

# Kagyü Samye Dzong Nachrichten

Herausgeber: Kagyü Samye Dzong Kirchheim e.V.  
Die Kagyü Samye Dzong Nachrichten erscheinen unregelmäßig.  
ViSdP: Silvia Schwarzfeld; [info@kirchheim.samyedzong.org](mailto:info@kirchheim.samyedzong.org)



## Ausgabe November 2010

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

die Zeit vergeht wie im Fluge – und wir mit ihr. Was hat sich rund um das Samye Dzong Kirchheim in der letzten Zeit ereignet? Nach immer wieder etwas kritischen „Einbrüchen“ wie etwa die Sache mit der Bauordnung, finanziell unsichere Phasen oder das Erfordernis kurzfristiger Neuplanungen des Programms hat sich das Zentrum gut stabilisiert. Immer mehr Menschen kennen uns, halten uns und unser Angebot im Blick und nehmen teil, wenn sie etwas anspricht. Auch die Anzahl der regelmäßigen Besucher und auch Helfer ist im Steigen begriffen. Insgesamt herrscht eine positive und lebendige Atmosphäre. Es erfüllt uns mit Freude und auch ein bisschen Stolz, das Zentrum so langsam, aber sicher wachsen zu sehen. Ein ganz herzliches Dankeschön an jeden Einzelnen, der zum Gelingen beiträgt!

„Belohnt“ für unsere Mühen rund ums Zentrum werden wir spätestens im Februar, wenn wir Lama Yeshe bei uns begrüßen dürfen. Aber auch davor und danach können wir wieder ein schönes, etwas buntes Programm anbieten, zu dem wir herzlich einladen.

Ab Jahreswechsel wird Margot an jedem ersten Sonntag im Monat einen Praxistag mit Pujas und Meditation anbieten für alle, die intensiver praktizieren möchten.

## SAMYE LING SOMMER 2010

Es wird allmählich zur Tradition, dass im Sommer Druppon Rinpoche drei Monate in Samye Ling lehrt. Er tut das praktisch pausenlos, ein Kurs reiht sich nahtlos an den anderen, Wochenenden gibt es in dem Sinn nicht. Ab und zu ein freier Tag, aber nicht für Druppon Rinpoche, sondern wohl mehr, damit die Kursteilnehmer einmal Notwendiges organisieren können, zum Arzt gehen o. ä., während der langen Wochen. Druppon Rinpoche ist so



voller Mitgefühl, dass er wirklich keine Zeit verschwenden möchte, sondern praktisch ununterbrochen Dharma lehren, wo immer es geschätzt und genutzt wird. Für seine Schüler ist das mitunter eine ziemliche Herausforderung, denn er verlangt echte, kontinuierliche Aufmerksamkeit und den Willen zum Praktizieren und Umsetzen seiner Belehrungen.

Diesen Sommer nahmen, außer Ani Semchi, die ja „vor Ort“ war, noch drei Mitglieder unseres Zentrum an diesen Kursen teil – allerdings „nur“ drei bzw. vier Wochen.

Hier ein paar Splitter, die sich auf den Ngöndro-Kurs beziehen:

Der Kurs war sehr intensiv und lehrreich. Druppon Rinpoche ist ein sehr besonderer Lehrer. Er ist erst 44 Jahre alt, aber sicher schon jetzt einer der „Großen“.

Besonders betonte Druppon Rinpoche die Wichtigkeit der Ngöndropraxis. Wer wirklich Mahamudra praktizieren möchte, braucht Ngöndro als Grundlage. Je besser die Grundlage gelegt wurde, desto besser sind die Möglichkeiten der Verwirklichung des eigentlichen Mahamudra. Allerdings ist Ngöndro auch eine vollwertige eigenständige Praxis. Sie alleine ermöglicht schon Verwirklichung. Es ist nicht Sinn des Ngöndro, nur schnell durch die Praxis zu eilen, die Niederwerfungen, Mantras etc. zu zählen, um sie hinter sich zu bringen. Echten und größten Nutzen hat der, der alles sehr sorgfältig und gründlich mit der entsprechenden Geisteshaltung ausführt.

Sehr wichtig sind die Vier grundlegenden Gedanken des Ngöndro. Allein auf diese soll man sinnvollerweise 77 Stunden verwenden – pro Gedanke! Durch

das intensive Nachdenken über das wertvolle menschliche Leben, die Vergänglichkeit, Karma und das letztendliche Unbefriedigtsein durch Samsara schafft man erst die wichtige und richtige Grundlage für die Wirkung der vier speziellen Vorbereitungen des Ngöndro. Sie vermitteln uns die tiefe Einsicht, wie wunderbar und wertvoll dieses Leben ist, das wir haben, dass es nicht ewig dauern wird und wir jetzt die Möglichkeit haben, es zu einem ganz besonderen Leben werden zu lassen, es in seinen vielfältigsten und unendlichen Möglichkeiten zu nutzen.

Überhaupt sprach Rinpoche mehrfach darüber, dass kaum jemand wirklich Dharma praktiziert. Sehr viele Leute wirken von außen gesehen sehr engagiert, machen Kurse, sitzen viele Stunden auf dem Meditationskissen, verändern sich aber nicht. Diesen Leuten fehlt die richtige Geisteshaltung und sie verschwenden ihre Zeit (und auch die ihrer Lehrer).

**D**rupon Rinpoche fällt im Westen negativ auf, dass die Schreine so spärlich mit Opfergaben ausgestattet sind. Gerade die Menschen im Westen könnten es sich leisten, die Schreine reicher, üppiger und schöner auszustatten. Unsere Schreine zeugen meist mehr von Geiz als von Großzügigkeit, mit der wir insgesamt eher Schwierigkeiten zu haben scheinen. Der Anblick des Schreins aber



*Ordination der Retreatler*

hat Auswirkungen auf den Geist, es lohnt daher, ihn möglichst großzügig und reich zu gestalten. Das Opfern ist eine Praxis, um gezielt Großzügigkeit zu üben, die Grundlage aller positiven Qualitäten, die wir auf dem Weg der Verwirklichung entwickeln sollten; denn es bedeutet, sich selbst, seine Dinge und Besitztümer weniger wichtig zu nehmen und den Blick mehr auf andere zu richten, das Herz zu öffnen für die Bedürfnisse, Nöte, Wünsche anderer. Gleichzeitig lernen wir auch mehr zu schätzen, was wir haben.

„Dana“, das Geben für den Dharma und den Lehrer, war ebenfalls Thema Rinpoches. Das Geben ist einerseits die Möglichkeit, seinen Dank und Respekt auszudrücken, andererseits Freigiebigkeit, Loslassen zu üben. Auch dies ist eigentlich eine richtige „Praxis“, die aber bei den reichen Westlern nicht sehr hoch im Kurs steht. Man sollte nachdenken und prüfen, was denn der Wert des Dharma ist und was man Wertvolleres hat.

Auch jenseits des Kurses war Samye Ling zweifellos sehr lohnend. Das Highlight im offiziellen Klosterleben war sicher die Ordination derer, die nun kürzlich ihr 4-Jahres-Retreat begannen.

*Die schöne Landschaft rund um Samye Ling lädt zu herrlichen Spaziergängen ein und auch die Kommunikation mit diversen Leuten aus vieler Herren Länder musste nicht fehlen.*





DANA (HANNA HÜNDORF)

## **DER TIEFE SINN VON „GEBEN“ AUS BUDDHISTISCHER SICHT – DIE ERSTE DER SECHS VOLLKOMMENHEITEN**

Der Buddha lehrt uns das DANA, das Geben von Herzen, frei und offen, ohne irgend etwas zu erwarten – weder Lob noch Dank. Warum?

Die Möglichkeit des Gebens zu erhalten, ist ein Geschenk. Unter Geben ist nicht nur und in erster Linie das Geben von materiellen Mitteln gemeint, sondern insbesondere auch ideelles und aktives Geben mit dem Herzen.

Großzügigkeit bzw. Freigebigkeit ist eine der Vollkommenheiten (Skr. Paramita) eines Bodhisattva und die Grundlage des aktiven Buddha-Weges. Es ist eines der kraft-



vollsten Mittel, um Dharma zu praktizieren, das Loslassen zu üben, zu teilen, anderen zu helfen und Verdienst und heilsames Karma anzusammeln.

Es ist gleichzeitig eine Praxis der vier Unermesslichkeiten, der Brahmavihara: Liebende Güte, Mitleid und Mitgefühl, Freude und Mitfreude, innerer Friede und Gleichmut. – Sie lindert in uns selbst und bei anderen Wesen Leiden, nimmt Ängste, gibt Schutz und Unterstützung.

Diese traditionelle Form des Gebens bedeutet Freiheit, Offenheit, Selbstverantwortung. Sie ermöglicht jedem selbst zu entscheiden, was er anderen geben, was er in der Welt beitragen will und kann. Aber diese Freiheit muss recht verstanden werden, wir müssen lernen, richtig damit umzugehen.

Den meisten von uns wurde ein völlig anderes, sehr enges Verständnis in dieser Richtung anezogen, höchstens auf den eigenen familiären Bereich beschränkt. Schnell meldet sich das Ego und oft auch ein schlechtes Gewissen, wenn zu geben, zu helfen an uns herangetragen wird. Wir sehen es als eine lästige Aufforderung, anstatt als Angebot für die spirituelle Praxis, um positive Energie und Weisheit im Sinne von offenem, klarem Sehen und Erkennen der Dinge in uns wachsen zu lassen. Wir sind nicht frei, wir lassen uns einengen, denken sofort an Zwang, an Leistung und Gegenleistung. Oft werden wir dadurch auch mit unseren eigenen Ängsten und Verdrängungen konfrontiert und reagieren prompt mit Abwehr.

Unser Ego versucht sich einzukapseln. Manchmal wird das Gewissen dann durch anonymes Spenden beruhigt indem wir etwas tun, ohne aktiv sein zu müssen, ohne direkt mit der akuten Hilfsbedürftigkeit und dem Leid konfrontiert zu werden.

Aber echtes Geben aus vollkommener Offenheit heraus ist anders.

Es ist mit der tiefen Herzenswärme verbunden, ein Geschenk ohne Erwartungen – in sich selbst etwas Wunderbares für den Empfänger und für die Gebende.

Im Buddhismus sagt man: Der Gebende, der Empfangende und das Geschenk sind eins.



In diesem Sinne kann jeder schenken, auch wer nur wenig hat, ob nun Zeit oder materielle Mittel – und wenn dieses Geben von Herzensgüte durchdrungen ist, wird jede noch so kleine Gabe zu einem wunderbaren, großen Geschenk. Ein Herz, das dies bewirkt, ist ein warmes, liebendes Herz, das Mitgefühl und Solidaritäterspürt. Jeder Mensch birgt diesen kostbaren Schatz in sich. Wir müssen nur lernen, ihn zu erwecken.

So ist unsere Handlung als Angebot für die aktive Praxis zu verstehen – eine Herzensschulung hin zu Selbstverantwortung, Offenheit, innerer Freiheit und Solidarität mit allen lebenden Wesen. Eine solche Aktivität ist gleichzeitig ein Dank für die kostbare Gelegenheit, in diesem Leben die Lehre des Buddha zu studieren, praktizieren und so den Weg zur Befreiung gehen zu können. Sie ist ein Dank besonders an die großen Meister unserer Übertragungslinie, die in unermüdlichem, selbstlosem Einsatz ihr eigenes Leben für diese Welt geben.

Nichts davon ist selbstverständlich – es ist das höchste und größte Geschenk, das wir als Praktizierende jemals erhalten können.

## DAS SAMYE PROJECT

*„Es wird gesagt, dass durch den Bau von Tempeln und Stätten an denen Weisheit, Wahrheit und Mitgefühl erblühen, unvorstellbare Tugend erschaffen wird, und zwar fortwährend, so lange, wie auch nur ein Stein oder Ziegel des Gebäudes existiert.“*

*Abt Lama Yeshe Losal Rinpoche*



Das Buddhistische Kloster Samye Ling ist nun in der Vollendungsphase seines bisher ehrgeizigsten Projekts – der Erbauung des größten, reichhaltigsten Tempels in buddhistischem Stil im Westen – einer Vision seiner Heiligkeit des 16. Karmapa folgend und realisiert durch ehrenamtliche Arbeit und Spenden.

Das vollendete Projekt wird als Mehrzweckeinrichtung dienen, die für die Bewohner von Samye Ling sowie die dörfliche Gemeinde von Bedeutung sein wird. Auf einer breiteren Ebene ist sie dazu bestimmt, ein größerer Austauschpunkt zwischen Studenten, Schülern, Historikern, Sprachwissenschaftlern, Künstlern, interreligiösen und kulturellen Organisationen weltweit zu sein. Die Einrichtung wird eine Hochschule beherbergen, in der verschiedene Achtsamkeits-Programme angeboten werden, sowie

weltliche und religiöse Shedra-Studien, Geisteswissenschaften, Sprachen, Ökologie und andere Fächer, die sich gegenwärtig noch in der Entwicklung befinden.

Zusätzlich wird die Einrichtung ein Museum beinhalten, das mit wertvollen Reliquien und Artefakten bestückt ist, eine tibetisch-buddhistische Bücherei, die als die umfangreichste der Welt angesehen wird, eine große Bibliothek für viele Glaubensrichtungen mit Büchern in mehr als einem Dutzend Sprachen, mehrere Schreineräume, eine Therapie-Einrichtung, eine hochmoderne Audio- und Videoabteilung, eine Ab-



teilung für Übersetzung (mehrere Sprachen einschließlich Blindenschrift und Zeichensprache für Hörbehinderte), einen Theater- und Vortragsraum mit 600 Sitzen, plus Unterkünfte für bis zu 40 Personen.

Die Struktur dieses Gebäudes besteht aus zwei L-förmigen Flügeln, die am Punkt ihres Zusammentreffens einen zeremoniellen Eingang in einen viereckigen Hof vor dem Tempel bilden,

wie es in Tibet Tradition ist. Heute ist die eine Hälfte des Vierecks komplett (Tempel und Südflügel), die andere Hälfte wird derzeit erbaut. Das Gebäude wird zwei Stockwerke hoch sein und eine Grundfläche von 4000 qm besitzen. Es ist das größte Bauprojekt seiner Art im Tal und der Umgebung. Gegenwärtig wird daran gearbeitet, es wind- und wasserfest zu machen, sofern die Mittel dafür zur Verfügung stehen.



„Tempel und Hochschule in Samye Ling werden ein wertvoller Aufbewahrungsort für Buddhas Lehren sein – und wenn man überlegt, wie vielen Menschen in der Zukunft geholfen werden wird durch die Lehren, die durch Zentren wie dieses vermittelt werden, wird die Zahl sicher in die Hunderttausende gehen. Dies ist eine spezielle Zeit, der Anfang ist der Anfang, und hier beginnen wir einen Tempel und ein College, das für hunderte oder vielleicht tausende von Jahren bestehen wird.“

Khentin Tai Situpa



Um dieses großartige Projekt zu unterstützen, bittet Akong Rinpoche die Zentren um einen Beitrag in Höhe von 1000 Pfund. Daher bitten wir um Spenden auf das Konto des Vereins mit dem Stichwort "Samye Project".

Überweisungen:

Kontonummer 347146 007, BLZ 61290120  
Volksbank Kirchheim-Nürtingen

## AKTIVITÄTEN IM SEPTEMBER UND OKTOBER

Da Ani Semchi wegen der Teilnahme an Druppon Rinpoches Kursen nicht, wie geplant, im September nach Kirchheim kommen konnte, eröffnete den neuen, drei Jahre umfassenden Studienkurs Hanna Hündorf.

Dieser zweite Durchlauf des Kurses wird in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte durchgeführt und findet auf diese Weise eine Verankerung (auch) in der „nicht-buddhistischen Bevölkerung“. Der Start verlief sehr schön, die Teilnehmer kommen mit ganz unterschiedlichem Hintergrund.

Allen Teilnehmern wünschen wir ganz viel Freude und Inspiration mit diesem Kurs.



Auch die Teilnehmer an einem VHS-Workshop zur Achtsamkeit wirkten zufrieden.

## REZEPT: TSAMPA-BREI

3 Tassen Wasser  
1 Prise Salz  
etwas Butter  
400 g Tsampa

In das kochende Wasser das Salz und die Butter geben, dann die Tsampa einrühren. Der dabei entstehende Brei ist ein Grundnahrungsmittel für tibetische Kinder und Erwachsene. Er heißt „Semgong“.

**SEINE HEILIGKEIT 17. KARMAPA ZUM 70. GEBURTSTAG VON AKONG  
RINPOCHE AM 28. APRIL 2009  
ÜBERSETZT VON HANNA HÜNDORF**



70. Geburtstag  
von Dharma-Arya Akong Rinpoche  
28. April 2010

In Antwort auf eine ernsthafte Bitte der Samye Ling Sangha und Gemein-  
schaft malte  
Seine Heiligkeit der 17. Gyalwang Karmapa  
dieses Bildnis der Weißen Tara  
Quelle des langen Lebens und Gesundheit  
und verfasste dieses glücksverheißende Gebet.  
Mögen wahre Hingabe und Mitgefühl in unseren Herzen wachsen!

Im Jahr des Metall Tigers verkündete Karmapa, Sohn der Buddhas:

"Durch die Kraft früherer Tugenden und reiner Gebete wurde Akong Tulku Rinpoche aus Tsawa Gang und Dölma Lhakang (Tara Kloster) in eine Familie geboren, die die Lehren Buddhas aufrechterhält.

Mit dem Nektar der kostbaren Lehren von Gurus wie dem Dharma-Lord, Träger der schwarzen Krone und anderen, hast du das Rad der Lehre auf vollkommene Weise am Laufen gehalten

Mit intelligentem und weisem Unterscheidungsvermögen hast du viele Dharma Zentren in verschiedenen Winkeln dieser riesigen Erde gegründet und unzählige Wesen auf den richtigen Pfad geführt.

Insbesondere in Tibet, zu dieser Zeit, da sowohl das Land als auch dessen Einwohner beschädigt und gemindert wurden, hast du eine große Anzahl von Schulen und Quellen des Wissens über die Heilkunst eingerichtet. Du hast außerdem einer Unzahl von klösterlichen Gemeinschaften gedient und der Lehre des Erhabenen gehuldigt.

Es ist ein Anlaß zu großer Freude, wenn günstige Umstände dich mit Menschen zusammenbringen.

Oh edles Wesen! Du zählst jetzt dein siebzigstes Jahr.

Deshalb bete ich, dass deine erhabenen Taten sich immer stärker und besser entwickeln und anwachsen wie der zunehmende Mond, ohne jemals schwächer oder geringer zu werden, so dass sie sich für immer ausdehnen in einen unerschöpflichen Ozean des spirituellen Nutzens und weltlichem Wohlergehen.

Am 10. Tag des 4. Monats des Jahres 2009.

**VORTRAG AM SAMSTAG, 4. DEZEMBER  
„EIN INNERES LICHT FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT“ – HANNA HÜNDORF**

In der dunklen Jahreszeit und besonders in der Vorweihnachtszeit leiden viele Menschen unter Einsamkeit oder mangelndem Glauben. Hanna Hündorf erklärt, wie man den Mangel in Kraft verwandelt und wie jeder Einzelne seinen ganz persönlichen Weg zum Glück finden kann. Frieden in der Welt und der Familie beginnt mit innerem Frieden, innerer Zufriedenheit. Im Herzen von jedem von uns gibt es eine unerschöpfliche Quelle der Liebe für uns und andere, die man durch einfache Meditationsübungen entdecken kann, so dass sie im Alltag zur Verfügung stehen. Hierzu muß man kein Buddhist sein, oder irgendetwas glauben.



**VORTRAG AM 10. DEZEMBER  
„DIE MONGOLEI GESTERN UND HEUTE“ – WILMA BRÜGGEMANN**

Begleitet von Bildern berichtet Wilma Brüggemann über Veränderungen, die sie über die Jahre in der Mongolei erlebte. Wilma Brüggemann ist Koordinatorin des Autoren, Schamanen und Stammesführers Galsan Tschinag, den wir in unserem Zentrum bereits zweimal begrüßen durften, und kennt die Mongolei durch Reisen sehr gut. Sie



wird insbesondere auf die Visionen Galsan Tschinags für die Rettung von Kultur und Landschaft seines Landes eingehen und über das Aufforstungsprojekt berichten.



**GEDANKEN**



**Gut und schlecht, glücklich und traurig,  
alle Gedanken verschwinden in Leerheit  
– wie die Spur eines Vogels im Himmel.**

Chögyam Trungpa

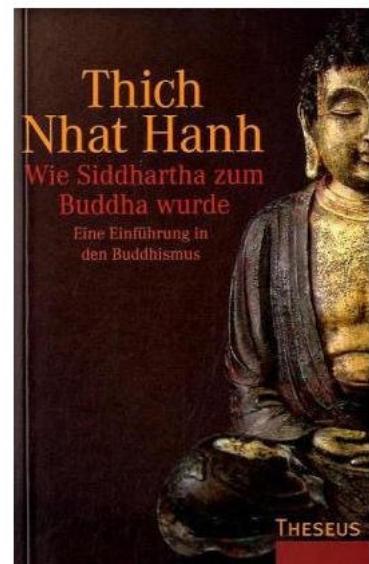
## BUCHEMPFEHLUNG

### THICH NHAT HANH: WIE SIDDHARTA ZU BUDDHA WURDE – VORGESTELLT VON GABY KRÜGER –

Wer als „Buddhismus-Anfänger“ ein wirklich verständlich und auch noch spannend geschriebenes Buch lesen möchte, dem kann ich das Buch von Thich Nhat Hanh: „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“ sehr empfehlen.

Auf sehr persönliche Weise erzählt der Autor die Lebensgeschichte des Buddha, von seiner Suche nach dem richtigen Weg, den Menschen, die ihm begegnen, der wachsenden Sangha und den Fragen und Problemen, mit denen die Menschen ihn immer wieder konfrontieren. Auf diese Weise erfährt man viel über die wichtigsten Lehren des Buddhismus. Liest dieses Buch sich eigentlich wie ein Roman, so ist es doch gleichzeitig auch ein Lehrbuch, das auf ausschmückende „Wundererzählungen“ verzichtet und in verständlicher Weise in die geistige Welt des Buddhismus einführt.

Thich Nhat Hanh : Wie Siddhartha zum Buddha wurde. Eine Einführung in den Buddhismus.  
Kamphausen : Theseus Verl., 2010. - ISBN 3-89901-347-6. - 29,95 €



## WIR BRAUCHEN...

### MITARBEIT:

- Wer könnte sich vorstellen, in einer *Fundraisinggruppe* mitzumachen?
- Wer hätte Interesse an einer *Gruppe für Öffentlichkeitsarbeit*?
- Wer versteht etwas von *Steuern*?
- Wer würde immer mal wieder aktuelle *Flyer* verteilen?
- Wer hätte Interesse, die *Bücherei* zu organisieren?
- Wer würde gerne unseren kleinen „Shop“ betreuen?

### SACHSPENDEN:

- Ständer für nasse Regenschirme
- Flippchart
- Aufnahmegerät für Vorträge etc.
- Schöner größerer Krug, um Wasser in die Opferschälchen zu füllen

### RAUMNUTZUNG:

Ihr könnt uns auch unterstützen, indem Ihr unsere Räume für Euere Kurse o. ä. nutzt und uns dafür eine Spende gebt.

### AUSSERDEM...

suchen wir ein Haus oder eine Wohnung, wo wir Gäste, Lamas, Lehrer unterbringen können und so immer mehr zu einem großen Zentrum werden.



## TERMINVORSCHAU

Alle Veranstaltungen finden in unserem Zentrum statt – soweit nichts anderes angegeben.  
Bitte beachten Sie auch unsere „Regelmäßigen Termine“ auf unserer Homepage  
[www.kirchheim.samye.org](http://www.kirchheim.samye.org).

## UNSER PROGRAMM IN DEN NÄCHSTEN MONATEN

### DEZEMBER 2010

Sa 4.	9.00 10.00 – 16.00 19.30	Puja  Vortrag	Tara-Puja Studienkurs Jahr 1 Block II „Ein inneres Licht für die dunkle Jahreszeit“	Hanna Hündorf
So 5.	10.00 – 16.00		Studienkurs Jahr 1 Block II	Hanna Hün- dorf
Fr 10.	19.30	Vortrag	Die Mongolei gestern und heute	Wilma Brüg- gemann

### FEBRUAR 2011

Do 10.	19.30 – 21.00	Meditation	Chenresig Oder: tibet. Schriftzeichen	Ani Semchi
Fr 11.	19.30 – 21.00	Vortrag	Wie Achtsamkeitsmedita- tion das Leben berei- chern kann	Lama Yeshe
Sa 12.	10.00 – 16.30 (Pause 12.30 – 14.00)  16.30 – 18.15	Puja	Erwachter Geist – Mitfüh- lendes Herz Guru Rinpoche Tsok Puja	Lama Yeshe
So 13.	9.00 – 10.00 10.00 – 16.30 (Pause 12.30 – 14.00)	Puja	Tara-Puja Erwachter Geist – Mitfüh- lendes Herz	Lama Yeshe
Mo 14.	19.30 – 21.00	Meditation	Meditation und Aus- tausch	Ani Semchi

Mi 16.	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00	Puja Meditation	Tara-Puja Meditation	Ani Semchi
	17.00 – 18.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Meditation	Kindermeditation Anfängermeditation Fortlaufende Meditation	Ani Semchi und Carmen Widmann
Do 17.	8.30 – 9.30	Meditation	Meditation, anschließend gemeinsames Frühstück	Ani Semchi
	19.30 – 21.00	Erklärungen, dann: Puja	Erklärungen zur Visualisa- tion in Pujas, dann Chen- resig Puja	Ani Semchi
Fr 18.	18.00 – 20.00		Ein Abend zur Entwick- lung von Mitgefühl (Tonglen, Metta, Chenre- zig, Bodhicitta-Idee, 4 un- ermessliche Gedanken	Ani Semchi
Sa 19.	10.00 – 16.00 17.00 – 19.00	Meditation Erklärungen	Herzsutra-Meditation Erklärungen zum Ngöndro II	Ani Semchi

## MÄRZ 2011

Fr 11.	19.30	Vortrags- abend mit Bildern, Le- sung u. m.	- Die Puja - Texte und Bilder aus In- diens Tibet Heinz Breuker liest aus sei- nem Buch Bilder aus Spiti von Detlef Gründel	Detlef Grün- del und Heinz Breuker
Fr 18.	18.00 – 20.00	Workshop	„Vier Gedanken, die Ihr Leben verändern“ Teil 1	Ani Semchi
Sa 19.	10.00 – 16.00		Studienkurs Jahr 1 Block III	Ani Semchi
So 20.	10.00 – 16.00		Studienkurs Jahr 1 Block III	Ani Semchi
Mo 21.	8.30 – 9.30 19.30 – 20.00 20.00	Meditation Meditation	Meditation Meditation Mitgliederversammlung	Ani Semchi
Di 22.	19.30	Vortrag	„Warum Tara grün ist und Chenresig vier Arme hat“	Ani Semchi
Mi	8.00 – 9.00	Puja	Tara-Puja	Ani Semchi

23.	17.00 – 18.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Meditation	Kindermeditation Anfängermeditation Fortlaufende Meditation	Ani Semchi und Carmen Widmann
Do 24.	8.30 – 9.30	Meditation	Meditation, anschließend gemeinsames Frühstück	Ani Semchi
	19.30 – 21.00	Workshop	Tibetische Schriftzeichen	Ani Semchi
Fr 25.	18.00 – 20.00	Workshop	Vorbereitungen für die Puja: Tormas, Musik üben etc.	Ani Semchi Ani Kunsang
Sa 26.	10.00 – 16.00	Workshop	Guru-Rinpoche-Puja in Wort, Klang, Schrift und Bild zum Kennenlernen, Üben, Verstehen, Prakti- zieren	Ani Semchi Ani Kunsang
So 27.	10.00 – 16.00	Workshop	Guru-Rinpoche-Puja in Wort, Klang, Schrift und Bild zum Kennenlernen, Üben, Verstehen, Prakti- zieren	Ani Semchi Ani Kunsang
Mo 28.	8.30 – 9.30	Meditation		Ani Semchi
	19.30 – 21.00	Meditation		Ani Semchi

## APRIL 2011

Mo 25.	19.30	Kulturabend	„Das Lied der Flöte“	Reza Ma- schajechi, Caroline Wispler, Birgit Maier- Dermann
-----------	-------	-------------	----------------------	--

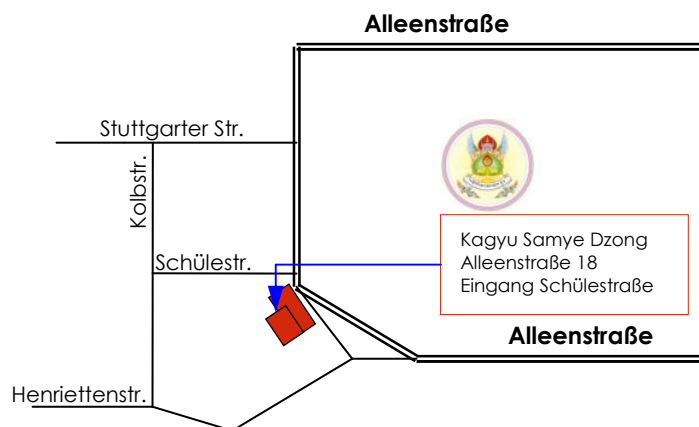
## NOVEMBER 2011

12. / 13.	10.00 – 16.00	Kurs	Bardo-Wochenende	Lama Zang- mo
--------------	------------------	------	------------------	------------------

## KONTAKT

Besucher und neue Mitglieder sind uns jederzeit herzlich willkommen, ebenso neue „Mitarbeiter“.

Brauchen Sie einen Raum für Veranstaltungen? Falls unser neues Zentrum dafür geeignet sein könnte, sprechen Sie uns bitte an.



Info@kirchheim.samye.org  
oder über  
www.kirchheim.samye.org

Unser Spendenkonto:  
Konto 347146 007, Volksbank  
Kirchheim-Nürtingen,  
BLZ 612 901 20

Bitte im Verwendungszweck  
Adresse angeben, damit wir eine  
Spendenbescheinigung für Ihre  
Steuererklärung zusenden können.

Wir freuen uns über schriftliche Beiträge, Rezepte, Medienempfehlungen – was Euch eben so Positives einfällt. Einsendungen bitte per e-mail an [Silvia.schwarzfeld@freenet.de](mailto:Silvia.schwarzfeld@freenet.de) oder an Silvia Schwarzfeld, Hermann-Löns-Straße 112, 72622 Nürtingen

Wer die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an [info@kirchheim.samye.org](mailto:info@kirchheim.samye.org)

