellbauer</i>	SL	13

SEPTEMBER 2008

07.09.2008	Einführung in den Buddhismus , <i>Lydia Muellbauer</i>	TZ	6
10.-14.09.2008	Cittamañitārā-Initiation mit Erklärungen , <i>Geshe Pema Samten</i>	SL	15
14.09.-09.11.2008	Start Baustein 5 Śāntideva: Unterweisungen , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	6
21.09.-16.11.2008	Start Baustein 5 Śāntideva: Workshop , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	6
05.09.-19.12.2008	Den Geist umwandeln , <i>Maria-Viktoria Derenbach</i>	TZ	6
16.09.2008	Was gewinnt Peking, wenn es mit dem Dalai Lama verhandelt? <i>Kelsang Gyaltzen</i>	Völkerkundemuseum	6
24.-28.09.2008	Freier Geist, offenes Herz , <i>Dagmar Winkler</i>	SL	14

OKTOBER 2008

01.10.-05.10.2008	Der Umgang mit dem Tod im Buddhismus , <i>Oliver Petersen, Lisa Freund</i>	SL	12
18.-29.10.2008	Avalokiteśvara-Klausur mit Feuerpuja , <i>Geshe Pema Samten</i>	SL	15
30.10.-18.12.2008	Praxiskurs: Meditation – Wie geht das? , <i>Frank Dick</i>	TZ	7
29.10.08-14.01.09	Start Dreimonatskurs: Die Lehren des Dalai Lama , <i>Oliver Petersen</i>	TZ	7
31.10.-04.11.2008	Meditationstage und Prüfung Lehrgang VII	SL	10

TZ = Tibetisches Zentrum Hamburg SL = Meditationshaus Semkye Ling



		Ort	Seite
NOVEMBER 2008			
07.-09.11.2008	Arbeitswochenende in Semkye Ling , <i>Lutz Herbert</i>	SL	12
11.-19.11.2008	Chöd-Klausur (5 zornvolle Dakinis) mit Feuerpuja , <i>Geshe Pema Samten</i>	SL	16
21.-23.11.2008	Praxiswochenende: Medizinbuddha , <i>Maria-Viktoria Derenbach</i>	SL	15
28.-30.11.2008	Meditationstage und Prüfung Lehrgang VIII	SL	10
DEZEMBER 2008			
05.12.-07.12.2008	Einführung in die buddhistische Meditation , <i>Dagmar Winkler</i>	SL	14
11.12.2008	Öffentlicher Vortrag Durch Freude zu innerem Frieden finden , <i>Geshe Pema Samten</i>	Völkerkundemuseum	8
26.12.-31.12.2008	Weihnachtsseminar: Meditation und Achtsamkeit (mit Yoga Übungen), <i>Oliver Petersen</i>	SL	14
27.-31.12.2008	Weihnachtsseminar: Die 37 Übungen eines Bodhisattva , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	8
JANUAR 2009			
01.01.2009	Maitreya-Initiation , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	9
05.01.-25.01.2008	Vajrayoginī-Klausur mit Feuerpuja , <i>Geshe Pema Samten</i>	SL	16
04.01.-21.06.2009	Start Baustein 6 Śāntideva: Unterweisungen , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	6
11.01.-28.06.2008	Start Baustein 6 Śāntideva: Workshop , <i>Geshe Pema Samten</i>	TZ	6
FEBRUAR 2009			
05.02.-26.03.2009	Praxiskurs: Meditation vertiefen , <i>Frank Dick</i>	TZ	7
20.02.-22.02.2009	Seminar für Eltern: Die Praxis der Achtsamkeit im Leben mit Kindern , <i>Sabine Heggemann, Bettina Rollwagen</i>	SL	16
27.02.-01.03.2008	Einführung in die buddhistische Meditation , <i>Dagmar Winkler</i>	SL	16



Tibetisches Zentrum e.V.

Das nächste Veranstaltungsprogramm erscheint zusammen mit Heft 88 von Tibet und Buddhismus im Dezember 2008.

HAMBURGER HAUS



GRUNDLAGEN

Für alle, die sich neu mit dem tibetischen Buddhismus beschäftigen möchten und sich für spirituelle Werte wie Mitgefühl und Toleranz sowie für eine buddhistische Lebensweise interessieren.



MEDITATION UND GESPRÄCHSKREIS

Geshe Pema Samten und westliche Lehrer des Tibetischen Zentrums

Hier sind alle Interessierten herzlich willkommen. Lernen Sie das Tibetische Zentrum kennen und besuchen Sie die Meditation am Dienstagabend.

Das Zusammentreffen beginnt um 18.30 Uhr mit einem Rundgang durch die Räume des Zentrums. Eine geleitete Meditation und interessante Gespräche schließen diesen Abend ab.

dienstags 19.00 bis 20.30 Uhr

Termine:

jeden Dienstag bis 16. Dez. 2008, außer vom 5. bis 26. August 2008

Spenden sind erwünscht

MEDITATION IN DER HAMBURGER INNENSTADT

Meditieren kann jeder für sich allein, doch für Neuinteressierte ist es wichtig, eine qualifizierte Anleitung zu erhalten. Hier lernen die Teilnehmer, was Meditation ist und machen erste praktische Übungen. Lehrer und Tutoren des Tibetischen Zentrums leiten

grundlegende Meditationen über die Entfaltung von Liebe und Mitgefühl, Geduld und Konzentration.

Ort: Yoga-Zentrum, Eppendorfer Weg 213, Hinterhof links, 1. Stock.

freitags 19.00 bis 20.30 Uhr

Termine: jeden Freitag (außer an gesetzlichen Feiertagen)

Spenden sind erwünscht

MONTAGSGESPRÄCHE mit Margret Waldmann

Ziel dieser offenen Dharma-Gespräche ist es, dem Bedürfnis nach spiritueller Gemeinschaft, Austausch, geistiger Weite und Freiheit nachzukommen. Gemütlichkeit bei einer guten Tasse Tee soll nicht fehlen.

Wir führen Dharma-Gespräche auf der Grundlage des achtsamen Zuhörens und heilsamen Redens. Aktive Beteiligung und die Bereitschaft zur Übung von Toleranz und Geduld sind erwünscht. Die Themen unserer Gespräche bestimmen wir gemeinsam.

Einmal im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr

Termine: 2. Juni, 7. Juli, 4. August, 1. September, 6. Oktober, 1. Dezember 2008, 5. Januar 2009

Spenden sind erwünscht



ŚĀNTIDEVAS LEBENSWEISHEIT FÜR HEUTE BAUSTEIN 5: DIE KRAFT DER MEDITATION Geshe Pema Samten

Ist die Oberfläche eines Gewässers ruhig und das Wasser klar, so ist es einfach, auf den Grund des Gewässers zu schauen. Gleiches gilt für den Geist, wir müssen ihn zuerst beruhigen, um tiefere Einsichten zu entwickeln.

Grundlage dieses 2-Jahres-Kurses ist der indische Klassiker *Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit* von Śāntideva. Baustein 5 befasst sich mit dem 8. Kapitel zur Sammlung. Die Schulung einsgerichteter Konzentration gibt dem Geist die Kraft zur Veränderung und schafft Glück und

Friede für heute. Śāntideva behandelt im 8. Kapitel die Umstände der Praxis von Konzentration (Śamatha) und geht speziell auf die Übung des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes ein.

Übersetzer: Oliver Petersen und Frank Dick

Workshop-Leiter: Christof Spitz und Oliver Petersen

Literatur: Śāntideva: *Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit.*

O.W.Barth Verlag 2005

von Januar 2006
bis November 2008

Baustein 5: Die Meditation

Unterweisungen: 14. Sept., 12. Okt. und 9. Nov. 2008

Workshop: 21. Sept., 19. Okt. und 16. Nov. 2008

Kurs-Nr.: Lo803, Kurztitel: Śāntideva 5

Gebühr: 58,00 € monatlich, ermäßigt 45,00 € als Direkt-Student oder Abonnent (Wiederholer ab sechs Monaten: 12,00 € monatlich). Ermäßigung möglich.

Baustein 6: Die Weisheit

Unterweisungen: 4. Jan., 8. Feb., 8. März, 5. April, 24. Mai und 21. Juni 2009

Workshop: 11. Jan., 15. Feb., 15. März, 17. Mai, 7. Juni und 28. Juni 2009

(Änderungen vorbehalten)

Kurs-Nr.: Lo804, Kurztitel: Śāntideva 6

Auch als Fernkurs

JAHRESKURS: DEN GEIST UMWANDELN

Maria-Viktoria Derenbach (Soenam Choekyi)

In diesem Kurs geht es um die wichtigsten Themen des Mahāyāna-Buddhismus. Die hier behandelten Übungen sind in Tibet als „Geiststraining“ (Lo-dschong) bekannt. Darin wird erklärt, wie der Geist von ver-

blendeten Emotionen befreit und vollkommen geläutert werden kann.

Als Grundlage dieses Kurses dient das Buch Geshe Thubten Ngawang's „Mit allem verbunden“ (Diamant Verlag 2005).

seit Nov. 2007

freitags 18.00 Uhr

20 Arbeitskreise pro Halbjahr.

Termine: 11. Juli, 29. Aug., 5., 12. Sept., 10. und 31. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 5., 12. und 19. Dez. 2008

Kurs-Nr.: Lo706, Kurztitel: Geist

Gebühr: 372,00 € Jahresgebühr oder 31,00 € monatlich, Ermäßigung möglich

Einstieg als Fernstudent jederzeit möglich.

Auch als Fernkurs

EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS mit Lydia Muellbauer (Thubten Chödrön)

Grundlegende Themen wie die Vier Wahrheiten, Karma und Wiedergeburt sowie die Methoden buddhistischer Geistesschulung stehen im Mittelpunkt einer Einführung für alle, die sich über den Buddhismus informieren und dabei das Tibetische Zentrum

kennen lernen möchten. Fragen werden beantwortet und es gibt kurze, geleitete Meditationen.

Literaturempfehlung: Geshe Thubten

Ngawang: *Vom Wandel des Geistes.*

Diederichs-Verlag 1994.

7. September 2008

14.00 bis 17.30 Uhr

Kurs-Nr. Eo804,

Kurztitel: Einführung

Gebühr: 15,00 €, 12,50 € (ermäßigt), 7,50 € (Mitglieder)

Nächster Termin: 19. April 2009

CHANCE FÜR TIBET UND CHINA: WAS PEKING GEWINNT, WENN ES MIT DEM DALAI LAMA VERHANDELT Kelsang Gyaltzen

Kelsang Gyaltzen, Gesandter S.H. des Dalai Lama für den Dialog mit China, kommt anlässlich der zweiwöchigen China Time, einer großen Veranstaltungsmesse rund um China, nach Hamburg.

Der erfahrene tibetische Diplomat wird ein Gespräch mit dem renommierten Sinologen und Schriftsteller Tilman Spengler (angefragt) führen. Themen des Streitgesprächs: Tibet ist

zum Prüfstein für die aufstrebende Supermacht geworden. Wie kann die chinesische Führung dazu gebracht werden, das Tibetproblem in Verhandlungen mit dem Dalai Lama zu lösen und die Menschenrechte zu achten? Angesichts religiöser und politischer Unterdrückung sowie der massenhaften Ansiedlung mit Chinesen bleibt nicht mehr viel Zeit für Tibet.

16. Sept. 2008

19 Uhr

Gebühr: Der Eintritt zum Vortrag ist im Museumseintritt von 6 € enthalten. Ab 16.00 Uhr beträgt die Gebühr 5 €

Ort: Völkerkundemuseum
Rothenbaumchaussee 64,
20148 Hamburg



Meditationsklausen in Tibet

PRAXISKURS: MEDITATION – WIE GEHT DAS? Frank Dick

An acht Abenden erlernen wir gemeinsam einfache Meditationstechniken. Sie helfen, den Geist zu entspannen und positiv zu verändern. In der schönen Atmosphäre des Tempels üben wir diese Techniken ein und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Interessenten sollten die Bereitschaft mitbringen, täglich zehn Minuten zu üben. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Absolventen dieses Kurses haben die Möglichkeit, ab 5. Februar 2009 den Aufbaukurs „Meditation vertiefen“ zu belegen.

ab 30. Okt. 2008
donnerstags
19 Uhr bis 20.30 Uhr

8 Abende

Termine: Vom 30. Oktober bis 18. Dezember 2008 jeden Donnerstag, außer an Feiertagen

Kurs-Nr.: Ko805
Kurztitel: Meditation

Gebühr: 80,00 €, 60,00 € (ermäßigt), 40,00 € (Mitglieder)

PRAXISKURS: MEDITATION VERTIEFEN Frank Dick

Dieser Kurs baut systematisch auf den Praxiskurs „Meditation – Wie geht das?“ auf. An acht Abenden vertiefen wir gemeinsam die erlernten Meditationstechniken und weiten unsere Kenntnisse aus. An die Termine in Hamburg schließt sich ein gemein-

sames Praxiswochenende im Meditationshaus an. Der Termin hierfür wird noch bekanntgegeben.

Teilnahmevoraussetzung: Nur für Absolventen des Kurses „Meditation – Wie geht das?“

ab 5. Feb. 2009
donnerstags 19.00

8 Abende

Termine: Vom 5. Februar bis 26. März 2009 donnerstags, außer an Feiertagen

Kurs-Nr.: Ko806
Kurztitel: Vertiefung Meditation

Gebühr: 120,00 €, 100,00 € (ermäßigt), 80,00 € (Mitglieder)

DREIMONATSKURS: DIE LEHREN DES DALAI LAMA

Oliver Petersen

„Der Weg zum Glück“ heißt das Buch des Dalai Lama, das die Grundlage für dieses Seminar bildet. Darin erläutert der Dalai Lama kompakt die Grundlagen des Buddhismus: angefangen mit den Vier Wahrheiten, über die Schulung von Konzentration und Weisheit, bis hin zum Pfad des Bodhisattva. Praktische Lebensfragen wie die Beachtung der Ethik im Alltag, die Arbeit mit Emotionen und der geduldige Umgang mit schwierigen Lebenssituationen bilden die Schwer-

punkte dieses Seminars.

Wir werden Vorträge hören, gemeinsam diskutieren und erörtern, wie wir die Lehren im täglichen Leben umsetzen können. Die Anleitung zur Meditation ist fester Bestandteil der Unterrichtseinheiten.

Der Kurs ist auch als Fernkurs über Internet oder MP3-CD erhältlich. Wer keinen Internetzugang hat, erhält die Audioaufzeichnungen per Post.

ab 29. Oktober 2008
mittwochs 19.00 Uhr

Beginn: 29. Oktober 2008 bis 14. Januar 2009
(10 Unterrichtseinheiten)

Termine: 29. Oktober, 5., 12., 19., 26. November, 3., 10., 17. Dezember, 7., 14. Januar 2009

Kurs-Nr.: Ko804
Kurztitel: Lehren DL

Gebühr: 125,00 €
(Ermäßigung möglich)

Auch als Fernkurs

BUDDHISTISCHE FEIERTAGE

73. Geburtstag S.H. des Dalai Lama Tārā-Gebete
6. Juli 2008

Das erste Drehen des Dharmarades (Chökhör Düchen) 18. Juli 2008

Herabstieg aus dem Himmel der 33 Götter (Lhabab-Dütschen) 19. November 2008, 17 Uhr

Tsongkhapa-Tag (Puja zusammen mit der Lama Tschöpa)
21. Dezember 2008 um 19 Uhr

Die Uhrzeiten finden Sie im Internet: www.tibet.de



ÖFFENTLICHER VORTRAG: DURCH FREUDE ZU INNEREM FRIEDEN FINDEN

Geshe Pema Samten

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben. Oft glauben wir, dass vor allem die äußeren Umstände Glück bringen. Aus buddhistischer Sicht hingegen ist die kontinuierliche Geistesschulung der wichtigste Garant für ein erfülltes Leben. Praktizieren wir mit Freude, so entsteht daraus die Kraft, um Frustrationen und Schwierigkeiten zu bewälti-

gen. Freude ist wie ein gutes Pferd, das uns über alle Hindernisse trägt, das Leichtigkeit und Gelassenheit vermittelt. Sie hilft, Trägheit und Mutlosigkeit zu überwinden. Geshe Pema Samten erläutert, wie wir Freude entwickeln und welche Bedeutung diese Übung in unserem stressvollen Alltag spielen kann.

11. Dezember 2008,
19.00 Uhr

Gebühr: Der Eintritt zum Vortrag ist im Museumseintritt von 6 € enthalten. Ab 16.00 Uhr beträgt die Gebühr 5 €

Ort: Völkerkundemuseum
Rothenbaumchaussee 64,
20148 Hamburg

VERTIEFUNG

Für Interessierte, die weiterführende Aspekte des tibetischen Buddhismus kennen lernen möchten.



WEIHNACHTSSEMINAR: „DIE 37 ÜBUNGEN EINES BODHISATVA“

Geshe Pema Samten

Zum Ausklang des Jahres beschäftigen wir uns mit dem wundervollen Text „Die 37 Übungen eines Bodhisattvas“ des großen Meisters Togme Sangpo (1295-1369). Er besteht aus kurzen, inspirierenden Anweisungen, wie man sich auf der Grundlage eines mitfühlenden Geistes auf dem Bodhisattva-Weg übt. Geshe Pema Samten liegt dieser Text sehr am Herzen, denn: „Wenn es uns gelingt, nur einen kleinen Teil dessen, was in diesen Übungen erklärt wird, in die Praxis umzusetzen, wird dies einen großen Nutzen für uns und die anderen Lebewesen haben.“

Literaturempfehlung: Chökyi Dragpa: Die Einheit von Weisheit und Mitgefühl – Erläuterungen zu den 37 Übungen eines Bodhisattva. Arbor Verlag.

27. bis 31. Dezember
2008

Zeiten:
vom 27.12. bis 31.12.2008:
jeweils 14.00-15.30 Uhr und
16.00-17.30 Uhr
Zusätzlich von 10.00 bis 12.00
Uhr: Meditation und Gespräch

Kurs-Nr.: LO806
Kurztitel: 37 Übungen

Gebühr: 200,00 €, Ermäßigung
möglich, 100,00 € Mitglieder

LEKTÜREKURS DIE PHILOSOPHIE DES MITTLEREN WEGES NĀGĀRJUNAS GRUNDVERSE ZUM MITTLEREN WEG

Christof Spitz

Nāgārjunas „Grundverse“ ist der zentrale Text, mit dem der berühmte indische Meister seine Philosophie des Mittleren Weges (*madhyamaka*) begründet. Nāgārjuna widerlegt darin alle falschen Begriffe einer unabhängigen Substanz in den Dingen und legt seine Lehre von Abhängigem Entstehen und Leerheit dar. Das 1. Kapitel haben wir im letzten Semester besprochen.

Grundlage des Kurses ist die deutsche Übersetzung aus dem Sanskrit: Weber-Brosamer, Bernard/Back, Dieter M.: *Die Philosophie der Leere. Nāgārjunas Mūlamadhyamaka-Kārikās*. Harrassowitz Verlag 1997. Als Kommentar lesen wir die hervorragende

englische Übersetzung des Kommentars von Tsongkhapa dazu: Je Tsong Khapa, transl. Geshe Ngawang Samten und Jay L. Garfield: *Ocean of Reasoning. A Great Commentary on Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā*. Oxford University Press 2006).

Der Kurs richtet sich besonders an jene, die das Systematische Studium des Buddhismus oder einen anderen vergleichbaren Lehrgang zu dem Thema absolviert haben bzw. gerade durchlaufen.

Der Kurs ist auch als Fernkurs über Internet oder MP3 erhältlich. Wer keinen Internetzugang hat, erhält die Unterrichtsmaterialien und eine MP3-CD per Post.

seit Nov. 2007,
samstags 10.00 Uhr

Termine: 21. und 28. Juni, 12. Juli, 6. und 20. Sept., 4. und 25. Okt., 8. und 22. Nov. und 6. Dez. 2008

Kurs-Nr.: Lo806
Kurztitel: Nagarjuna

Gebühr: 120,00 € (oder monatliche Zahlung von 20,00 €), Ermäßigung möglich

Einstieg als Direktstudent nach Absprache möglich! Als Fernstudent jederzeit.

Auch als Fernkurs

TANTRA-PRAXIS

Für praktizierende Buddhisten, die über Kenntnisse der allgemeinen buddhistischen Lehre in Theorie und Praxis verfügen.

DREIMONATSKURS: DIE TÄGLICHE TANTRA-PRAXIS

Maria-Viktoria Derenbach (Soenam Choekyi)

Im Anschluss an die Initiationen von Geshe Lobsang Palden im März 2008 gibt die Nonne Maria-Viktoria Derenbach Erklärungen zur täglichen Tantra-Praxis. Grundlage des Unterrichts sind die täglich zu übenden Praxistexte sowie Unterweisungen von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) und Kensur

Rinpoche Geshe Ugyen (1914-2007) Tseten, die schriftlich vorliegen. In den Arbeitskreisen besteht ausreichend Zeit für Fragen.

Teilnahmevoraussetzung ist eine Initiation aus dem Höchsten Yogatantra.

seit April 2008,
mittwochs 19.00 Uhr

12 Kurseinheiten. Termine: 25. Juni; 2., 9. und 16. Juli 2008
Kurs-Nr.: Ko803
Kurztitel: Tantrapraxis
Gebühr: 150 € (Ermäßigung möglich)
Auch als Fernkurs
Ende Juli ist die Komplett-Aufnahme erhältlich.

RITUAL: LAMA TSCHÖPA

Das Ritual ist besonders für diejenigen, die eine Initiation aus dem Höchsten Yoga-Tantra erhalten haben. Andere Interessenten, die Vertrauen in die tantrischen Lehren haben, sind willkommen. Wer möchte, kann Opfertgaben wie Gebäck, Obst oder Teelichter mitbringen.

Beginn: in der Regel 19.00 Uhr

Termine in 2008:

12. und 27. Juli	8. und 22. November
11. und 26. August	7. und 21. Dezember
10. und 24. September	6. und 20. Januar
9. und 23. Oktober	5. und 19. Februar

MAITREYA-INITIATION ZU NEUJAHR Geshe Pema Samten

Zum guten Start in das neue Jahr wird Geshe-la eine Segensinitiation in den Buddha Maitreya geben. Durch die Initiation können wir eine Verbindung zu dem zukünftigen Buddha herstellen. Da die Initiation

zum Kriya-Tantra gehört, sollte man am Tag der Initiation auf sogenannte „schwarze Nahrung“ (Fleisch, Eier, Knoblauch, Zwiebeln, etc.) verzichten.

Übersetzer: Frank Dick

1. Januar 2009
11.00 Uhr

Kurs-Nr.: E0901
Kurztitel: Maitreya
Gebühr: 30,00 € (Ermäßigung möglich), 15,00 € (Mitglieder)

VORSCHAU FÜR DAS 1. HALBJAHR 2009 – ausführliche Informationen im nächsten Heft

4. Jan. bis 28. Juni 2009 **ŚĀNTIDEVA, BAUSTEIN 6: DIE WEISHEIT DER LEERHEIT** Geshe Pema Samten

2. Feb. bis 23. März 2009 **ZWEIMONATSKURS PSYCHOTHERAPIE UND BUDDHISMUS** Oliver Petersen

Oktober 2009 **GROSSE DARLEGUNG DES GEHEIMEN MANTRA** Jhado Rinpoche
FORTSETZUNG DER UNTERWEISUNGEN VON 2007

SYSTEMATISCHES STUDIUM DES BUDDHISMUS

Hauptanliegen des Studiums ist es, westlichen Interessenten, die im Berufsleben stehen, ein solides Wissen im Buddhismus zu vermitteln und so ein gutes Fundament für die Praxis und Meditation zu schaffen. Geshe Thubten Ngawang, 1979 bis 2003 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums, hat in Anlehnung an das Studium der tibetischen Klosteruniversitäten das „Systematische Studium des Buddhismus“ speziell für den Westen konzipiert. Es besteht aus drei Lehrgängen, die als eine Einheit zu verstehen sind:

- **DIE BUDDHISTISCHE PHILOSOPHIE UND IHRE SCHULEN** (FÜNF JAHRE)
- **DER STUFENWEG ZUR ERLEUCHTUNG** (15 MONATE)
- **VINAYA UND TANTRA** (9 MONATE)

Alle Lehrgänge kann man entweder als Direktstudent mit Teilnahme an den Arbeitskreisen in Hamburg oder als Fernstudent belegen.

Die Arbeitskreise werden von den westlichen Lehrern auf der Grundlage schriftlicher Unterweisungen von Geshe Thubten Ngawang geleitet. Meditationstage im Meditationshaus werden ebenfalls integriert.

TELEFONISCHE STUDIENBERATUNG: 040-64492204
Mo. 15.00 bis 19.00 Uhr und Mi. 14.00 bis 18.00 Uhr

DIE BUDDHISTISCHE PHILOSOPHIE UND IHRE SCHULEN (5 JAHRE)

Vermittlung von Kenntnissen in grundlegenden buddhistischen Studiengebieten. Das Studium schließt theoretische Themen ein, etwa die buddhistische Phänomenologie, dargestellt im Abhidharmakośa, Erkenntnistheorie und Logik, sowie zentrale Konzepte der Cittamātra-Lehrmeinung wie das „Allem zugrunde liegende Bewusstsein“. Den Höhepunkt bildet die Auseinandersetzung mit der Madhyamaka-Schule und ihrer einzigartigen Darlegung von Abhängigem Entstehen und Leerheit.

Weitere Themen dieses Lehrgangs sind: Die Vier Wahrheiten, die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens, die Lehre von Karma und Wiedergeburt, der Erleuchtungsgeist

und die Bodhisattva-Übungen. Die Erkenntnis der Selbstlosigkeit wird anhand der großen buddhistischen Schulen Vaibhāṣika, Sautrāntika, Cittamātra und Madhyamaka untersucht und zieht sich wie ein roter Faden durch den Lehrgang.

Pro Semester finden 20 Arbeitskreise statt.

Modalitäten: Teilnahme mit Vertrag als Direktstudent oder als Abonnent mit schriftlichem Material und den Aufnahmen der Arbeitskreise.

Nähere Informationen im Büro des Tibetischen Zentrums oder im Internet: www.tibet.de/tib/studium.html

NEUER LEHRGANG VIII

Arbeitskreisleiter: Carola Roloff, Christof Spitz und Oliver Petersen

Lehrgang VIII (Start Dezember 2007) beginnt das Studium mit der Lehrmeinung der Vaibhāṣikas. Einstieg nach Absprache noch möglich. **Meditationstage und Prüfung in Semkye Ling:** 28. bis 30. Nov. 2008 (2 Tage).

Bitte im Meditationshaus anmelden unter:

Sem-Nr. 310

Gebühr: in der Studiengebühr enthalten.

Verpflegung: 30,00 €, *Unterkunft:*

MZ: 26,00 €, EZ: 52,00 €

samstags 14.00 Uhr

Kurs-Nr. L0703,
Kurztitel: LGVIII

Gebühr: 744,00 € pro Jahr oder 62,00 € monatlich. Ermäßigung möglich, Wiederholer: 15,00 € monatlich.

LAUFENDER LEHRGANG VII

Arbeitskreisleiter: Oliver Petersen und Christof Spitz

Lehrgang VII studiert im 6. Semester die Lehrmeinung der Svātantrika-Mādhyamikas. **Meditationstage und Prüfung in Semkye Ling:** 31. Okt. bis 4. Nov. 2008 (3 Tage).

Bitte im Meditationshaus anmelden unter:

Sem-Nr. 280

Gebühr: in der Studiengebühr enthalten.

Verpflegung: 60,00 €, *Unterkunft:*

MZ: 52,00 €, EZ: 104,00 €

samstags 16.30 Uhr

Gebühr: 744,00 € pro Jahr oder 62 € monatlich. Ermäßigung möglich



DER STUFENWEG ZUR ERLEUCHTUNG (LAMRIM)

Im Stufenweg zur Erleuchtung (Tib. Lamrim) sind die grundlegenden buddhistischen Themen übersichtlich zusammengefasst und speziell für die Meditationspraxis aufbereitet. Der Lamrim gliedert sich in drei Teile: 1. die Übungen für den anfänglichen Praktizierenden mit den Themen Tod und Vergänglichkeit, Zufluchtnahme, Karma und Wiedergeburt; 2. die Übungen für den mittleren Praktizierenden mit den Themen: Abkehr von den Ursachen des Leidens und Streben nach dem Glück der Befreiung, dargelegt in

den Vier Edlen Wahrheiten und den Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit; 3. die Übungen für den höchsten Praktizierenden mit den Themen: Liebe und Mitgefühl, die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes und die Praxis der Sechs Vollkommenheiten. *Modalitäten:* Diese Kurse sind auch als Fernkurs über Internet oder MP3-CD erhältlich. Wer keinen Internetzugang hat, erhält die Unterrichtsmaterialien und die Audioaufzeichnungen per Post.

LEHRGANG FÜR NEU-EINSTEIGER (2 JAHRE) mit Maria-Viktoria Derenbach, Lydia Muellbauer und Christof Spitz

Dieser Lehrgang ist für diejenigen gedacht, die wenig Vorkenntnisse haben und sich mit grundlegenden Themen der buddhistischen Praxis beschäftigen möchten.

Prüfung im Rahmen der Meditationstage in Semkye Ling: 11.-16. Juli 2008 (4 Tage)
Gebühr: in der Studiengebühr enthalten.
Verpflegung: 60,00 €, *Unterkunft:* MZ 52,00 €, EZ: 104,00 €

**2007, Samstags,
16.30 Uhr**

**Seit Sept. 2007
Kurs-Nr. Lo704, Kurztitel:
Lamrim neu**

Jahresgebühr: 581,00 €
Monatliche Gebühr: 49,00 €
 Ermäßigung möglich

VINAYA UND TANTRA (9 MONATE)

Das Studium gliedert sich in zwei Abschnitte, die auch einzeln belegt werden können: Im ersten Teil (Ethik/Vinaya) geht es um die Ethik: Was beinhaltet die Disziplin für buddhistische Laien, welche Regeln sind damit verbunden, wie hält man diese ein, und wie werden Verfehlungen bereinigt. Der Hauptteil des Kurses behandelt Themen im Zusammenhang mit den tiefgründigen tantrischen Lehren: die Unterschiede und Besonderheiten zwischen dem Sūtra- und Tantra-System, die vier Tantra-Klassen, die Bedeutung von Initiationen und tantrischen Gelübden.

Als Grundlage für die Arbeitskreise dient schriftliches Material der Unterweisungen Geshe Thubten Ngawang, das sich u.a. auf Tsongkhapas Schrift „Darlegung der Stufen des Geheimen Mantra“ stützt.

Voraussetzung: Teilnehmer sollten zuvor den Lamrim-Lehrgang absolviert oder zumindest gute Kenntnisse des Lamrim erworben haben. Das Mantrafahrzeug basiert auf den grundlegenden buddhistischen Lehren. Teilnahme mit Vertrag als Direktstudent oder Abonnent (mit schriftlichem Material und den Audioaufnahmen der Arbeitskreise).

NEUER LEHRGANG: BUDDHISTISCHE ETHIK (VINAYA) (3 MONATE) mit Carola Roloff, Christof Spitz und Oliver Petersen

Dieser Teil des Lehrgangs kann von allen Interessenten belegt werden, zum Beispiel von denjenigen, die Zuflucht oder das Laienge-

lübde genommen haben. Grundkenntnisse des Buddhismus sind erwünscht. Prüfung: 22. November 2008 im Tibetischen Zentrum

**Beginn 6. Sept. 2008
Samstags, 14.00 Uhr**

**Kurs-Nr. Lo801, Kurztitel: Vinaya
Gebühr:** 62 € monatlich
 (Ermäßigung möglich)

TANTRA (6 MONATE) mit Carola Roloff, Christof Spitz und Oliver Petersen

Dieser Teil des Lehrgangs kann von allen Interessenten belegt werden. Teilnahmevoraussetzung ist ein abgeschlossener Lamrim-

Lehrgang bzw. gute Kenntnisse des Mahāyāna-Pfades.

**Beginn: 6. Dez. 2008
Samstags, 14.00 Uhr**

**Kurs-Nr. Lo805, Kurztitel: Tantra
Gebühr:** 62 € monatlich
 (Ermäßigung möglich)



MEDITATIONSHAUS SEMKYE LING

GRUNDLAGEN

Für alle, die sich neu mit dem tibetischen Buddhismus beschäftigen möchten und sich für spirituelle Werte wie Mitgefühl und Toleranz sowie für eine buddhistische Lebensweise interessieren.

ABENDMEDITATION AUF DEM LANDE Dagmar Winkler (Sönam Chötso)

Lernen Sie das Meditationshaus kennen! An zwei Dienstagabenden im Monat können Sie das Meditationshaus Semkye Ling besuchen – ob einmalig zum Reinschnuppern, oder um regelmäßig im Kreis Gleichgesinn-

ter zu meditieren, Fragen zu stellen und Anregungen zu finden. Die Abendmeditation ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Keine Anmeldung nötig. Kommen Sie einfach vorbei!

**dienstags,
19.00- 20.30 Uhr**

Spenden sind erwünscht

Termine: 1. und 29. Juli,
2. und 16. Sept., 7. Oktober,
4. und 25. November, 2. Dez.

DER UMGANG MIT DEM TOD IM BUDDHISMUS Oliver Petersen, Lisa Freund



Der Buddhismus gibt Anregungen zur Vorbereitung auf das Sterben sowie zur Sterbebegleitung und Trauerarbeit. In diesem Seminar erfahren wir, wie die Auseinandersetzung mit dem Tod spirituellen Fortschritt ermöglicht. Weitere Schwerpunkte werden die Praxis der Meditation und die Spiritualität im Alltag sein.

Oliver Petersen wird aus seiner langjährigen Erfahrung mit dem Buddhismus die Prozesse von Tod, Zwischenzustand (Bardo) und Wiedergeburt erläutern und in die Meditation einführen. Lisa Freund wird Selbsterfahrungsübungen anleiten und aus ihrer reichen Erfahrung als ehrenamtliche Sterbebegleiterin berichten.

Literaturempfehlung: Geshe Thubten Ngawang: *Glücklich leben, friedlich sterben*, dharma edition 2000; Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, O.W. Barth Verlag.

**1.-5. Oktober 2008
(4 Tage)**

**Sem.-Nr.: 260
Gebühr: 160 €**

Übernachtung:
MZ 52 €; EZ 104 €
Verpflegung pro Tag: 15 €;
gesamt: 60 €

ARBEITSWOCHENENDE mit Lutz Herbert

Die Arbeitswochenenden im Meditationshaus erfüllen mehrere Funktionen gleichzeitig: Die Teilnehmer beteiligen sich an der Pflege und Instandhaltung des Hauses, treffen Dharma-Freunde und praktizieren ge-

meinsam im Tempel und während der Arbeit. Belohnt werden wir mit köstlichem Essen und dem Aufenthalt an diesem besonderen Ort der Praxis. Bitte melden Sie sich an, Sie erleichtern uns damit die Planung.

**7.-9. November 2008
(2 Tage)**

Sem.-Nr. 290

**Unterkunft und Verpflegung
frei**



MEDITATIONSPRAXIS

Geeignet für diejenigen, die mit Hilfe der praktischen Meditation die Entwicklung positiver Emotionen wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Konzentration in ihren Alltag integrieren möchten.

SOMMERCAMP MIT ALLEM VERBUNDEN – DIE ÜBUNGEN ZUR GEISTESSCHULUNG (LODSCHONG) Geshe Lobsang Tenkyong



Die Texte zur Geistesschulung (tib. Lodschong) weisen einen sehr praktischen Weg, wie wir alle Lebenslagen für die spirituelle Praxis nutzen können. Insbesondere geht es darum, den Egoismus als Ursprung des Leidens zu verringern und die mitfühlende Einstellung eines Bodhisattvas zu entwickeln. Die berühmte Praxis des Gebens und Nehmens (Tonglen) ist Teil dieser Meditationspraxis. Geshe Lobsang Tenkyong, der in Italien lebt, wird einen Kommentar zu einem Geistes-schulungstext geben und zur Meditation anleiten.

Übersetzer: Oliver Petersen

Literaturempfehlung: Geshe Thubten Ngawang. Mit allem verbunden. Geistesumwandlung im Mahāyāna-Buddhismus. Diamant Verlag 2005

1. Woche: : 8.–14.
August (6 Tage)

Sem.-Nr. 200

Gebühr: 150 €
(Mitglieder 122,50 €)
Gebühr pro Tag: 25 €

Übernachtung:
MZ 78 €; EZ 156 €;
Zelt oder Auto 30 €
Verpflegung pro Tag: 15 €,
gesamt: 90 €

SOMMERCAMP DER ANGENEHME WEG ZUR ERLEUCHTUNG (LAMRIM DELAM) Geshe Pema Samten

Geshe Pema Samten wird in dieser Woche den bekannten Text „Der angenehme Weg zur Erleuchtung“ (tib. Lamrim Delam) vom 1. Panchen Lama Losang Chökyi Gyältsen (1569-1662) erklären. Der Text bietet in knapper Form einen Überblick über den gesamten buddhistischen Pfad und eignet sich hervorragend als Leitfaden für die tägliche Meditation. Eine Besonderheit ist, dass auch tantrische Visualisierungen in dem

Text enthalten sind und so eine Verbindung von Sūtra und Tantra geübt wird.

Für alle, die einen Einblick in die Fülle der Schulungen im tibetischen Buddhismus erhalten oder ihre Praxis vertiefen möchten.
Übersetzer: Frank Dick

Literatur: Pänchen Losang Chökyi Gyältsen, Lamrim Delam. Der angenehme Weg zur Erkenntnis aller Phänomene, Tibethaus Frankfurt, 3/2002, ISBN 3-931442-04-7

2. Woche: 14.–20.
August 2008
(6 Tage)

Sem.-Nr. 210

Gebühr: 150 €
(Mitglieder 122,50 €)
Gebühr pro Tag: 25 €

Übernachtung:
MZ 78 €; EZ 156 €;
Zelt oder Auto 30 €
Verpflegung pro Tag: 15 €,
gesamt: 90 €

ANLEITUNG ZUM GUTEN UMGANG MIT SICH SELBST

Lydia Muellbauer (Thubten Choedroen)

Oft merken wir es nicht einmal mehr, wie verengt unser Blick auf uns selbst, die Mitmenschen und die Welt ist. Wir verbringen unser Leben mit seiner Routine und nehmen den damit verbundenen Stress auf uns. Dabei liegt es an uns, den Geist zu öff-

nen, weit zu machen, störende Emotionen und einengende Perspektiven zu erkennen und zu verändern. Neue Sichtweisen und einfache Meditationen können uns helfen, innere Weite und Tiefe zu spüren.

27.–31. August 2008
(4 Tage)

Sem.-Nr.: 220

Gebühr insgesamt: 160 €,
Mitglieder 120 €

Gebühr pro Tag: 40 €
Übernachtung: MZ 52 €;
EZ 104 €; Zelt oder Auto 22 €
Verpflegung pro Tag: 15 €,
gesamt: 60 €



FREIER GEIST, OFFENES HERZ Dagmar Winkler (Sönam Chötso)

Oft sind wir in der Zwickmühle: Wir klammern uns an glückliche Momente, in denen der Schmerz des Abschieds mitschwingt, und fürchten uns vor jeglichem Leiden. In den Drei Hauptaspekten des Pfades weist der große tibetische Meister Je Tsongkhapa einen praktischen Weg ins Glück und in die Freiheit von jeglichem Leid. Wenn wir dem weltlichen Glück nicht mehr ängstlich hinterherjagen und dem Leid nicht

mehr panisch ausweichen, wird unser Geist frei, und unser Herz öffnet sich. Ein offenes Herz kann mühelos lieben und mitfühlen. Ein freier Geist muss nicht mehr nach illusorischer Sicherheit greifen. In diesem Seminar werden wir näher betrachten, was mit den grundlegenden buddhistischen Inhalten – Entsagung, Erleuchtungsgeist und Leerheit – gemeint ist und schrittweise darüber meditieren.

**24.-28. September
2008 (4 Tage)**

Sem.-Nr.: 250

Seminargebühr: 160 €
Übernachtung: MZ 52 €;
EZ 104 €; Zelt oder Auto 20 €
Verpflegung pro Tag: 15 €,
gesamt: 60 €

EINFÜHRUNG IN DIE BUDDHISTISCHE MEDITATION

Dagmar Winkler (Sönam Chötso)

Die täglichen Anforderungen unseres hektischen Lebens machen uns oft unruhig und unausgeglichen. In der Folge verhalten wir uns anderen gegenüber manchmal abweisend, was nicht nur die anderen unglücklich macht, sondern auch uns selbst. Was können wir tun? Der Buddha hat vor mehr als 2500 Jahren einen Weg entdeckt, der Unfreiheit und

Leiden beendet. Die Meditation spielt auf diesem Weg eine zentrale Rolle. Nur ein ruhiger, konzentrierter Geist ist in der Lage, tief in die Ursachen von Glück und Leiden hineinzuschauen. An diesem Wochenende üben wir die verschiedenen buddhistischen Meditationsformen, die den Geist beruhigen und ihn mitfühlender und friedlicher machen.

**5.-7. Dezember 2008
(2 Tage)**

Sem.-Nr.: 320

Seminargebühr: 80 €
Übernachtung: MZ 26 €,
EZ 52 €; Zelt oder Auto 10 €
Verpflegung pro Tag: 15 €,
gesamt: 30 €

WEIHNACHTSSEMINAR: MEDITATION UND ACHTSAMKEIT (MIT YOGA-ÜBUNGEN) Oliver Petersen

**26.-31. Dezember
2008 (5 Tage)**

Sem.-Nr.: 330

Gebühr insgesamt: 200 €
Übernachtungen: MZ 65 €,
EZ 130 €
Verpflegung: 75 €



Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr werden wir in gemeinschaftlicher Dharma-Praxis verbringen. Wir werden Meditationsformen des tibetischen Buddhismus wie die Analyse über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim), Konzentration, Visualisation und Mantra-Rezitation üben und Gebete rezitieren. Der Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeitspraxis mit Atembeobachtung und Gehmeditation. Die Übungen sollen helfen, den Dharma auch im Alltag umzusetzen. Ergänzend wird Kerstin Petersen Yoga-Übungen anleiten.

Literaturempfehlung: Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Herder Verlag, 2006.
Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit, Theseus Verlag, 2006.



TANTRA-PRAXIS

Für praktizierende Buddhisten, die über Kenntnisse der allgemeinen buddhistischen Lehre in Theorie und Praxis verfügen.

CITTAMANITĀRĀ-INITIATION MIT KÖRPERMAṄḌALA UND ERKLÄRUNGEN

Geshe Pema Samten

Geshe Pema Samten wird auf Bitten einiger SchülerInnen eine Einweihung in Cittamaṅḍarā mit Körpermaṅḍala geben. Da Geshe-la die Initiation jeweils nur an zehn Personen weitergeben wird, bitten wir für die Programmplanung ausdrücklich um rechtzeitige Anmeldung.

Diese Tārā-Initiation gehört zum Höchsten

Yogatantra und ist mit bestimmten Verpflichtungen verbunden. Neben dem Nehmen des Bodhisattva- und Tantragelübdes sowie der Rezitation des Sechsfachen Guru-Yogas verpflichtet man sich, täglich ein spezielles Guru-Yoga in Verbindung mit Cittamaṅḍarā durchzuführen.

Übersetzer: Frank Dick



AVALOKITEŚVARA-KLAUSUR MIT FEUERPUJA

Geshe Pema Samten/ Oliver Petersen

Die Rezitation des Mantras von Avalokiteśvara ist Teil der Klausur. Darüber hinaus wird Geshe-la zur Meditation über die Gottheit anleiten, die die Kraft hat, unser Mitgefühl zu stärken. Im Zentrum stehen die Übungen des Kriyatantra wie die Meditation über die Sechs Gottheiten sowie Konzentrationsübungen wie das sog. Verweilen in Feuer und Lauten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Erhalt einer großen Initiation in den 1000-ärmigen Avalokiteśvara, wie sie S.H. der Dalai Lama oder andere Lamas schon im Tibetischen Zentrum gegeben haben. Abgeschlossen wird die Klausur mit einer Feuerpuja.

Übersetzer: Oliver Petersen

PRAXISWOCHENENDE MEDIZINBUDDHA

Maria-Viktoria Derenbach (Soenam Choekyi)

Wir meditieren anhand eines Meditations-textes über den Medizin-Buddha, den höchsten Heiler. In der heutigen Zeit ist diese Praxis aus dem Kriya-Tantra besonders wirksam. Für diejenigen mit Vertrauen spendet sie Kraft und großen Segen. Es

empfiehlt sich, vorher den Text „Das Wunscherfüllende Juwel“ von Pantschen Losang Tschökyi Gyaltsän zu lesen und Audioaufnahmen der Unterweisungen Geshe Thubten Ngawangs (1932-2003) dazu zu hören.

10.-14. September
2008 (4 Tage)

Sem.-Nr.: 230

Seminargebühr gesamt: 160 €
Nur Einweihung: 30 €
Übernachtung: MZ 52 €
EZ 104 €; Zelt oder Auto 20 €
Verpflegung: 60 €

18.-29. Oktober
2008 (10 Tage)

Sem.-Nr. 270

Gebühr: 275 €,
Mitglieder: 206 €
Übernachtung: MZ 133 €
EZ 260 €; Zelt oder Auto 50 €

Verpflegung: 165 €

2 Termine: 6.-7. Juli
21.-23. Nov. 2008

Sem.-Nr.: 180

Gebühr: 40 €
Übernachtung: MZ 10 €, EZ
20 €; Zelt oder Auto 10 €
Verpflegung: 30 €



CHÖD-KLAUSUR (FÜNF ZORNVOLLE ĐAKINĪS) MIT FEUERPUJA

Geshe Pema Samten

Als Geshe Pema Samten die Initiation in die Fünf Zornvollen Đakinīs („Maṇḍala der fünf Gottheiten der Troma Nagmo“) gab, bat er die Teilnehmer, die Verbindung zu den Weisheitsđakinīs durch ein Retreat zu festigen. Nun haben wir die Gelegenheit, gemeinsam mit Geshe-la ein maßgebliches Retreat durchzuführen und dieses mit einer Feuerpuja abzuschließen.

Voraussetzung für diese Klausur ist eine große Ermächtigung aus dem Höchsten Yoga-tantra sowie eine Initiation in die Fünf Zorn-

vollen Đakinīs der Troma Nagmo. Sollten sich mehrere Interessenten finden, denen letztere Initiation fehlt, wäre Geshe Pema Samten bereit, diese nochmals zu geben (bitte im Büro melden).

Übersetzer: Frank Dick

Literaturhinweis:

Sabine Leuschner (Hrsg.): Handbuch zum tantrischen Retreat. Praxis im Tantra. Zusammengestellt nach Belehrungen von S.E. Dayab Kyabgön Rinpoche. 1997

11.- 19. November
2008 (8 Tage)

Sem.-Nr.: 300

Seminargebühr: 320 €
Übernachtung: MZ 104 €;
EZ 208 €; Zelt oder Auto 40 €
Verpflegung: 120 €

VAJRAYOGINĪ-KLAUSUR MIT FEUERPUJA

Geshe Pema Samten

Vajrayoginī ist eine Meditationsgottheit aus dem Höchsten Yogatantra. Ihre Praxis gilt als relativ einfach und sehr effektiv in dieser Zeit mit vielen Hindernissen. Wir werden in dieser Klausur unter Anleitung von Geshe Pema Samten hauptsächlich das Mantra von Vajrayoginī rezitieren und die entsprechenden Visualisationen einüben. Diejenigen,

die im März 2008 erstmals die Initiation bei Geshe Lobsang Palden genommen haben, haben hier die Möglichkeit, sich mit der Praxis vertraut zu machen und Inspiration für ihre tägliche Praxis zu erhalten. Wir werden eine vollständige „Lärung“-Klausur ausführen und mit einer Feuerpuja abschließen.

4. – 25. Januar 2009
(21 Tage)

Sem.-Nr.: 010

Seminargebühr: 525 €
Übernachtung:
MZ 273 €; EZ 546 €;
Zelt oder Auto 105 €
Verpflegung: 315 €

VORSCHAU FÜR DAS 1. HALBJAHR 2009 – ausführliche Informationen im nächsten Heft

- 20. bis 22. Februar: **SEMINAR FÜR ELTERN: DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT KINDERN** Sabine Heggemann und Bettina Rollwagen
- 27. Feb. bis 1. März: **EINFÜHRUNG IN DIE BUDDHISTISCHE MEDITATION** Dagmar Winkler
- Frühjahr 2009: **YOGA MIT TONGLÉN** Jens Grotefendt
- 12. bis 15. Juni: **KINDERWOCHELENDE**

LEHRER UND TUTOREN IM TIBETISCHEN ZENTRUM



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 Abt des Dargye-Klosters ist. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.

TIBETISCHE GASTLEHRER

Geshe Lobsang Palden, geboren 1935 in Ostt Tibet, ist Abt und einer der Hauptlehrer für das Geshe-Studium der Klosteruniversität Sera-Je in Südindien, wo er rund 1600 Schüler hat. Er trat mit elf Jahren ins Kloster ein und wechselte mit 17 an die Klosteruniversität Sera in Tibet. 1959 floh er nach Indien und machte seine Abschlüsse als Lharampa-Geshe und Ācārya. Seit 1980 unterrichtet er in Sera die Lehren von Sūtra und Tantra und ist ein Hauptschüler des großen Meisters Kensur Geshe Ugyen Rinpoche (1914-2007).



Jhado Rinpoche, 1954 in Tibet geboren, ehemaliger Abt des Namgyal-Klosters in Dharamsala, des Stammklosters S.H. des Dalai Lama. Im Alter von drei Jahren wurde er als 6. Reinkarnation seiner Linie anerkannt. Nach der Flucht aus Tibet studierte er im Kloster Sera-Je in Südindien unter großen Meistern wie Kensur Rinpoche und Lobsang Wangchuk und machte seinen Abschluss zum Lharampa-Geshe. 1997 bis 2004 war er Abt des Namgyal-Klosters, das 1568 vom 3. Dalai Lama gegründet wurde.

DIE WESTLICHEN LEHRERINNEN UND LEHRER

Bhikṣuṇī Jampa Tsedroen (Carola Roloff), geboren 1959, ist Arbeitskreisleiterin, Referentin und Übersetzerin im Tibetischen Zentrum. Schülerin Geshe Thubten Ngawang. Seit 1980 Buddhistin, erhielt 1981 die Noviz- und 1985 die volle Ordination. War viele Jahre Geschäftsführerin, Vorstands- und Ratsmitglied im Tibetischen Zentrum, in der DBU und der Internationalen Buddhistischen Frauenorganisation Sakyadhita. Magister der Tibetologie und Buddhologie. Vorträge, Seminare und Referate über Buddhismus im In- und Ausland.



Bhikṣuṇī Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer), 1947 geboren, Schülerin von Geshe Thubten Ngawang, leitet Kurse im Meditationshaus Semkye Ling. Sie ist seit 1982 Buddhistin, nahm 1988 das Novizinnen-Gelübde und die volle Ordination. Sie hat 1968 ihren B.A. an der University of London gemacht. Danach war sie 15 Jahre in Deutschland als Lehrerin tätig und arbeitete drei Jahre in London bei Wisdom Publications. Sie ist Absolventin des ersten Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus.



Bhikṣuṇī Soenam Choekyi (Maria-Viktoria Derenbach), geboren 1948, leitet Meditationen, Kurse und Arbeitskreise 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.



Christof Spitz, 1955 geboren, ist Seminar- und Arbeitskreisleiter und seit Mai 2007 Geschäftsführer im Tibetischen Zentrum. Er war von 1981 bis 2003 Tibetisch-Dolmetscher für Geshe Thubten Ngawang. Er ist seit 1979 Buddhist und war 13 Jahre Mönch (von 1981 bis 1994). Er hat das Systematische Studium des Buddhismus mitgestaltet und die schriftlichen Unterlagen übersetzt und aufbereitet. Auch für andere Meister, wie S.H. den Dalai Lama und Geshe Lobsang Palden, übersetzt er. Im Rahmen der traditionellen Philosophie-Studien im Tibetischen Zentrum hat er alle Belehrungen zu den wesentlichen klassischen Texten der fünf Hauptthemen des Geshe-Studiums übersetzt.

Oliver Petersen, 1961 geboren, ist Übersetzer und leitet Arbeitskreise, 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.



Fotos: Jens Nagels

DIE TUTOREN



Bhikṣuṇī Sönam Chötso (Dagmar Winkler), 1957 geboren, leitet Meditationen und Einführungen in den Buddhismus. Sie wurde 1994 Schülerin von Geshe Thubten Ngawang und lebt seit 1996 im Meditationshaus. Sie erhielt 2000 das Novizinnen-Gelübde und 2002 in Taiwan die volle Ordination.

Frank Dick, 1970 geboren, Dipl. Sozialarbeiter, ist seit 1994 Buddhist und Absolvent des 3. Lehrgangs des Systematischen Studiums des Buddhismus. Er arbeitet seit 2001 für das Tibetische Zentrum und ist seit 2004 Tibetisch-Übersetzer. Er leitet Meditationen, betreut Schulgruppen und steht anderen Interessenten zur Seite. Er übersetzt freiberuflich auch für Lamas und Zentren verschiedener Traditionen.



Jens Grotefendt, geboren 1972, ist seit 1996 Buddhist und Absolvent des Systematischen Studiums des Buddhismus. Er arbeitet als Krankenpfleger und erwarb sich nebenbei Kenntnisse der tibetischen Sprache. Im Tibetischen Zentrum leitet er Meditationen und ist als Studienbetreuer tätig.

Anmeldung zu einer Veranstaltung im Hamburger Haus des Tibetischen Zentrums e.V.

Tibetisches Zentrum Telefon: +49(0)40 644 35 85
 Fax: +49(0)40 644 35 15 • E-Mail: tz@tibet.de

**Bitte ausfüllen, unterschreiben und
 einsenden:**

Tibetisches Zentrum e.V.
 Seminarverwaltung
 Hermann-Balk-Str. 106
 D-22147 Hamburg

Name _____ geb. _____
 Straße _____
 PLZ _____ Wohnort _____
 Land _____ Adressnummer im Tib. Zentrum (falls vorhanden) _____
 Tel. _____ Tel. mobil _____
 E-Mail _____

Hiermit melde ich mich bei dem Tibetischen Zentrum e.V. (Veranstalter) für folgendes Seminar / Studium an:

Kursnummer _____ Kurztitel _____ Beginn _____

Bei Anmeldung zu **Einzelveranstaltungen** (Kursnummern **E**):

Die Kursgebühr in Höhe von _____ € wird von mir zu Veranstaltungsbeginn bar vor Ort bezahlt.

Bei Anmeldung zu **längeren Kursen** und **Studienlehrgängen** (Kursnummern **K** oder **L**):

Die Kursgebühr in Höhe von _____ € wird von mir wie folgt bezahlt:

- Durch Lastschriftzugriff (siehe unten) Überweisung (aus dem Ausland):
 als gesamte Kursgebühr im Voraus in gleichen halbjährlichen Raten zum Beginn eines Halbjahres
 in gleichen vierteljährlichen Raten jeweils zum Quartalsbeginn in gleichen monatlichen Raten jeweils zum Monatsanfang

Ich bin: Direktstudent/in Fernkurs-Teilnehmer/in Wiederholer

- Für die Teilnahme am Studium habe ich keinen Internetzugang (alle Materialien per Post /Direktausgabe)
 einen Internetzugang (alle Materialien per Download, nur längere Studientexte und eine Archiv-CD pro Semester per Post / Direktausgabe)
 Auch als Fernkurs-Teilnehmer/in mit Internetzugang oder als Direktstudent/in möchte ich die Audioaufnahmen zusätzlich regel-
 mäßig auf CD erhalten (gilt automatisch für Fernkurs-Teilnehmer/in ohne Internetzugang).

Die Anmeldung erfolgt verbindlich unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Veranstalters, siehe Rückseite.

Wichtiger Hinweis: Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Nur wenn die Veranstaltung belegt ist, ausfällt oder verändert wird, werden Sie benachrichtigt. Abmeldungen Ihrerseits müssen spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn bei dem Veranstalter eingehen. Die anfallenden Stornogebühren entnehmen Sie bitte den AGB.

Falls **Ermäßigung** gewünscht wird:

Ich beantrage eine Ermäßigung aus dem nachfolgend angegebenen Grund. Ein entsprechender Nachweis ist in Kopie beigelegt.
 Bei Einzelseminaren bringe ich den Nachweis mit.

- Schüler/in, Student/in, Azubi Wehr-, Zivildienst-, Sozialjahrleistende/r Sozialhilfe-/Grundsicherungsempfänger/in

Ort _____ Datum _____

(Unterschrift Kursteilnehmer/in) (Bei Minderjährigen zusätzlich Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten)

Widerrufsmöglichkeit der Bezugsverpflichtung Innerhalb von 7 (sieben) Tagen nach dem Datum dieser Vereinbarung kann ich meine Anmeldung (Antrag auf Vertragsabschluss) gegenüber dem Veranstalter, ohne Angabe von Gründen, schriftlich widerrufen. Ich bestätige hiermit, dass mir die Widerrufsmöglichkeit bekannt ist.

(Unterschrift Kursteilnehmer/in) (Bei Minderjährigen zusätzlich Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten)

Einzugsermächtigung zur Abbuchung der Kursgebühr durch Lastschriftverfahren (nur bei Kursen K oder L):
 Ich erkläre mein Einverständnis mit der Abbuchung der fällig werdenden Zahlungen im Lastschriftverfahren von dem nachfolgenden Konto:

Konto-Nr _____ BLZ _____

bei (Bank / Sparkasse) _____ Ort _____ Name des Kontoinhabers, wenn nicht Kursteilnehmer _____

Ort _____ Datum _____ (Unterschrift Kontoinhaber/in)

Kontoverbindung, falls der Betrag überwiesen wird (aus dem Ausland ist das Lastschriftverfahren nicht möglich): Tibetisches Zentrum e.V.
 Konto 9461 344 06 · Deutsche Bank Hamburg · BLZ 200 700 24 BIC: DEUTDEDBHAM · IBAN: DE97 2007 0024 0946 1344 06

ALLGEMEINE SEMINAR- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES TIBETISCHEN ZENTRUMS E.V

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen in der Fassung vom 18.8.06 gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Seminare und Studiengänge) des Tibetischen Zentrums e.V. (Veranstalter) ab dem 1.9.2006. Sie regeln die Beziehungen zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer nach erfolgter Anmeldung.

1.) Programm- und Terminänderungen: Der Veranstalter gibt eine Verschiebung oder Absage der Veranstaltung auf seiner Homepage (www.tibet.de) bekannt. Der Teilnehmer verpflichtet sich, sich vor Veranstaltungsbeginn hierüber zu informieren. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung das Programm gegenüber der Kursbeschreibung zu modifizieren, soweit dies aus organisatorischen oder didaktischen Gründen notwendig ist. Der Veranstalter gibt auch solche Änderungen auf seiner Homepage (www.tibet.de) bzw. am Ort der Veranstaltung durch Aushang bekannt. Für Teilnehmer ohne Internetanschluss gibt es die Möglichkeit sich telefonisch zu erkundigen. (Tel.: 040/644 92 204 oder 040/644 35 85)

2.) Zahlungsbedingungen: Die im veröffentlichten Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind grundsätzlich bei Anmeldung fällig und gemäß den Anmeldebedingungen an den Veranstalter zu zahlen. Bei mehrtägigen Seminaren oder Studiengängen kann der Teilnehmer Ratenzahlung wählen. In diesem Fall stimmt der Teilnehmer dem Einzug der Kursgebühren im Lastschriftverfahren zu und erteilt eine entsprechende Ermächtigung. Bei Ratenzahlung kann der Veranstalter einen Aufschlag von maximal 3 von Hundert pro Kalenderjahr erheben. Teilnehmer aus dem Ausland können die Kursgebühren entsprechend überweisen.

3.) Ermäßigungen: Der Veranstalter kann aus sozialen Gründen den im Anmeldeformular genannten Personenkreisen die Kursgebühr im Einzelfall ermäßigen. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung ist nicht gegeben. Der Veranstalter kann die Anzahl der Ermäßigungen pro Veranstaltung beschränken.

4.) Verhinderung / Abmeldung / Kündigung: Eine Vertragskündigung bei mehrsemestrigen Kursen ist möglich; die Frist in diesem Falle beträgt drei Monate zum Semesterende. Die Zahlungspflicht des Teilnehmers bleibt dann bis zum Ende der Kündigungsfrist erhalten, es sei denn, der Veranstalter hat die Abmeldung oder Kündigung zu vertreten. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen. Falls der Teilnehmer die gesamte Kursgebühr für den Zeitraum über den Kündigungstermin hinaus vorausgezahlt hat, kann der Teilnehmer einen Betrag in Höhe von 80 % des auf diesen Zeitraum entfallenden Anteils des Kursbetrages vom Tibetischen Zentrum zurückfordern. Darüber hinaus ist eine Kündigung zu einem früheren Zeitpunkt durch den Teilnehmer möglich, wenn sich während der Veranstaltung wichtige Gründe hierfür ergeben. Wichtige Gründe können eine schwere Krankheit, Schwangerschaft oder gleich gewichtige Gründe sein, deren Auftreten den Teilnehmer an einer weiteren Teilnahme hindern. Der Teilnehmer bleibt aber auch bei wirksamer Kündigung für den bereits abgelaufenen Teil der Veranstaltung zur anteiligen Zahlung verpflichtet. Anteilig heißt, es werden dann die Monate ab Veranstaltungsbeginn bis einschließlich des Monats, in dem die Kündigung einging, kostenpflichtig berechnet. Sofern der Teilnehmer mit Kursbeiträgen für drei Monate im Rückstand ist oder auf andere Weise gegen diesen Vertrag oder gegen die Hausordnung des Tibetischen Zentrums verstößt, kann das Tibetische Zentrum diesen Vertrag schriftlich mit sofortiger Wirkung kündigen.

5.) Ton- und Bildaufnahmen jeglicher Art sind während der Veranstaltungen verboten. Das Mitführen von Ton- und Bildaufnahmegegeräten ist verboten. Die vom Veranstalter dem Teilnehmer überlassenen Audio-Aufnahmen sind urheberrechtlich geschützt und nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung der Audio-Aufnahmen sowie die Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig. Verstöße berechtigen den Veranstalter, den Teilnehmer von der Veranstaltung ohne Erstattung der Kursgebühr auszuschließen.

6.) Schriftliches Begleitmaterial ist urheberrechtlich geschützt und nur zum persönlichen Gebrauch des Teilnehmers bestimmt. Die Vervielfältigung der Unterrichtsabschriften und des schriftlichen Begleitmaterials (ganz oder teilweise) – sowie die Weitergabe an Dritte sind nicht zulässig.

7.) Folgen von Ordnungsverstößen: Bei einem Verstoß gegen diese Geschäftsbedingungen oder Anweisungen des Ordnungspersonals kann dieses dem Teilnehmer den Zugang zu der Veranstaltung verweigern bzw. diesen von dem weiteren Besuch der Veranstaltung ausschließen.

8.) Haftungsbeschränkung: Der Besuch der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung für Sach- und Vermögensschäden ist auf Fälle von vorsätzlichem und grob fahrlässigem Verhalten des Veranstalters bzw. seiner gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen begrenzt. Bei Personenschäden haftet der Veranstalter nur bei schuldhaften Pflichtverletzungen seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Mängel bei der Durchführung der Veranstaltung und / oder aufgetretene Schäden sind dem Veranstalter unverzüglich vor Ort anzuzeigen. Bei Kursen im Abonnement muss die Anzeige von Mängeln unverzüglich erfolgen. Bei Verletzung dieser Obliegenheit verliert der Inhaber seine Ansprüche auf Nacherfüllung oder Erstattung des Eintritts, es sei denn, der Mangel beruht auf einem vorsätzlichen Verhalten des Veranstalters bzw. seiner gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen.

9.) Datenverarbeitung und Verwendung: Die bei der Anmeldung angegebenen Adressen und weiteren Daten werden elektronisch gespeichert und verarbeitet. Sie dürfen im Rahmen der Durchführung der Veranstaltung auch für ergänzende Informationen verwendet werden. Sofern weitere Informationen über das Tibetische Zentrum Hamburg gewünscht werden, dürfen die Daten entsprechend verwandt werden. Dies gilt auch für den Datenaustausch unter den Teilnehmern von Veranstaltungen. Der Veranstalter kann den Teilnehmern mehrtägiger Veranstaltungen insbesondere von Studiengängen Teilnehmerlisten mit Adressdaten überlassen, es sei denn, ein Teilnehmer widerspricht diesem.

10.) Teilnichtigkeit: Die Ungültigkeit, Widerrechtlichkeit oder fehlende Durchsetzbarkeit einzelner oder mehrerer Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen berührt die Gültigkeit der übrigen Vertragsteile nicht. Die entfallende/n Bestimmung/en soll/en als ersetzt gelten durch eine andere Bestimmung, welche den ursprünglich angestrebten Zweck in gesetzeskonformer Art möglichst weitgehend verwirklicht.

11.) Anwendbares Recht / Gerichtsstand: Sämtliche Rechtsbeziehungen und Vereinbarungen zwischen dem Inhaber und dem Veranstalter unterstehen dem deutschen Recht. Gerichtsstand für sämtliche Streitigkeiten aus diesem Vertragsverhältnis ist Hamburg als Veranstaltungsbzw. Erfüllungsort.

Anmeldung zu einem Seminar / einer Klausur im Meditationshaus Semkye Ling



Semkye Ling Telefon: +49(0)5193 52511
 Fax: +49(0)5193 52710 • E-Mail: sl@tibet.de
**Bitte ausfüllen, unterschreiben und
 einsenden:**

Name _____ geb. _____
 Straße _____
 PLZ _____ Wohnort _____
 Land _____ Adressennummer im Tib. Zentrum (falls vorhanden) _____
 Tel. _____ Tel.mobil _____
 E-Mail _____

Semkye Ling
 Buddhistisches Meditationshaus
 Lünzener Str. 4
29640 Schneverdingen

Hiermit melde ich mich bei dem Tibetischen Zentrum e.V. (Veranstalter) für folgendes Seminar / Studium an:

Seminar-Nr.	Titel	Zeitraum
-------------	-------	----------

Es bestehen folgende **Unterkunftsmöglichkeiten:**

- Ich möchte im Mehrbettzimmer übernachten (Damen u. Herren getrennt)
 Einzelzimmer übernachten (nur 2 Zi. vorhanden, bitte Option angeben)
- Ich übernachtete im eigenen Zelt auf dem Gelände (Entgelte siehe Preisliste)
 außer Haus Bitte senden Sie mir eine Unterkunftsliste der regionalen Zimmervermittlung
 per E-mail/Fax/Post zu. (Übernachtungen außer Haus sind vom Teilnehmer bei der jeweiligen Unterkunft zu buchen.)
- Ich möchte an der **Vollverpflegung** teilnehmen nicht teilnehmen
 Die Kosten habe ich der Preisliste entnommen. Die Verpflegung im Meditationshaus
 ist vegetarisch. Auf spezielle Diäten kann im allgemeinen nicht eingegangen werden.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalter sind mir bekannt und werden mit dieser Anmeldung akzeptiert.

Datum _____ Unterschrift (Bei Minderjährigen zusätzlich Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten) _____

Ich erkläre mein Einverständnis zur Abbuchung der fällig werden Entgelte (nur im Inland möglich):

Konto-Nr _____ BLZ _____

bei (Bank / Sparkasse) _____ Ort _____ Name Kontoinhaber/in (falls nicht Kursteilnehmer/in) _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift Kontoinhaber/in _____

Alternativ (und für ausländische Kontoinhaber):

Die Kosten der Veranstaltung überweise ich spätestens 10 Tage vor Beginn unter Angabe der Seminarnummer / des Titels auf das Konto des Tibetischen Zentrums:

Konto: Tibetisches Zentrum e.V. • Kreissparkasse Soltau • BLZ 258 516 60 • Konto-Nr. 588269
 BIC: nolade21sol, IBAN: DE92 2585 1660 0000 5882 69

Falls **Ermäßigung** gewünscht wird: Ich bitte um eine Ermäßigung aus dem nachfolgend angegebenen Grund. Ein entsprechender Nachweis ist ggf. in Kopie beigelegt.

- Ich bin Mitglied im Tibetischen Zentrum
 Schüler/in, Student/in, Azubi Wehr-oder Zivildienstleistender, FÖJ/FSJ Sozialhilfe-/Grundsicherungsempfänger/in
 Anderes: _____

Wichtige Hinweise:

Die Anmeldung erfolgt verbindlich unter Anerkennung der **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** des Veranstalters. Insbesondere die Zahlungsbedingungen, Rücktrittsfristen und Stornogebühren sind mir bekannt und ich akzeptiere diese. Bei einem Rücktritt des Teilnehmers bis zu einer Woche vor Kursbeginn werden pauschale Kosten in Höhe von 25 EUR berechnet. Bei einem Rücktritt innerhalb 7 Tagen vor Seminarbeginn sind vom Teilnehmer zudem pauschal 25%, vom Tag des Seminarbeginns an pauschal 50% des vereinbarten Entgeltes zzgl. der Anteile für den bereits abgelaufenen Teil der Veranstaltung zu zahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. **An- und Abreise:** Die Anreise ist jeweils am ersten Seminartag ab 17 Uhr. Die Seminare enden am Abschlusstag nach dem Mittagessen. Bitte beachten Sie, dass während des Seminars in Semkye Ling die **Regeln eines Laienschülers im Reinen Lebenswandel** einzuhalten sind: das Vermeiden von Töten, Stehlen, Lügen, sexuellem Kontakt und Alkoholenuss.

ALLGEMEINE SEMINAR-, KLAUSUR- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN, TIBETISCHES ZENTRUM E.V.

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Seminare und Studiengänge) des Tibetischen Zentrum e.V. (Veranstalter) ab dem 01.05.2008. Sie regeln die Beziehungen zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer nach erfolgter Anmeldung.

1.) Programm- und Terminänderungen: Der Veranstalter gibt eine Verschiebung oder Absage der Veranstaltung auf seiner Homepage (www.tibet.de) bekannt. Der Teilnehmer verpflichtet sich, sich vor Veranstaltungsbeginn hierüber zu informieren. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung das Programm gegenüber der Kursbeschreibung zu modifizieren, soweit dies aus organisatorischen oder didaktischen Gründen notwendig ist. Der Veranstalter gibt auch solche Änderungen auf seiner Homepage (www.tibet.de) bzw. am Ort der Veranstaltung durch Aushang bekannt.

2.) Zahlungsbedingungen: Die im veröffentlichten Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind grundsätzlich bei Anmeldung fällig und durch den/die Kursteilnehmer/in an den Veranstalter zu überweisen. Bei mehrtägigen Seminaren oder Studiengängen kann der Teilnehmer Ratenzahlung wählen. In diesem Fall stimmt der Teilnehmer dem Einzug der Kursgebühren im Lastschriftverfahren zu und erteilt eine entsprechende Ermächtigung. Bei Ratenzahlung kann der Veranstalter einen Aufschlag von maximal 3 von Hundert pro Kalenderjahr erheben.

3.) Ermäßigungen: Der Veranstalter kann aus sozialen Gründen den im Anmeldeformular genannten Personenkreisen die Kursgebühr im Einzelfall ermäßigen. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung ist nicht gegeben. Die Höhe der Ermäßigung hängt von der Art der Veranstaltung ab. Der Veranstalter kann die Anzahl der Ermäßigungen pro Veranstaltung beschränken.

4.) Verhinderung / Abmeldung / Kündigung: Bei einem Rücktritt des Teilnehmers bis zu einer Woche vor Kursbeginn werden pauschale Kosten in Höhe von 25 EUR berechnet. Bei einem Rücktritt innerhalb 7 Tagen vor Seminarbeginn sind vom Teilnehmer zudem pauschal 25%, vom Tag des Seminarbeginns an pauschal 50% des vereinbarten Entgeltes zzgl. der Anteile für den bereits abgelaufenen Teil der Veranstaltung zu zahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei späterer Abmeldung oder Vertragskündigung bleibt die Zahlungspflicht des Teilnehmers erhalten, es sei denn, der Veranstalter hat die Abmeldung oder Kündigung zu vertreten. Bei einzelnen Veranstaltungen kann der Veranstalter die Zahlungspflicht reduzieren.

Bei mehrtägiger Veranstaltung ist darüber hinaus eine Kündigung durch den Teilnehmer möglich, wenn sich während der Veranstaltung wichtige Gründe hierfür ergeben. Wichtige Gründe können eine schwere Krankheit, Schwangerschaft oder gleich gewichtige Gründe sein, deren Auftreten den Teilnehmer an einer weiteren Teilnahme hindern. Der Teilnehmer bleibt aber auch bei wirksamer Kündigung für den bereits abgelaufenen Teil der Veranstaltung zur anteiligen Zahlung verpflichtet. Anteilig heißt, es werden dann die Tage ab Veranstaltungsbeginn bis einschließlich des Tages an dem die Kündigung einging, kostenpflichtig berechnet.

5.) Ton- und Bildaufnahmen jeglicher Art sind während der Veranstaltungen verboten. Das Mitführen von Ton- und Bildaufnahmegegeräten ist verboten. Die vom Veranstalter dem Teilnehmer überlassenen Texte, Audio-/Video- und oder Bild-Aufnahmen sind urheberrechtlich geschützt und nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung der Texte und oder Aufnahmen sowie die Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig. Verstöße berechtigen den Veranstalter auch, den Teilnehmer von der Veranstaltung ohne Erstattung der Kursgebühr auszuschließen.

6.) Folgen von Ordnungsverstößen: Bei einem Verstoß gegen diese Geschäftsbedingungen oder Anweisungen des Ordnungspersonals kann dieses dem Teilnehmer den Zugang zu der Veranstaltung verweigern bzw. diesen von dem weiteren Besuch der Veranstaltung ausschließen.

7.) Haftungsbeschränkung: Der Besuch der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung für Sach- und Vermögensschäden ist auf Fälle von vorsätzlichem und grob fahrlässigem Verhalten des Veranstalters bzw. seiner gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen begrenzt. Bei Personenschäden haftet der Veranstalter nur bei schuldhaften Pflichtverletzungen seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Mängel bei der Durchführung der Veranstaltung und / oder aufgetretene Schäden sind dem Veranstalter unverzüglich vor Ort anzuzeigen. Bei Kursen im Abonnement muss die Anzeige von Mängeln unverzüglich erfolgen. Bei Verletzung dieser Obliegenheit verliert der Inhaber seine Ansprüche auf Nacherfüllung oder Erstattung des Eintritts, es sei denn, der Mangel beruht auf einem vorsätzlichem Verhalten des Veranstalters bzw. seiner gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen.

8.) Datenverarbeitung und Verwendung: Die bei der Anmeldung angegebenen Adressen und weiteren Daten werden elektronisch gespeichert und verarbeitet. Sie dürfen im Rahmen der Durchführung der Veranstaltung auch für ergänzende Informationen verwendet werden. Sofern weitere Informationen über das Tibetische Zentrum Hamburg gewünscht werden, dürfen die Daten entsprechend verwandt werden. Dies gilt auch für den Datenaustausch unter den Teilnehmern von Veranstaltungen. Der Veranstalter kann den Teilnehmern mehrtägiger Veranstaltungen insbesondere von Studiengängen Teilnehmerlisten mit Adressdaten überlassen, es sei denn, ein Teilnehmer widerspricht diesem.

9.) Teilnichtigkeit: Die Ungültigkeit, Widerrechtlichkeit oder fehlende Durchsetzbarkeit einzelner oder mehrerer Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen berührt die Gültigkeit der übrigen Vertragsteile nicht. Die entfallende/n Bestimmung/en soll/en als ersetzt gelten durch eine andere Bestimmung, welche den ursprünglich angestrebten Zweck in gesetzeskonformer Art möglichst weitgehend verwirklicht.

10.) Anwendbares Recht / Gerichtsstand: Sämtliche Rechtsbeziehungen und Vereinbarungen zwischen dem Inhaber und dem Veranstalter unterstehen dem deutschen Recht. Der Gerichtsstand für sämtliche Streitigkeiten aus diesem Vertragsverhältnis richtet sich nach dem Veranstaltungs- bzw. Erfüllungsort.

D26497 Stand 03.04.2008



TIBETISCH-BUDDHISTISCHES ZENTRUM BERLIN E.V.

Habsburger Str. 10 • 10781 Berlin • T/F: 030-8339362 • E-Mail: tibetzentrum@arcor.de • Internet: www.tibetzentrum-berlin.de

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

MONTAGS: Meditation 19-21 Uhr (14tägig) oder Kum Nye, 19-21 Uhr

DIENSTAGS: Die Elixiere der Erleuchtung (Lamrim), 19-21 Uhr (Beginn 15. Januar 2008)

MITTWOCHS: Der Juwelenschmuck der Befreiung (nach Gampopa) 19-21 Uhr (Beginn 16. Januar 2008)

DONNERSTAGS: Gebete und Meditationen, 19-21 Uhr

FREITAGS: Kommentar zur Lama Tschöpa, 19-21 Uhr, 14tägig, Beginn 18. Januar 2008

FREITAGS: Mit dem Buddha uns selbst heilen, einmal im Monat, 19-21 Uhr, Beginn 25. Januar 2008

FREITAGS: Die Grundlagen des Buddhismus, einmal im Monat, 19-21 Uhr, Beginn 11. Januar 2008

SAMSTAGS: (ca. alle 6 Wochen) Tibetisch-Unterricht 15.00 Uhr

EINMALIGE VERANSTALTUNGEN (Das vollständige Programm finden Sie auf der Internetseite)

BUDDHA ŚĀKYAMUNI-INITIATION Geshe Rigzin Gyaltsen

Die Segenseinweihung und die Praxis in den historischen Buddha Sakyamuni können uns von körperlichen, emotio-

nalen und geistigen Problemen befreien und einen umfassenden Heilungs- und Erleuchtungsprozess unterstützen.

12 und 13. Juli 2008

Gebühr: 40 €, ermäßigt 33 €
Zeiten: 12. und 13. Juli, Sa. 10-13;
So. 14-ca. 16.30 Uhr

MAHĀMUDRĀ – DAS SIEGEL DER WAHRHEIT Geshe Pema Samten

Das Große Siegel der Leerheit prägt alle Phänomene und bildet die endgültige Wirklichkeit all unseres Seins. Die Mahāmudrā-Lehren offenbaren,

wie wir unser Bewusstsein und unsere Weltansicht mit dieser grundlegenden Wahrheit der Dinge in Einklang bringen können.

3.-5. Oktober

Gebühr: Freitagabend 12 €, ermäßigt 8 €, Sa. und So. 40 €, ermäßigt 28 €
Zeiten: Fr. 19-21 Uhr, Sa. 10.30-18 Uhr, So. 10.30-13 Uhr

MAITREYA-INITIATION Geshe Rigzin Gyaltsen

Buddha Maitreya ist die Verkörperung der liebenden Güte aller Erleuchteten. Zudem wird Maitreya als zukünftiger Buddha eines neuen Zeitalters verehrt. Die Segenseinweihung und

die Praxis können helfen, unsere Herzensqualitäten zu fördern und eine feste Verbindung zum zukünftigen Buddha zu knüpfen.

1. und 2. November

Gebühr: 40 €, ermäßigt 33 €
Zeiten: Sa. 10-13 Uhr; So. 14-ca. 16.30 Uhr

MAITREYA-PRAXISTAG Geshe Rigzin Gyaltsen und Jürgen Manshardt

Um den Segen der zuvor erteilten Ermächtigung zu nutzen, werden wir intensiv das kurze Sadhana des Buddha

Maitreya praktizieren. Dabei werden wir uns in der Visualisierung üben und sein Mantra rezitieren.

8. November

Gebühr: 25 €, ermäßigt 15 €
Zeiten: Sa. 11-16 Uhr

TIBETISCH-BUDDHISTISCHES ZENTRUM E.V. OFFENBURG

Vogelsang 6a • 77723 Gengenbach • Tel / FAX : 07803-3288 / 2561 • E-Mail: paul.syska@t-online.de

VORTRAG DIE WEISHEIT DER LEERE UND DIE MODERNE WISSENSCHAFT

Prof. Dr. Michael von Brück

9. Nov. 2008, 17.00 Uhr

Waldorfschule Offenburg, Moltkestr. 3, Vortragssaal

TAGESSEMINAR GEIST UND GEHIRN

Oliver Petersen

23. Nov. 2008

9.30 – 16.00 Uhr, Musikschule Offenburg,

Weingartenstr. 34b, Raum 130



Geshe Lobsang Palden

Buddhistische Philosophie und Lebensführung

Audioaufnahmen zu Nagarjunas Ratnavali

Geshe Lobsang Palden, Abt der Klosteruniversität Sera Jhe, hat bei seinen beiden Besuchen in Hamburg in den Jahren 2005 und 2008 das berühmte Werk Ratnavali (Juwelenkette) von Nagarjuna vollständig erklärt. Der Text enthält in 500 Versen buddhistische Lebenshilfe für den Alltag und Untersuchungen über die Philosophie der Leerheit.

Die Audioaufnahmen (ca 90 Stunden) mit den Erklärungen sind jetzt komplett erhältlich im Tibetischen Zentrum und kosten 180 €.

Bitte bestellen unter: E-Mail: studium@tibet.de

Fax: 040-644 35 15 • Telefon: 040-644 92 204



འཇམ་མཁའ་ལྷན་པའི་ལས་ལཱ་

Namtso Tibet-Reisen 2008

- **Losar im winterlichen Amdo** – Tibetische Neujahrfeiern in osttibetischen Klöstern • 21.1.–5.2.2009
- **Orissa: Tantrischer Buddhismus abseits der Touristenpfade** • 20.2.–8.3.2009
- **Heilige Seen, Urwälder und Feste** – Kongpo, Lhasa/Zentraltibet mit Saga Dawa • 10.–30.4.2009 (in der Osterferien)
- **Zentraltibet mit Trekking und heiligen Höhlen** • 22.5.–6.6.2009 (Pfingstferien)
- **„Back to the Roots“ Zentraltibet** – Klöster und Pilgerwege (komfortable Anreise über Beijing) • 8.8.–5. 9.2009 (über Nepal)
- **Zum Heiligen Berg Kailash** auf den Spuren der Yogini Machig Labdrön – Höhlen, Berge, Hochwüste und Klöster – eine Pilgerreise durch Westtibet • 8.–31.8.09
- **Die Schönheit im Verborgenen entdecken:** Eine Reise zu den ältesten Wandmalereien und Skulpturen in Zentraltibet – für Künstler und Kunstinteressierte • 9.–24.10.2009
- **Schneeberge Tibets** – Sitz der Götter, von Kunming nach Lhasa • 12.9.-1.10.2009
- **Das winterliche Lhasa** – Zentraltibet mit Ganden Nagchö Fest: 21.11.–6.12.2009

Insider-Reisen: erfahrene tibetisch-deutsches Team • 8-12 Teilnehmer • Preise & Details sowie weitere Reisen bitte anfragen!

Puntsok Tsering & Elke Hessel
Tel.: 0211-28 42 92, 0211-2 20 87 38
oder 0171-943 28 05
info@namtso.de

www.namtso.de