

# Kagyü Samyé Dzong Nachrichten

Herausgeber: Kagyü Samyé Dzong Kirchheim e.V.  
Die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten erscheinen unregelmäßig.  
ViSdP: Silvia Schwarzfeld; info@kirchheim.samyé.org



Ausgabe April 2008

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE!

**N**un steht uns schon bald die Freude bevor, Lama Yeshe bei uns begrüßen zu dürfen, von seiner Weisheit und Ausstrahlung zu profitieren. Einiges getan hat sich bezüglich des Themas „neue, größere Räume“ für unser Zentrum: zum 1. Juni 2008 werden wir umziehen.

Block III unseres 3-jährigen Studienkurses befasste sich mit den Fünf Skandhas und der Zweiten, der Dritten und der Vierten der Vier Edlen Wahrheiten. Nach Rücksprache mit den Kursleiterinnen ist es eventuell möglich, als neuer Teilnehmer dazu zustoßen.

Nach der positiven Resonanz auf die Berichte über die Vorträge von Hanna Hündorf im Dezember 2007 geben wir hier von den Veranstaltungen im März 2008 ebenfalls die Vorträge wieder.

## BESUCH VON LAMA YESHE

**L**ama Yeshe Losal Rinpoche, Abt von Samyé Ling und spiritueller Leiter unseres Zentrums, wird gemeinsam mit Ani Semchi vom 13. bis 18. Mai unser Zentrum besuchen. Lama Yeshe spricht englisch, Ani Semchi steht für die Übersetzung zur Verfügung

Zusätzlich zu den öffentlichen Veranstaltungen bestehen Möglichkeiten, Lama Yeshe zu treffen; insbesondere steht er für Interviews (kurze persönliche

Gespräche zur Klärung wichtiger Anliegen des Ratsuchenden) zur Verfügung und gewährt buddhistische Zuflucht in seiner Tradition.

Wegen eines Termins bitte melden bei Ute Eisele (Tel.07023-957816) oder Petra Sanders (07021-58119).

Zu folgenden öffentlichen Veranstaltungen laden wir ein:

Donnerstag, 15. Mai 2008 : für Mitglieder und Freunde des Samye Dzong Kirchheim „offener Abend“ mit Lama Yeshe in unserem Zentrum (Alleenstraße 18, Kirchheim)

18.30 – 19.15 Uhr Meditation  
19.30 Uhr Gelegenheit zu Gespräch und Austausch  
Bitte Knabberzeug und Getränke mitbringen.



## **„ETHIK IN FAMILIE UND GESELLSCHAFT“**

- Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Kirchheim -

Freitag, 16. Mai 2008, 19.30 Uhr  
Vortrag  
Vortragssaal der Stadtbücherei Kirchheim  
(Max-Eyth-Straße 16)



**L**ama Yeshe Rinpoche wird über Probleme der westlichen Familien und Gesellschaft sprechen, seine Sicht darüber darlegen und darüber nachdenken, wie die Möglichkeiten des tibetischen Buddhismus bei der Lösung unserer Probleme helfen können. Vor über 2500 Jahren erkannte Buddha die Natur unseres Geistes, unserer Gedanken und Gefühle. Darauf basierend entwickelte er die Weisheit, wie mit diesem Geist gearbeitet werden kann, wie er beeinflusst wird; hier handelt sich um tiefes psychologisches Wissen, dessen Anwendung und Umsetzung hochaktuell sind.

Eintritt 10 €, ermäßigt 7 €

## „ÖKOLOGIE DER ACHTSAMKEIT“

Samstag / Sonntag, 17./18. Mai 2008  
10.00 – 12.30 Uhr, 14.00 -16.30 Uhr  
Meditationswochenende  
Kreuzkirche Nürtingen (am Schillerplatz)

Am Sonntag besteht ab 16.00  
Uhr Gelegenheit, buddhistische  
Zuflucht bei Lama Yeshe zu  
nehmen.

**M**editation hilft uns bei der Entwicklung von Achtsamkeit. Achtsamkeit kann unser Leben sanft, aber grundlegend verändern. Wir werden freundlicher und harmonischer mit uns und unserer Umwelt. Auf diese Weise helfen wir uns und anderen, glücklicher, gesünder, zufriedener und energievoller zu leben. Lama Yeshe wird uns diese Zusammenhänge erklären. Er wird uns Anleitung geben für Alltag und Meditation, wie wir unsere Achtsamkeit verstärken können und deren positives Potential für unser Leben nutzen, und wird mit uns gemeinsam praktizieren.



Um Nutzen aus diesem Wochenende zu ziehen, muss man weder Buddhist noch überhaupt religiös sein, auch Meditationserfahrung ist nicht notwendig.

Teilnahme für beide Tage: 70 € (erm. 55 €)

für einen Tag: 40 € (erm. 30 €)

Bitte ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

Am Sonntag wollen wir ein „Buffet“ machen, zu dem die Kursteilnehmer Speisen von zu Hause bitte mitbringen. Geschirr ist vorhanden.

*Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie an den Veranstaltungen teilnehmen wollen, die Teilnahmegebühren jedoch nicht aufbringen können.*



## UNSER ZENTRUM ZIEHT UM

**N**achdem das Thema „Vergrößerung“ uns jahrelang begleitete, ist nun die Entscheidung gefallen: zum 1. Juni 2008 zieht unser Zentrum innerhalb des Riethmüller-Gebäudes um.

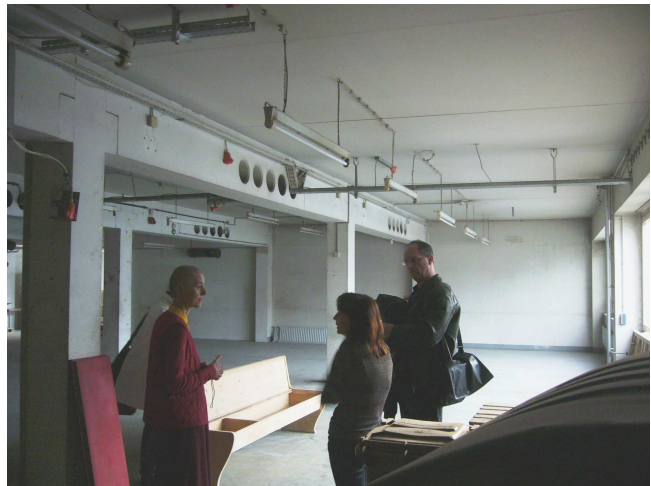
Wir werden eine Fläche von mehr als 140 m<sup>2</sup> zur Verfügung haben (bisher ca. 60 m<sup>2</sup>), die uns das Einrichten einer Teeküche mit Aufenthaltsbereich, eines Raumes, der sowohl als Büro als auch als Rückzugsraum für einen Lehrer oder als Behandlungsraum für therapeutische Zwecke genutzt werden kann, und natürlich eines großzügigen Meditationsraumes ermöglicht.

Wir werden leichter zu erreichen sein auf einem ansprechenderen Weg:

Über das Treppenhaus, das sich unmittelbar an den Hauseingang anschließt, führt der Weg in das erste Obergeschoss. Die erste Tür ist der Eingang zu unseren Räumen.

**D**en Raum übernehmen wir im Zustand einer Fabrikhalle. Das Renovieren und Einrichten wird uns finanziell und arbeitsmäßig eine Menge abverlangen. Auf Dauer müssen wir höhere Ausgaben bestreiten, unser Programm erweitern, die Räume pflegen und vieles mehr.

All dies soll geschehen, um mehr Menschen anzusprechen, ihnen die Gelegenheit zu geben, tibetischen Buddhismus kennen zu lernen und zu praktizieren – und dadurch zu mehr Harmonie, Freude und Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen zu finden.



Um diesen Schritt zum Nutzen möglichst vieler Menschen gehen zu können, sind wir auf Mithilfe verschiedenster Art angewiesen.

Regelmäßige oder einmalige Geldspenden (gegen Spendenbescheinigung), Sachspenden oder Mithilfe beim Renovieren, Programm gestalten und vorbereiten, Pflege der Räume, Büroarbeiten und vieles mehr werden gebraucht.

Wir bitten jeden, sich zu melden, wenn er etwas beitragen kann und möchte. Ein blühendes, lebendiges Zentrum ist spirituell, sozial, kulturell und auch therapeutisch sehr wertvoll.

Insbesondere werden wir vom 19. Mai 2008 ab ganz intensiv an der Renovierung und Einrichtung arbeiten. Wir bitten alle Helfer, das jetzt schon einzuplanen.

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

## SEMCHIS WORKSHOP „MEDITATION FÜR ANFÄNGER“

**A**m ersten Abend ihrer Kirchheimwoche, am 11. März 2008, vermittelte Ani Semchi Grundbegriffe, worum es bei „Meditation“ geht, erklärte in Ansätzen, welchen Nutzen der Übende durch die Praxis erfahren kann. Dies soll hier zusammengefasst werden  
Eingangs betonte sie, dass es keinesfalls nötig sei, Buddhist zu sein, um zu meditieren oder unser Zentrum zu besuchen. Meditation sei ein Geistestraining, für das im Prinzip zwei Arten von Methoden angewandt würden: die Beschäftigung mit dem Geist direkt oder die Beschäftigung mit dem Geist unter Einbeziehung der Sinne; hier gibt man dem Geist, der aus Gewohnheit stets nach Betätigung verlangt, etwas zu tun – etwas Positives, das helfen kann, ihn zu verändern.

**D**as Ziel von Meditation sei, unserer wahren Natur näher zu kommen, dem, was auch als „Reinheit“, „Harmonie“, „Positivität“ oder, im Buddhismus, als „Buddhanatur“ bezeichnet wird.

Dieses Erkennen sei nur möglich, wenn man sich zwar „auf den Weg mache“, dabei aber nicht mit zu viel Anstrengung oder Eifer vorgehe.

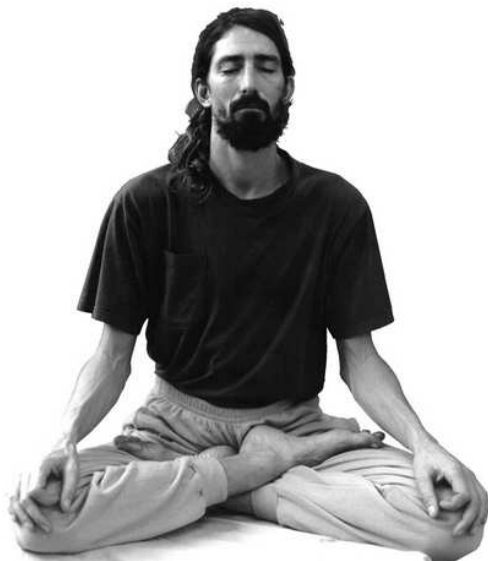


In unserer Gesellschaft seien viele Menschen gefangen in negativem Denken und Depression. Es sei weithin üblich, sich in jeder Situation sofort ein Urteil zu

bilden, eine Bewertung abzugeben. Auf diese Weise seien z.B. viele Leute in einem Gespräch bei ihrer Antwort, ihren eigenen Gedanken oder sonst wo, nicht jedoch bei ihrem Gesprächspartner. Dies trage dazu bei, dass jeder in seiner eigenen Welt lebe.

Um aus dieser inneren Gefangenschaft herauszutreten, könne es helfen innezuhalten, die Situation in Ruhe anzusehen. Dies werde unterstützt durch Meditation. So könne man mehr Offenheit, mehr Raum entstehen lassen, mehr Verständnis und Positivität. In dem Maße, in dem sich Illusionen auflösten, komme man der Realität näher und nähme das Leben mehr und mehr wirklich wahr.

**A**ni Semchi trat sogleich dem Entstehen neuer Illusionen entgegen, indem sie zugestand, man könne Meditation schon als langweilig und schwierig empfinden. Doch erst die dadurch entstehende Qualität von Gewahrsein und Achtsamkeit ermögliche überhaupt erst das Erfassen dessen, was der Geist sei.



Entgegen eines weit verbreiteten Irrtums sei es nicht Ziel der Meditationssitzung, nichts zu denken oder nur schöne Gefühle zu haben; vielmehr gehe es darum, Distanz zu schaffen und automatische Reaktionen zu vermeiden.

Als Beispiel dafür, wie Selbstbeobachtung, bewusste Entspannung und Positivität zu positiven Entwicklungen im Außen führen können, berichtete Ani Semchi von ihrer Flugreise nach Stuttgart: als es nach einer Reihe von Hindernissen schließlich aussah, als gehe es nun gar nicht mehr weiter, ergab sich wie von selbst Hilfe auf völlig unvorhergesehene Weise.

Bezüglich des „Technischen“ betonte Ani Semchi die Vorteile, die eine Gruppe dem Meditierenden biete: das Gelingen der Meditation werde erleichtert durch den „Gruppendruck“ und die gemeinsam aufgebaute stärkere Energie, aber auch den möglichen Austausch.

Gerade zu Anfang sei es besser, kürzer, aber regelmäßig zu meditieren. Um die Freude nicht zu verlieren, solle man dann aufhören, wenn es besonders gut klappe.

Langfristig sollte sich größere Harmonie einstellen.

Bei der Meditationshaltung sei das Wichtigste, dass die Wirbelsäule gerade sei – die Energiekanäle seien dann so ausgerichtet, dass sie das Ruhigerwerden unterstützen und die Meditation erleichtern. Man solle stabil sitzen, entweder im Schneidersitz oder auf einem Stuhl (dann sollten die Füße flach den Boden

berühren und die Beine im rechten Winkel gebeugt sein, man könne mit der Höhe des Sitzkissens experimentieren).

Meditation am Morgen habe den Vorteil, dass alles frisch sei und die „Aufgabe“ schon erledigt, aber auch am Abend oder zu anderen Tageszeiten könne man praktizieren. Hier komme es auf die Möglichkeiten des Einzelnen an.

Als „Anker“ für die Achtsamkeit eigne sich gut der Atem, den man etwa an der Nasenspitze beim Strömen beobachten könne; oder man könne Atemzüge zählen, wobei Einatmen plus Ausatmen als „eins“ gezählt würden.

Diese theoretischen Erklärungen verband Ani Semchi immer wieder mit der praktischen Erfahrung, indem sie die Teilnehmer des Workshops zu kurzen Meditationsübungen aufforderte.

Alles in allem war es ein „runder“ Abend.



## NEUER BUDDHA

Aus Anlass unseres Umzugs fertigt Gyamtso in Samye Ling mit Zustimmung Akong Rinpoches einen neuen Buddha für unseren Schrein.

Vielleicht lässt sich anhand der Bilder sein Aussehen schon erahnen.



## VORTRAG VON ANI SEMCHI: „DEM WEG DES HERZENS FOLGEN“

Dieser Vortrag am 14. März 2008 beschäftigte sich mit der Herausforderung, in unserem Leben, auf dem Weg, den wir gehen, immer wieder innezuhalten und sich zu fragen, ob man noch auf dem Weg sei, der einem entspreche, und den man wirklich gehen wolle.



Als ihren eigenen Weg nannte Ani Semchi den Buddhismus. Dieser werde oft falsch verstanden als ein „Weg des Leidens“. Um etwas Klarheit in dieses Bild zu bringen, stellte Ani Semchi die Thesen vor, die im Buddhismus bekannt sind als „Die Vier Edlen Wahrheiten“.

Die „Erste Edle Wahrheit“ sage im Wesentlichen, dass das Leben unbefriedigend sei.

Dass dies tatsächlich so sei, könne mit einigem Nachdenken jeder selbst erkennen. Alles ist ständig in Veränderung, der Mensch ist im samsarischen Kreislauf zwischen dem Wünschen nach Festhalten von dem, was wir als angenehm, glückbringend erachten und dem Vermeiden dessen, was wir fürchten oder nicht wollen, hin- und hergeworfen. Unterschwellig sei stets die Angst da, dass das momentane Glück vergehe.

Tatsächlich bleibe Glück nie bestehen; dies erkenne man, wenn man „anhalte“ und „reflektiere“. Glückliches in von uns normalerweise verstandenen Sinne werde oft verstanden als das, was einem andere (Medien, Gesellschaft) eingeredet hätten.

Um sich im Leben weiterzuentwickeln, seien drei Schritte notwendig:

- a) Lernen, sich informieren, Offenheit einer Situation gegenüber
- b) Reflektieren, an dem Thema bleiben, es von verschiedenen Seiten beleuchten, auch einmal etwas ausprobieren
- c) Meditieren, sich hinsetzen, Probleme und Erkenntnisse dadurch tiefer ins eigene Wesen sinken lassen

Wirklich erfolgreich sei das nur mit Anleitung eines Lehrers. Das bloße Lesen von Büchern reiche nicht.

Unseren Drang nach immer Neuem zu befriedigen, führe nicht zu Weiterentwicklung. Auf unserer stetigen Suche nach immer neuen Informationen, Eindrücken, Spannendem, noch Komplizierterem oder Wissenschaftlicherem verlören wir uns leichter in Kunstwelten wie dem Internet, als dass wir uns weiterentwickelten.

Wesentlich sei hingegen, das Erfahrene einsinken zu lassen in das eigene Wesen, es zu verinnerlichen, es zur eigenen Erfahrung zu machen und zu etwas Nutzbringendem für uns und andere.

Ani Semchi erwähnte, dass ihr immer wieder auffalle, wie „verkopft“ unsere Gesellschaft sei; in anderen Gegenden der Welt sei das weit weniger der Fall, etwa in Afrika, wo man trotz größerer Armut und vielen Leids auch viel Wärme und Fröhlichkeit antreffe; besonders erwähnte sie eine Zugfahrt in Afrika, wo die Leute in großer Enge beisammen säßen, aber munter miteinander redeten und lachten.

**D**ie „Zweite Edle Wahrheit“ befasse sich damit, dass alles eine Ursache habe – eine Erkenntnis, die sich nicht auf den Buddhismus beschränke. Für das Leiden liege diese Ursache in Karma und negativen Emotionen. „Karma“ heiße „Handlung“ und bedeute, dass jede Handlung notwendigerweise ein Ergebnis, eine Reaktion hervorbringe. Allen unserer Handlungen liege unsere feste Vorstellung vom „Ich“, dem Anhaften am Ego, unsere Vorstellung von uns selbst als solidem Wesen zugrunde.



Allerdings handele es sich bei dieser Vorstellung um eine Illusion; wie alles andere in diesem Universum seien wir einem Prozess von Wachsen/Werden und Zerfall unterworfen.

Organe erneuerten sich innerhalb von Wochen oder Monaten, manche sogar innerhalb weniger Tage. Innerhalb von drei Jahren erneuere sich unser gesamter Körper.

Im Gegensatz dazu stehe unser Festhalten an unseren Vorstellungen, was wir bräuchten, um glücklich zu sein („fixe Ideen“). Gelingen einem das Loslassen dieser Ideen, werde das Leben flexibler und interessanter. Als besten Platz, um diese Flexibilität zu lernen, bezeichnete Ani Semchi Samye Ling; sie selbst wisse oft von einem Tag auf den anderen nicht, ob ihr Arbeitsplatz bei der Thangka-Malerei noch so sei, wie sie ihn verlassen habe. Ein weiteres Beispiel für die Notwendigkeit, sich von festen Vorstellungen zu lösen, sei Lärm auf dem Gang vor ihrem Retreatzimmer gewesen. Einzig das Loslassen der Meinung, es sollte ruhig sein zum Meditieren, habe ihr das positive Fortführen ihrer Praxis ermöglicht.

Durch diese Veränderung der eigenen Sichtweisen entstünde ein Mehr an Raum, Weite, Licht und Harmonie. Unsere Sichtweise bestimme für uns die jeweilige Situation und Reaktion. Dafür, nicht im Negativen hängen zu bleiben, sei der einzige Weg, sich selbst zu akzeptieren. Dies wiederum führe zu größerer Akzeptanz anderer und einem dauerhaften Glücksgefühl. Glück entstehe durch Loslassen, durch eine Umkehr weg vom Kopf hin zum Herzen, vom „Mehr“ haben wollen zum „Weniger“ brauchen (z. B. Geld, Freunde, Kontak-

te, Wissen, Unterhaltungen). „Zu viel“ nehme einem die Zeit weg, führe zu Enttäuschungen, man entferne sich von sich selbst.

So bleibe keine Zeit zum Innehalten.

Man solle Raum lassen, indem man bei sich bleibe.

Die Abhängigkeit von anderen Menschen, Familie, Freunden führe zu Enttäuschung und Unfreiheit. Wenn wir andere nicht so für unser eigenes Glück bräuchten, mache die Offenheit, andere sein zu lassen, das Auskommen mit ihnen leichter.

Durch immer weitere Vertiefung dieses Zustandes der inneren Ruhe und Klarheit erreiche man schließlich den erleuchteten, göttlichen Zustand, die „Buddha-Natur“. Hier herrsche vollkommene Zufriedenheit, da unser Kern vollkommen rein, harmonisch, perfekt sei.

Dieses positive Ziel sei allen Religionen gemeinsam eigen, in jeder gehe es darum, harmonischer und glücklicher zu werden.

**S**odann ging Ani Semchi auf die Qualitäten ein, die mit dem erleuchteten Zustand einhergehen.

1.) Weisheit (nicht: Wissen im intellektuellen Sinne); diese entstehe durch Meditation, aus dem Raum, der durch Innehalten, wo wir frei werden könnten von fixen Ideen, Gewohnheiten, Verhaltensmustern, Konditionierungen.

2.) Mitgefühl, welches mit Weisheit verbunden sei, dürfe nicht dazu führen, im „Mit-Leiden“ zu versinken. Aber ohne Mitgefühl und Handeln für andere stärke man nur wieder die vermeintliche Solidität, das Wünschen, Verlangen und die Unersättlichkeit.

Der Weg sei, das Herz weiter zu machen, andere einzubeziehen in unsere Fürsorge, Denken und Handeln. So werde auch das eigene Leben zufriedener. Man solle erkennen, dass andere wie wir nach Glück streben und genauso wie wir darunter leiden, an ihren Vorstellungen festzuhalten.

Mit der Zeit werde man auf diese Weise weiter und erkenne dann klarer, was anderen wirklich helfe.

Oft wolle man sich selbst in seinem Mitgefühl gefallen und sehe nicht, was das andere Wesen wirklich brauche. Das Loslassen eigener Ideen führe zu mehr Präsenz und Klarheit.

Bei alledem sei Unparteilichkeit wichtig. Wenn man den Wert jedes Wesens sehe, könne man jedem positiv gegenüberstehen und begegnen.

So könne man Veränderungen besser begegnen und nicht von ihnen überrascht werden: wenn Freunde zu Feinden oder Feinde zu Freunden werden etwa. Hier sei sonst viel Potential für Leid, psychische und physische Krankheiten.

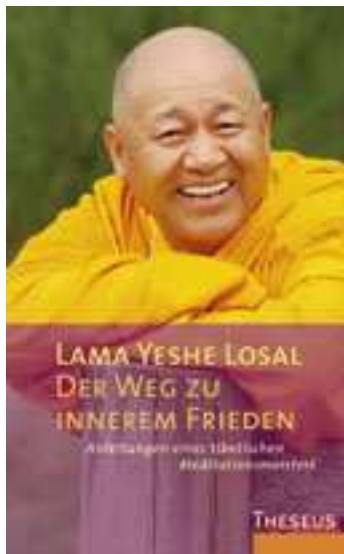


Ani Semchi schloss mit einem Rat des Dalai Lama:  
Mitgefühl sei, was einen selbst am zufriedensten mache. Wollten wir selbst  
vollkommenes Glück, dann sollten wir anderen aus tiefstem Herzen alles er-  
denkliche Glück wünschen und deren Glück erstreben.

**BUCHEMPFEHLUNG**  
**LAMA YESHE LOSAL:**  
**„DER WEG ZU INNEREM FRIEDEN – ANLEITUNGEN EINES TIBETISCHEN**  
**MEDITATIONSMEISTERS“**

erschienen 2005 im Theseus-Verlag, Berlin, 17,95 €

Passend zu Lama Yeshes Besuch im Mai möchten wir kurz auf sein Buch hin-  
weisen. Im Buchhandel ist es leider vergriffen, aber sicher gibt es Wege, doch  
noch an ein Exemplar zu gelangen.



Der Theseus-Verlag über das Buch:

„In den östlichen Weisheitslehren gilt der Geist als Quelle allen Unfriedens, aber auch allen Glücks. Unser Glück können wir also schmieden, indem wir unseren Geist kennen lernen und auf ihn einzuwirken wissen. Der tibetische Meditationsmeister Lama Yeshe Losal gibt in seinem Buch eine leicht verständliche und humorvolle Anleitung zum Umgang mit unserem Geist – in der Meditation und im täglichen Leben – und schöpft dabei aus dem Schatz seiner langjährigen Erfahrung. Im Mittelpunkt seiner Lehren stehen die Umwandlung negativer geistiger Konzepte und die Stärkung unseres positiven Potentials. Die Arbeit mit dem eigenen Geist führt zu innerem Frieden und zu größerer Gelassenheit und damit auch zu mehr Harmonie in unseren Beziehungen, in der Familie und im Beruf.

Lama Yeshe Losal wendet sich in seinem Buch an alle, die nach mehr Bewusstheit und innerer Ruhe streben und ihr Leben sinnvoller gestalten möchten.“

Dem schließen wir uns an.

## TERMINVORSCHAU

Zu Karmapas Geburtstag am **26. Juni** hoffen wir, den neuen Raum offiziell eröffnen zu können mit einer schönen öffentlichen Feier.

Wochenenden für den 3jährigen Studienkurs:

**28./29. Juni 2008** mit Hanna Hündorf

**20./21. September 2008** mit Ani Semchi

**1. Juni 2008:** „Großer Schnuppertag“:

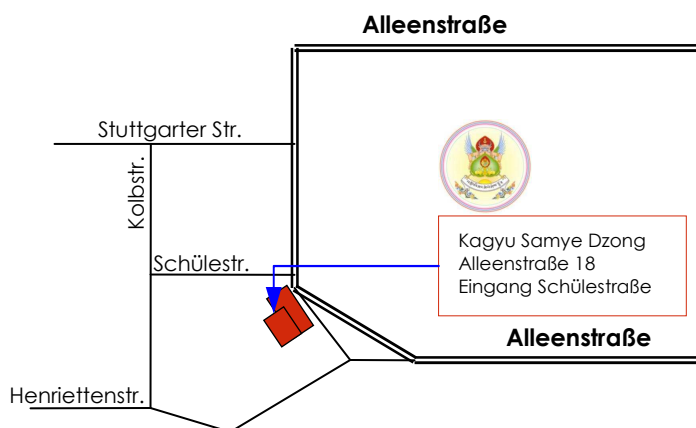
Wir und jeder, der Lust hat, treffen uns in unserem neuen Raum, feiern und sehen, wie weit wir sind mit der Renovierung, wie alles werden wird.

Hanna Hündorf wird vom **24. bis 29. September 2008** dem Zentrum zur Verfügung stehen.

Lama Zangmo konnte ihren Besuch für den Herbst leider bisher nicht fest zuzusagen, da sie in ihrem eigenen Zentrum unabkömmlich ist.

## KONTAKT

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



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

Unser Spendenkonto:  
Konto 347146 007,  
Volksbank Kirchheim-Nürtingen,  
BLZ 61290120  
Bitte im Verwendungszweck  
Adresse angeben, damit wir  
eine Spendenbescheinigung  
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 oder an Silvia Schwarzfeld, Hermann-Löns-Straße 112, 72622 Nürtingen

Wer die Kagyu Samye Dzong Nachrichten nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an info@kirchheim.samye.org