

# Kagyü Samye Dzong Nachrichten

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



Ausgabe März 2009

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

seit dem Erscheinen der letzten Samye Dzong Nachrichten ist wieder geraume Zeit vergangen. Diese Zeit wurde insbesondere von Ani Semchi geprägt, die lange in Kirchheim war und in vielen Veranstaltungen dem Zentrum und seinen Besuchern zur Verfügung stand. Die Unterschiedlichkeit der Veranstaltungen, die teils in Kooperation mit der Kirchheimer Familienbildungsstätte bzw. der Volkshochschule durchgeführt wurden, brachte eine entsprechende Unterschiedlichkeit der Besucher und derer Bedürfnisse mit sich. Dies alles war eine große Bereicherung für unser neu sich etablierendes Zentrum, denn es zeigt sich klar, dass Kirchheim und seine Region das Potential haben für den Ausbau eines Samye Dzongs im Sinne Samye Lings. Im Folgenden wird ein kleiner Einblick in die verschiedenen Angebote gegeben.

**D**och wir bleiben natürlich nicht in der Vergangenheit stehen, sondern planen weiter. Bitte beachtet besonders die Veranstaltungen mit der Heilpraktikerin Irene Schweikert am 24. April, mit Lama Zangmo am 16./17. Mai und mit Galsan Tschinag am 2. Juni.

Als eine gewisse Regelmäßigkeit bemühen wir uns, einmal monatlich einen Tag einzuführen, an dem mehrere Stunden hintereinander meditiert wird. Die bisherigen Erfahrungen mit dieser Möglichkeit zur vertieften Praxis sind durchweg gut, gleich, ob es Leute fast ohne Meditationserfahrung betraf oder Geübtere.

Auch die Räumlichkeiten selbst bedürfen weiterhin der Aufmerksamkeit. Bitte beachtet die Hinweise, was wir bräuchten, sowohl an Gegenständen als auch an tatkräftiger Mithilfe.

Bitte meldet Euch, wenn Ihr uns auf die eine oder andere Art helfen möchtet.

**CHAKREN – ENERGIEZENTREN – HORMONDRÜSEN**  
**VORTRAG VON IRENE SCHWEIKERT, HEILPRAKTIKERIN, 24. APRIL 2009**

Am Freitag, den 24. April um 19.30 Uhr wird die bekannte Heilpraktikerin Irene Schweikert für uns in einem Vortrag die Zusammenhänge zwischen den Chakren der chinesischen Medizin, den Energiezentren der indischen Lehre und dem Hormonsteuerungssystem des Körpers so erklären, dass der Einzelne im Alltag Nutzen daraus ziehen kann und Gesundheit und Wohlbefinden steigern.



**UMGANG MIT ÄRGER UND GEFÜHLEN**  
**KURS MIT LAMA ZANGMO AM 16./17. MAI 2009 AB 10.00 UHR**

Es müssen nicht solch dramatische Ereignisse sein wie aktuell der Amoklauf eines Schülers in Winnenden und Wendlingen, damit deutlich wird, dass in unserer Zeit immer mehr Menschen Schwierigkeiten damit haben, mit Ärger oder negativen Emotionen auf angemessene Weise umzugehen.

Dazu, wie dies aus buddhistischer Sicht sinnvoll geschehen kann, wird Lama Zangmo den Teilnehmern des Wochenendkurses Anregungen und Hinweise geben.

**L**ama Zangmo besuchte uns schon einmal, als sie unseren Drei-Jahres-Studienkurs „eröffnete“; sie ist beliebt für ihren Humor, ihre menschliche Wärme und natürlich ihr buddhistisches Wissen.

Lama Zangmo wurde als Elise Jacobsen in Dänemark geboren. Sie kam 1977 in das buddhistische Kloster Samye Ling in Schottland und nahm bei Seiner Heiligkeit dem 16. Karmapa Zuflucht. Dort studierte sie unter vielen anerkannten Lehrern der

Karma Kagyü Tradition und nahm zwischen 1984 und 1997 an drei traditionel-



len Drei- (bzw. Vier-) Jahresklausuren teil, wobei sie zunehmend die Rolle der Lehrerin einnahm. 1985 empfing sie die Gelübde einer buddhistischen Nonne, 1998 die volle Ordination zur „Gelongma“ (voll ordinierte buddhistische Nonne) in Bodh Gaya in Indien und 2001 den Titel "Lama" aufgrund ihrer Verdienste und herausragenden Qualitäten. Seit 1998 leitet sie das buddhistische Zentrum Kagyü Samye Dzong in London, und lehrt in Samye Ling, in den Dreijahresretreats auf Holy Island und Arran und in verschiedenen Samye Dzongs weltweit.

**LESUNG VON GALSAN TSCHINAG AM 2. JUNI, 19.30 UHR:  
„DIE RÜCKKEHR – ROMAN MEINES LEBENS“**

Unser Zentrum dient nicht allein der Pflege der buddhistischen Praxis, sondern soll ein Ort sein, an dem viele positive Dinge Raum finden.

**A**m 2. Juni erwarten wir als Gast in unserem Zentrum den mongolischen Autor, Schamanen und Stammesführer Galsan Tschinag. Verpasst diesen Termin nicht, denn Galsan Tschinag ist nur selten in unserer Region. Dieses Mal findet bei uns die einzige Veranstaltung im ganzen süddeutschen Raum statt, ein Kommen lohnt sich also für spirituell Interessierte ebenso wie für Literaturfreunde.



Galsan Tschinag wurde Anfang der vierziger Jahre des letzten Jahrhunderts als jüngster Sohn einer Nomadenfamilie in der Westmongolei geboren, er ist Stammesoberhaupt der turksprachigen Tuwa, einer ethnischen Minderheit in der Mongolei.

In den sechziger Jahren lebte und studierte er einige Jahre in Leipzig. Hier entdeckte er seine Liebe zur deutschen Sprache. Er schreibt seitdem Bücher auf Deutsch, wobei seine Sprache durch besondere Kraft und Bilderreichtum auffällt.

Sein kultureller und spiritueller Hintergrund tragen dazu bei, dass Galsan Tschinag nicht nur als Autor, sondern auch als Mensch beeindruckt.

Seit 1991 lebt er als freier Schriftsteller vor allem in Ulaanbaatar, ist aber auch viele Monate als Nomade mit seiner Sippe im Altaigebirge in der Nordwestmongolei und auf Lesereisen in Europa unterwegs. 1992 erhielt er den Adelbert-von-Chamisso-Preis, 1994 den Puchheimer Leserpreis und 2001 den Heimito-von-Doderer-Preis. 2002 wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet und 2008 mit dem Literaturpreis der deutschen Wirtschaft.

Da sein Volk, die Tuwa, dringend auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind, wird ein Großteil der Eintrittsgelder für die Existenz dieser Menschen verwendet werden.

Wer Lust hat, vor dem Besuch der Veranstaltung Informationen einzuholen oder ein außergewöhnliches, gutes Buch zu lesen, sei auf die Internetseiten verwiesen:



[www.galsan.info](http://www.galsan.info)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Galsan\\_Tschinag](http://de.wikipedia.org/wiki/Galsan_Tschinag)

<http://www.suhrkamp.de/titel/titel.cfm?bestellnr=17410>

## EINE GESCHICHTE

Vor vielen tausend Jahren trafen sich die Götter im Himmel um zu beraten, wo sie das Glück der Menschen verstecken könnten. Nach ihrer Meinung war das Glück nur für die Götter da. Sie berieten sich. Einer sagte: „Ich würde das Glück auf dem tiefsten Meeresboden verstecken, denn dort können sie nicht hin.“

Doch ein anderer widersprach: „Wir haben den Menschen so viel Geist und Forschungsdrang gegeben, dass sie eines Tages auch die Meere erforschen und das Glück finden.“ Da schlug er anderer vor: „Ich meine, wir sollten das Glück in den Höhlen des Himalaya verstecken.“ Aber auch von diesem Vorschlag wurde abgeraten.

„Denn“, so meinte einer, „die Menschen werden auch die höchsten Gipfel ersteigen und erforschen. Ich würde das Glück in der Wüste verstecken, denn sie ist menschenfeindlich und es wird niemand hinkommen.“ Aber auch dieser Vorschlag gefiel ihnen nicht. Da meldete sich eine andere Gottheit und sagte: „Wir verstecken das Glück in die Herzen der Menschen, denn dort suchen sie es am wenigsten.“

## **BERICHTE**

### **GRUNDLEGENDES ZUR MEDITATION IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS**

#### **VORTRAG SEEGRASSPINNEREI AM 27. JANUAR 2009**

In der Nürtinger Alten Seegrasspinnerei zeigte sich, dass einiges Interesse besteht daran, Grundlegendes über Buddhismus und seine Methoden zu erfahren. Ani Semchis Vortrag gab einen klaren Überblick über die grundlegenden Meditationsweisen, die erläutert und mit kleinen Beispielen gleich kurz geübt wurden.

Der Abend schloss mit Fragen der Anwesenden. Es ergab sich eine lebhaft Diskussions zum Thema „Wiedergeburt“.

#### **VORTRAG 30. JANUAR UND KURSTAGE 31. JANUAR UND 1. FEBRUAR**

**G**anz unter dem Zeichen der Gottheiten stand das letzte Januarwochenende.

Der Vortrag am Freitagabend stellte bekannte Meditationsgottheiten des tibetischen Buddhismus vor. Ani Semchi, als Tangkamalerin mit deren bildlichen Darstellungen bestens vertraut, erklärte die Merkmale, an denen man auf Bildern die jeweiligen Gottheiten erkennt, und ging auf deren symbolische Bedeutungen ein. All diese Gottheiten stehen für eine bestimmte erleuchtete Energieform, ihre Visualisation ist Hilfsmittel bei der Meditation. Auch wenn all diese Gottheiten letztlich Aspekte der Buddhanatur darstellen, steht doch jede für eine andere Qualität. So repräsentiert Chenresig insbesondere die Qualität allumfassenden Mitgefühls, die Grüne Tara schnelle



Hilfe und Schutz, Medizinbuddha Freiheit von Krankheit. Jeder Gottheit sind eine bestimmte Farbe und ein bestimmtes Mantra zugeordnet. Das Mantra stellt die Energie der Gottheit in der Form von Klang dar; aus diesem Grunde lässt sich mit Mantras ebenso arbeiten, indem man sie visualisiert, als auch, indem man sie ausspricht.

Intensiv ging Ani Semchi am anschließenden Wochenende auf Chenresig und die Grüne Tara ein. Die Kursteilnehmer erfuhren einiges über die konkrete Arbeit mit diesen Gottheiten und übten die Durchführung der jeweiligen Puja.

### **VORTRAG „EIN KLARER GEIST HÄLT JUNG“ AM 11. MÄRZ 2009**

Gerade auch jüngere Zuhörer erfuhren an diesem Abend etwas darüber, dass Meditation den Geist trainiert zu Offenheit und Flexibilität, dazu, auch Schwieriges leichter anzunehmen, Freude auch in scheinbar Kleinem zu finden. Auch macht die Fähigkeit, Zeit mit Meditation zu verbringen, unabhängiger von „äußerer Unterhaltung“.

### **MUSTANG – DAS VERBOTENE KÖNIGREICH**

***DIA-VORTRAG AM 22. FEBRUAR 2009 VON MANFRED VON BEBENBURG***



Im Februar zeigte Manfred von Bebenburg in unserem Zentrum phantastische Dias von seiner Reise in das Königreich Mustang, das gewissermaßen nach Tibet hineinragt; durch diese Lage lebt die Bevölkerung seit jeher sehr „tibetisch“. Hier konnte sich das alte Tibet in reinerer Form erhalten als irgendwo sonst.

Die zahlreichen Besucher konnten auf fast meditative Weise einfaches, traditionelles Leben, uralte Klöster und grandiose Landschaften erleben, denn Manfred von Bebenburg verzichtete auf viele Erklärungen, ließ statt dessen die Bilder für sich sprechen. Der Eindruck des Gesehenen wurde unterstrichen durch passende Musik und, vor allem, dem sehr gelungenen Einsatz von Klangschalen und anderen Instrumenten.

Es war ein ganz besonderer Abend, an den sicher jeder noch lange gerne zurück denkt.

## MANTRA-WORKSHOP AM 13. MÄRZ 2009



Nach einer theoretischen Einführung darüber, was überhaupt Mantras sind und auf welche Weisen man sie einsetzen kann, erläuterte Ani Semchi Prinzipielles zum tibetischen Alphabet und gab Anleitung zum Zeichnen und farbigen Gestalten von Mantras.



Die Teilnehmerinnen freuten sich alle mit einer älteren Dame, die sehr gerührt erstmals die Bedeutung von „om mani peme hung“ erfuhr – nachdem sie dieses Mantra schon seit Jahrzehnten intuitiv gebrauchte.

## SYMBOLIK EINES TIBETISCHEN SCHREINRAUMS – VORTRAG VON HANNA HÜNDORF AM 5. DEZEMBER 2008

An diesem Abend, an dem wir besonders viele, darunter zahlreiche „neue“ Gäste begrüßen durften, gab Hanna einen Einblick in Sinn und Bedeutung der reichen Ausgestaltung tibetischer Tempel, unter starker Bezugnahme auf unseren eigenen neuen Schreinraum. Schon bald wurde klar, dass dieses Thema in einem Abendvortrag gerade nur gestreift werden kann, und das, obwohl unsere Gompa (tibetisch: Tempel) im Vergleich zu manch anderer doch eher bescheiden ausgestattet ist.

Ein paar grundlegende Dinge sollen hier dennoch angerissen werden.

**B**eim Betreten der Gompa hat der Betrachter den Eindruck von viel Licht, viel Farbe, viel Ornament – eben von „viel“. Dies ist für den tibetischen Buddhismus typisch, weil neben der stillen Meditation die Visualisation eine wichtige Methode des Geistestrainings ist. Hierbei lässt der Übende zuerst „Leerheit“ in seinem Geist entstehen, um dadurch unbegrenzte Möglichkeiten zum Vorstellen von Schönem zu haben. Die reiche Ausstattung des Schreinraums, gerade auch mit Gold und Edelsteinen, soll ein Gefühl von Fülle und Reichtum entstehen lassen und so entsprechende Visualisationen unterstützen. Erleuchtete Wesen sehen die Welt als leuchtend und harmonisch; im Vajrayana bedient man sich der Technik, diese Sichtweise gewissermaßen vorweg zu nehmen und einzuüben.



Häufig – bei uns nicht - gibt es ein Mandala, eine meist zweidimensionale Darstellung des reinen, unbegrenzten Bereichs mit einem quadratischen Palast als Zentrum, in dem eine Gottheit sitzt.

Löwen, Drachen und Schildkröten und Pfauen entstammen der Mythologie. Aller Raumschmuck dient letztlich als Mittel, sich dem reinen Bereich zu nähern.

In der Mitte sieht man oft einen geschmückten Thron, der von Löwen oder Pfauen gehalten wird. Grundsätzlich sitzen auf Kissen Menschen, auf einem Lotus oder einem Mond Buddha oder seine Emanationen.

Der Blickfang in unserem Raum sind die drei goldenen Buddhastatuen. Es handelt sich um die Buddhas der drei Zeiten, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Buddhas von Vergangenheit und Zukunft kann man visualisieren, wie sie sich in Licht auflösen und dann ganze Wolken von Buddhas bilden.

In der Mitte thront der historische Buddha Shakyamuni als der Buddha der Gegenwart auf einem Lotus in Vajrahaltung (Lotussitz); dies symbolisiert Stabilität, unerschütterliche Versenkung. Mit der rechten Hand führt er die Erdberührungsgeste aus, mit der er der Legende nach die Erde als Zeugin angerufen hatte für seine Entdeckung, dass wir alle bereits erleuchtet sind (Bhumisparsha Mudra). Die linke Hand hält er mit der Handfläche nach oben im Schoß in der Meditationshaltung (Dhyana Mudra). So ruht die eine Hand in Samsara (relative Wahrheit), die andere in Nirvana (absolute Wahrheit). Beides ist in Buddha vereinigt.

Er trägt Bettelschale und Kleidung eines Mönches. Die Augen sind halb geschlossen und sein leichtes Lächeln ist sehr entspannt und friedlich, strahlt Weisheit und Mitgefühl aus. Die stark verlängerten Ohrläppchen erinnern an die Herkunft des historischen Buddha aus der wohlhabenden Familie Shakya: der reiche, schwere Ohrschmuck zog die Ohrläppchen nach unten.



Der von vorne gesehen rechte Buddha ist der der Zukunft und steht für uns alle, die wir Erleuchtung erlangen können. Mit der Dharmachakra Mudra führt er die Geste des Lehrens aus, die Drehung des Dharmarades. Es handelt sich um zwei ineinander gelegte Jnana Mudras: die Verbindung von Daumen und Zeigefinger zeigt die Verbindung von Weisheit und Methode. An der linken Hand weisen die drei gestreckten Finger auf die „drei

Juwelen“ Buddha, Dharma und Sangha hin. Der rechte Mittelfinger steht für das Zuhören, der rechte Ringfinger für das Erkennen, der kleine Finger für das Mahayana. Die Geste wird stets vor dem Herzen gehalten, weil Asien hier den Geist lokalisiert. Sie ersetzt Täuschung mit der Erkenntnis der Wahrheit.

**F**ür den Buddha der Vergangenheit, wie wir ihn links von Buddha Shakyamuni sehen, gibt es keine allgemein übliche Darstellungsweise. Hier formt er die Jnana Mudra (rechts, höchste Weisheit) und die Dhyana Mudra (links). So werden das gleichzeitige passive Ruhen in Leerheit (der absoluten Wahrheit) und das aktive Lehren dieser Wahrheit ausgedrückt. Dies entspricht dem Buddha Amgoghasidda, Herrn einer der fünf elementaren Buddhafamilien.

Auf den Tankas entlang der Wände sind erleuchtete Meister dargestellt; sie sind Vorbilder und Beweis dafür, dass Erleuchtung möglich ist.

**W**ie der Reichtum der Ausgestaltung des Meditationsraumes insgesamt dienen auch die Opferungen auf dem Altar der Schaffung eines Gefühls von innerem Reichtum. So wird das geopfert Wasser mit Safran versetzt, da Safran golden und kostbar ist. Wasser wiederum ist das Symbol von Reinigung und Reinheit. Reales Wasser kann auch ersetzt werden durch glitzernde Juwelen auf Reis.

**G**eopfert werden Dinge, mit denen man früher in Indien einen hoch geschätzten Gast bei sich zu Hause empfing und ehrte. Die Opferungen stehen z.B. in Verbindung mit den Sinneskräften, den Vollkommenheiten und den erleuchteten Qualitäten des Geistes. Sie werden den Objekten in den Opferschälchen dargeboten.

Es sind:

- Trinkwasser, zum Ausspülen des Mundes: symbolisiert die Reinheit des Geistes und das Hervorbringen aller positiven Ursachen und Bedingungen, die Tugend des Hörens bzw. Lernens innerhalb der Dreiheit von Hören, Nachdenken und Meditieren.
- Wasser zum Baden der Füße (erinnert an die Bibel) Nach traditioneller indischer Sitte überschreitet man eine Hausschwelle barfuß und betritt das Haus mit sauberen Füßen. Dies symbolisiert die Reinheit des Körpers, das Reinigen von Verdunkelungen und das Hinwegwaschen der gewöhnlichen Sichtweise.
- Blumen erfreuen die Augen Dies ist ein Hinweis auf die indische Sitte, einem Gast eine Blumengirlande oder eine kleinere Girlande als Haarschmuck zu überreichen. Sie wird als Kopfschmuck an die Buddhas und Bodhisattvas dargebracht und bewirkt die Vollkommenheit des Gebens (Großzügigkeit) und ein offenes Herz.
- Räucherwerk erfreut die Nase, symbolisiert den alles-durchdringenden Dharma und die
- Vollkommenheit der ethischen Disziplin.

- Licht (für die Hände): Symbol für das strahlende Licht der Weisheit und des Mitgefühls sowie für die Vollkommenheit der Geduld, der geistigen Stabilität und der Geistesklarheit, die nicht durch die Dunkelheit der Verwirrungen gestört wird.
- Duftwasser (Empfindung): die sechste Schale dient als Gefäß für Rosenwasser oder andere duftende Essenzen, mit denen man das Gesicht und den Oberkörper erfrischt. Diese Opferung symbolisiert die Reinigung des Körpers, die Vollkommenheit der freudigen Anstrengung und das Herz der Erleuchtung. Sie ist ein Zeichen der Hingabe, des Vertrauens.
- Essen (Mund): Symbol der Dankbarkeit. Nahrung des Samadhi und die Quelle aller Siddhis und Wunderkräfte. Sie symbolisieren die Vollkommenheit der Konzentration.
- Musik (Ohren): symbolisiert die Vollkommenheit der Weisheit und das abhängige Entstehen und führt zum Erreichen des überweltlichen Zustandes.

**V**ajra oder Dorje:

Der Sanskrit-Begriff bedeutet „hart“ oder „mächtig“. Die tibetische Entsprechung „Dorje“ bezeichnet den König der Steine mit seinen unzerstörbaren Eigenschaften: seiner unzerstörbaren Härte und seiner unzerstörbaren Strahlkraft. Er symbolisiert zentral die Undurchdringbarkeit, Unaufbrechbarkeit, Unteilbarkeit, Unzerstörbarkeit usw. der Erleuchtung, des Buddhazustandes als Vajra-Geist. Deshalb wird der Begriff als „Diamant“ oder „Donnerkeil“ übersetzt. Auf Gemälden und Statuen wird er von Gottheiten als Waffe oder Zepter benutzt. In Verbindung mit der Glocke als Ritualinstrument verweist er auf die Verbindung von Methode und Weisheit wie im Jnana Mudra. Das weibliche und männliche Prinzip sind vereint, in sich vollständig und komplett.



Häufig sind Darstellungen der 8 Glückssymbole.

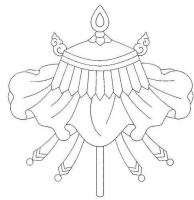
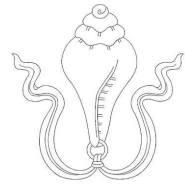
Diese sieht man bisweilen auch als Girlande, besonders den endlosen Knoten und den Lotus (Reinheit aus dem Schlamm).

1. Der Lotus ist ein Zeichen für die Reinheit des Geistes eines erleuchteten Wesens. Ebenso wie der Lotus sich aus dem Schlamm eines Teiches erhebt und in makelloser Reinheit erblüht, so erhebt sich der Geist eines Erleuchteten aus den unreinen Bereichen von Samsara.



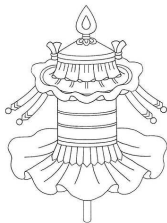
2. Die Schatzvase ist ein bauchiges Gefäß, das in Indien zum Wasserholen verwendet wird. Der Krug wird niemals leer, symbolisiert also langes Leben und ist als Symbol für Reichtum mit seidenen Tüchern geschmückt. Auf der spirituellen Ebene wird die Schatzvase mit den Siddhis assoziiert. Als Opfergabe dient sie zum Herabrufen von Segen; auch bringt man sie mit der Bitte um Wunscherfüllung dar.

3. Das Schneckengehäuse oder Muschelhorn stammt aus der indischen Mythologie, deren Krieger solche Muscheln als Symbol ihrer Macht mit sich trugen. Der Klang vertrieb böse Geister und Wesen und verhinderte Naturkatastrophen. Im Buddhismus symbolisiert es daher den durchdringenden Klang des Dharma, der alles Böse vertreibt und überallhin dringt. Noch heute ruft der Klang des Muschelhorns zum Gebet und kommt in der Ritualmusik zum Einsatz.



4. Der Prunkschirm ist ein indisches Statussymbol der königlichen Macht. Er repräsentiert Schutz vor der Hitze des Leidens, der Leidenschaft und Krankheit.

5. Seine Kreisform macht das Rad zum Symbol für die Unendlichkeit. Indisches Symbol für Schöpfung, Herrschaft, Bewegung, Veränderung. Im Buddhismus repräsentiert es die buddhistische Lehre. Die acht Speichen stehen für den achtfachen Pfad der jeweils rechten Sichtweise, Denken, Rede, Handeln, Lebensunterhalt, Streben, Achtsamkeit und Konzentration.



6. Das Siegesbanner war eine militärische Flagge in Indien, Als Glückssymbol ist es ein Zeichen für den Sieg der buddhistischen Lehre über die Unwissenheit. Es steht für die Beseitigung von negativen Einflüssen und das Erreichen der Erleuchtung

7. Der endlose Knoten ist ein Symbol für die endlose Liebe und Weisheit des Buddha. Die Linien sind ohne Anfang und ohne Ende und erinnern so an das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma), aber auch an die gegenseitige Abhängigkeit (Intersein). Wenn dieses Zeichen an ein Geschenk angebracht wird, soll es eine freundschaftliche Verbindung zwischen Gebenden und Beschenkten schaffen.



8. Das Symbol der beiden goldenen Fische stammt ursprünglich aus dem indischen Kulturkreis. Sie stehen für Furchtlosigkeit, Freiheit von der Angst, im Ozean des Leidens zu ertrinken. Auch freie Beweglichkeit und Spontaneität wird ausgedrückt.



## WIR BRAUCHEN...

### SACHSPENDEN:

- Ständer für nasse Regenschirme
- Einfacher Bürostuhl
- Teppich oder Matte innen nach Eingangstür
- Kommode, möglichst mit Türen, nicht zu tief
- Künstliche Pflanzen oder andere Dekosachen für bestimmte Stellen
- Tischdecke, evtl. in knallgelb
- Große Thermoskannen
- Guter Locher
- Flippchart

### MITARBEIT:

- Wer könnte sich vorstellen, in einer *Fundraisinggruppe* mitzumachen?
- Wer hätte Interesse an einer *Gruppe für Öffentlichkeitsarbeit*?
- Wer versteht etwas von *Steuern*?
- Wer *putzt* gerne?
- Wer würde das regelmäßige *Einkaufen* von Getränken etc. übernehmen?
- Wer würde Kissen *nähen* für den Schreinraum und die Eckbank?
- Wer würde alte *Flyer und Zeitungsartikel* sortieren?
- Wer würde immer mal wieder aktuelle *Flyer* verteilen?
- Wer hätte Lust, die neuen *Chenrezig-Puja Texte A4* einmal gründlich durchzusehen und bei Bedarf zu sortieren?
- Wer hätte Interesse, die *Bücherei* zu organisieren?
- Wer würde gerne unseren kleinen „*Shop*“ betreuen?

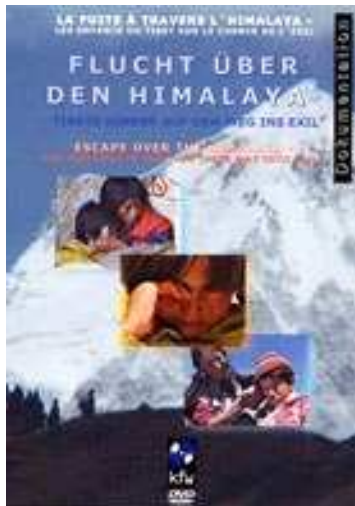
### RAUMNUTZUNG:

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

## TEXTHÜLLEN FÜR PUJATEXTE SELBST NÄHEN

Wer hat Lust, eine Hülle für seine Puja-Texte selbst zu nähen?  
Bei entsprechendem Interesse könnte diesbezüglich einmal ein kleiner Kurs stattfinden. Bitte melden bei Petra Sanders, Tel. 07021-58119.

## EMPFEHLUNG: DOKUMENTATIONSFILME (DVD)

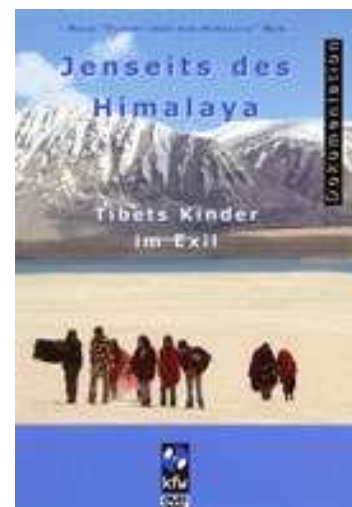


In ihrem vielfach preisgekrönten Film „Flucht über den Himalaya“ schildert Maria Blumencron die lebensgefährliche und aufreibende Flucht einer Gruppe tibetischer Kinder aus Tibet über den Himalaya nach Indien.

Tibetische Eltern erhoffen sich für ihre Kinder eine bessere Ausbildung und ein besseres Leben, als es sie in Tibet erwarten würde. So werden immer wieder Kinder unterschiedlichen Alters, meist mangelhaft ausgestattet, Führern anvertraut, die selbst ihr Leben riskieren und versuchen, die ihnen anvertrauten Kinder der Kälte, chinesischen Grenzsoldaten und anderen Gefahren trotzend, heil ans Ziel ihrer Reise zu bringen.

Der zweite Teil, „Jenseits des Himalaya“, widmet sich dem Schicksal derselben Kinder 5 Jahre nach ihrer Ankunft in Indien. Was ist aus ihnen geworden, erfüllen sich ihre Wünsche, wie kommen sie in der Fremde, ohne ihre Familien, zurecht?

Beide Filme gehen sehr einfühlsam mit den Kindern um und vermitteln ein realistisches Bild der Probleme und Lebenswelt dieser Kinder.



Beide Filme gibt es über:  
Katholisches Filmwerk GmbH  
Postfach 11 11 52  
60046 Frankfurt/Main  
E-Mail: [info@filmwerk.de](mailto:info@filmwerk.de)  
[www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)

sowie über  
[www.maria-von-blumencron.de](http://www.maria-von-blumencron.de)

## REZEPT: BUTTERTEE

Für 6 Tassen Buttertee braucht man:

- 4 TL Darjeeling-Teeblätter
- 50 g Butter
- ¼ l Milch oder 100 ml süße Sahne
- ½ TL Salz



1 l Wasser zum Kochen bringen, die Teeblätter hinein geben und etwa 8 Minuten kochen. Durch ein Sieb gießen und mit Butter, Milch und Salz im Mixer aufschlagen.

Anmerkung:

*In Tibet fügt man aufgrund der klimatischen Verhältnisse gerne 1 gestrichenen TL oder noch mehr Salz hinzu, doch sollte man in europäischen Breiten seiner Gesundheit zuliebe nicht mehr als ½ TL verwenden.*




## TERMINVORSCHAU

### UNSER PROGRAMM IN DEN NÄCHSTEN MONATEN.

In der Woche nach dem Sommerfest (Anfang Juni) und in der zweiten Septemberhälfte wird es, da Ani Semchi in Kirchheim sein wird, ein intensives Angebot geben in unserem Zentrum mit mehr Meditationen u. a.

Bitte beachtet unser erweitertes Programm in dieser Zeit.

#### APRIL 2009

11. Uhr	10.00 – 15.00	Meditationstag	Zeit für Meditation	Petra Sanders	Zentrum
1., 8., 22., 29.	jew. 19.30	Meditationskurs 	Anfängerkurs	Petra Sanders	Zentrum
24.	19.30	Vortrag	Chakren – Energiezentren – Hormondrüsen	HP Irene Schweikert	Zentrum

#### MAI 2009

16.-17.		Kurs	Umgang mit Ärger und Gefühlen	Lama Zangmo	Zentrum
---------	--	------	-------------------------------	-------------	---------

#### JUNI 2009


2.	19.30	Autorenlesung	Die Rückkehr – Roman meines Lebens	Galsan Tschinag	Zentrum
14.	10.00 – 14.00	Meditationstag	Liebende Güte - Meditationen	Ute Kern	Zentrum
20.	10.00 – 16.00	Studienkurs	2. Jahr, Block IV	Hanna Hündorf	Zentrum
21.	10.00 – 16.00	Studienkurs	2. Jahr, Block IV	Hanna Hündorf	Zentrum
27.	10.00 –	Gruppenan-	Bewegung – Atem –	Rosvitha	Zentrum

	14.00	gebot	Entspannung	Ade	
--	-------	-------	-------------	-----	--

## JULI 2009

4.	Ab 11.00	Sommerfest / Tag der offenen Tür		alle	Zentrum
5.	10.00 – 16.30	Praxis-Tag	10.00 Tara-Puja 12.00 Meditation 13.00 Mittagspause 14.00 Meditation 15.30 Chenresig-Puja	Ani Semchi	Zentrum
6.	19.00 – 21.00	Puja	Guru Rinpoche	Ani Semchi	Zentrum
8.	19.30	Vortrag	?	Ani Semchi	Zentrum
19.	10.00 – 14.00	Meditations- tag	Liebende Güte- Meditationen	Ute Kern und Silvia Schwarzfeld	Zentrum

## SEPTEMBER 2009

6.	10.00 – 15.00	Meditations- tag	Zeit für Meditation	Petra Sanders	Zentrum
19. /20 .	jew. 10.00- 16.00	Studienkurs	3. Jahr, Block I	Ani Semchi	Zentrum
26.	14.00 – 18.00	Einführungskurs <b>vhs</b> 	Die verschiedenen Meditationsmethoden im tibetischen Buddhismus – Theorie und Praxis	Ani Semchi	VHS und Zentrum
27.	10.00 – 16.00	Kurs	Vertiefung zur Tara- Puja, Schwerpunkt Musik	Ani Semchi	Zentrum
28.	19.00 – 21.00	Puja	Guru-Rinpoche	Ani Semchi	Zentrum

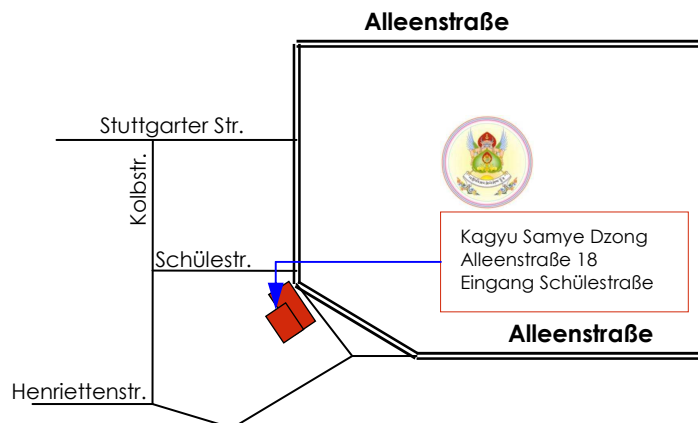
## OKTOBER 2009

11.	10.00	Meditations- tag	Zeit für Meditation	Silvia Schwarzfeld	Zentrum
-----	-------	---------------------	---------------------	-----------------------	---------

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

