

# 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



## Ausgabe November 2011

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

**N**ach einem sehr bereichernden Bardo-Wochenende mit Lama Zangmo erwarten wir Anfang Dezember wieder Hanna Hündorf in Kirchheim (2. 12.: Workshop „Buddhistische Adventszeit“; 3. 12.: Vortrag „Was bringt wahres Glück?“, Tara- und Chenresig-Puja am 4.12.) und recht bald im neuen Jahr dürfen wir uns auf ein langes Wochenende mit Lama Yeshe Losal Rinpoche und Ani Semchi freuen. Lama Yeshe wird englisch sprechen und von Ani Semchi ins Deutsche übersetzt werden. Ani Semchi bietet um dieses Wochenende herum wieder viele eigene Veranstaltungen an.

Wir möchten an dieser Stelle einmal auf unsere Fotos hinweisen, die unter <http://www.flickr.com/photos/27625671@N08/> angesehen werden können.

## **KAGYU SAMYE DZONG AUF FACEBOOK VON MELANIE PRENGEL**

Seit einigen Wochen ist das Kagyü Samye Dzong nicht nur durch unsere Website im Internet vertreten, sondern auch mit einer eigenen Seite auf Facebook. Dort sind aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten zu finden wie auch Hinweise und Links auf weitere interessante Seiten und News rund um das Thema Meditation, Buddhismus und Tibet. Besonders schön ist auch die Möglichkeit, sich über verschiedene Themen auszutauschen und mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Am besten, Ihr schaut Euch unsere Facebook-Seite gleich selbst an unter <http://www.facebook.com/pages/Kagyü-Samyé-Dzong-Kirchheim/188669434529190> oder durch Eingeben des Namens der Seite „Kagyü Samye Dzong Kirchheim“

im Suchfeld. Und wenn sie Euch gefällt, würden wir uns freuen wenn Ihr einfach „Gefällt mir“ klickt – dann bleibt Ihr immer auf dem neuesten Stand!

## LAMA ZANGMO AM 12./13. NOVEMBER 2011 DER BUDDHISTISCHE UMGANG MIT TOD UND STERBEN

Das Thema war für viele eher weniger erfreulich – Lama Zangmo erklärte das Wochenende über, was aus buddhistischer Sicht beim Sterben geschieht, wie sich Körper, Geist und die Elemente nacheinander auflösen und in welche Zustände der Geist dabei und in der Folge verfällt. Hoffnung, diese Zustände weniger unangenehm zu erleben,

hat, wer durch das Praktizieren bestimmter Meditationstechniken eine gewisse geistige Stabilität aufrecht erhalten kann. Da der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist, tun wir gut daran, das Thema schon jetzt im Bewusstsein zu haben, uns über die Vergänglichkeit klar zu sein und zu üben, den Geist auch in schwierigen Phasen klar und stabil zu halten.



Lama Zangmo lehrte in ihrer unvergleichlichen Art mit sehr viel Kompetenz, Wärme, Humor und auch Feinheit. Die Pausen nutzten die Teilnehmer intensiv zu Gesprächen mit ihr.

So verlief das Wochenende in großer Harmonie und mit viel Gemeinschaftsgefühl und war auf allen Ebenen sehr bereichernd.

Schon jetzt freuen wir uns auf Lama Zangmos nächsten Besuch in unserem Zentrum.



## ANI SEMCHI IM SEPTEMBER 2011

Derzeit ist Ani Semchi im Retreat. Wir geben hier einen Gruß von ihr an alle, die dem Zentrum verbunden sind, wieder:

„Liebe Freunde,

ehe ich wieder für drei Monate ins Retreat gehe, wollte ich noch ein paar Zeilen schreiben.



Wenn ich an meine letzten Besuche in Kirchheim denke, erfüllt mich wirklich große Freude über den schönen Ort und die vielen lieben Menschen, die den Weg ins Zentrum finden. Es werden immer mehr und man merkt, dass wir langsam immer bekannter und anerkannter werden.

Ich will mich bei allen, die auf ihre ureigene Weise dazu beitragen, dass das Samye-Dzong Kirchheim lebt, mit

Harmonie erfüllt ist und immer mehr zu einem Ort wird, an dem Menschen sich begegnen und austauschen können und wo sie Hilfe und Inspiration für ihr Leben finden.

Daran mitzuarbeiten, dass so ein Ort entsteht, lebt und wächst empfinde ich immer wieder als das Beste, was wir in unserem Leben tun können, auch wenn es Zeiten gibt, wo es zuviel Arbeit erscheint, zu mühsam und nicht allzu erfolgreich oder man doch wieder der oder die Einzige ist, die bestimmte Arbeiten erledigt - oder doch wieder niemand zum Putzen kommt!!

Ich wünsche Euch allen gute Monate, ganz viel Positivität, Harmonie, Kraft und Freude und freue mich, wenn wir uns im neuen Jahr aufs Neue auf den gemeinsamen Weg machen, unsere innere Sonne zum Leuchten zu bringen.

Ani Semchi



*In jedem Menschen ist Sonne – man muss sie nur zum Leuchten bringen.  
(Sokrates)“*



Wie schon manchmal ließ sich während Ani Semchis Zeit in unserem Zentrum im September keine Gesetzmäßigkeit erkennen: zu welcher Art von Veranstaltung oder welcher Termingestaltung fast keine bis sehr viele Teilnehmer zu erwarten sind. Inzwischen nehmen wir es, wie es kommt, und oft sind gerade die Stunden mit wenigen Leuten besonders intensiv.

Insgesamt stoßen mehr und mehr Menschen auf unser Zentrum und können für sich etwas mitnehmen.

So ebnet Ani Semchi (mit anderen Lehrern) den Zugang zu etwas sehr Positivem, wofür dieses Bild symbolisch stehen mag.

VORTRAG AM 20. OKTOBER 2011  
„BUDDHANATUR“  
VON HANNA HÜNDORF

**A**m 22. Oktober hielt Hanna Hündorf einen Vortrag über die „Buddhanatur“ vor knapp 20 Besuchern, die zum Teil zum ersten Mal bei uns zu Gast waren oder Hanna gerade am Tag zuvor bei dem Volkshochschulkurs „Entspannt ins Wochenende“ kennen gelernt hatten. In entspannter, tiefer Atmosphäre, die auch Fragen und Gedanken von Seiten der Zuhörer willkommen hieß, erklärte sie Folgendes:

Die Buddhanatur ist die buddhistische Auffassung vom inneren Wesenskern eines jeden Menschen. Wir sind ursprünglich alle gut und rein, nicht getrennt vom Universum. All die so genannten „Geistesgifte“ wie Gier, Hass, Verwirrung, Arroganz und Eifersucht sind lediglich oberflächliche Verunreinigungen. So wie man einem Rohdiamanten seinen Wert und seine Schönheit nicht ansieht, bis er gereinigt und geschliffen wurde, erkennt man die Buddhanatur in sich selbst und Anderen erst, wenn man sie mit Hilfe der Meditation und positiver Handlungen gereinigt und „geschliffen“ hat.



**W**as ist eigentlich ein Buddha? Wörtlich übersetzt bedeutet das Wort in der alten indischen Sprache Sanskrit so viel wie „der Erwachte“, darin schwingen aber noch viel tiefere Bedeutungen mit. In die tibetische Sprache wurde es als das zweisilbige Wort „Sangye“ übertragen, was so viel bedeutet wie „gereinigt und entfaltet“. Das heißt, ein Buddha hat nicht nur all die Geistesgifte gereinigt, sondern dadurch die Qualitäten eines Buddha zur vollen Entfaltung gebracht. Das sind vor allem einerseits allumfassende Weisheit – ein tiefes Verstehen aller Zusammenhänge – und andererseits rückhaltlose Liebe und Mitgefühl mit allen Lebewesen ohne Ausnahme.

Wenn der Buddhismus präsentiert wird, beginnt man meist mit der ersten der Vier Edlen Wahrheiten: „Alles ist Leiden“. Daher hat sich der Buddhismus teilweise einen schlechten Ruf als negative, Lebens-verneinende Religion eingehandelt. Besser wäre es, mit der dritten Wahrheit zu beginnen: „Nirvana ist Frieden“. Das bedeutet: ein Zustand völligen und dauerhaften Glücks ist für jeden Menschen erreichbar. Wir sind alle immer schon Buddhas, haben es nur vergessen, haben nur den Kontakt dazu verloren.



Aus dieser sehr positiven Feststellung ergibt sich die Frage: Wie kam es zu diesem Kontaktverlust? Und wie können wir den Kontakt wieder herstellen, wie können wir zu Buddhas werden? Das sind die zweite und die vierte Wahrheit, die Ursachen des Leidens und der Weg zur Befreiung. Aufgrund der schon erwähnten Geistesgifte handeln wir meist auf eine Weise, die uns immer unzufriedener und unglücklicher macht. Dies wird zur Gewohnheit, schließlich zu unbewussten, automatischen Gewohnheitsmustern.

Auf dem Weg des Buddhismus kehren wir diesen Prozess um: wir setzen diesen Mustern neue Gewohnheiten entgegen. Zunächst folgen wir Regeln und Richtlinien (nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen usw.) und dann entsteht allmählich ein tieferes Verständnis, natürliche Weisheit und Mitgefühl entstehen in uns, die durch den Weg der Meditation und Achtsamkeit gepflegt und zum Blühen gebracht werden. Wir fangen hier zunächst bei uns selbst an und entwickeln ein gesundes, realistisches Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Daraus entsteht dann natürliches Mitgefühl, das nicht sich selbst zum Märtyrer oder allgemeinen Fußballstreifer macht, sondern aus einem Gefühl des inneren Reichtums, des Überflusses abgibt und hilft.



**NEPALVORTRAG AM 7. OKTOBER 2011  
VON DETLEF GRÜNDEL**

**E**s war Detlef Gründels zweiter Abend in unserem Zentrum – und ähnlich schön wie der erste.

Er berichtete anhand wunderbarer, von landestypischer Musik unterlegter Bilder über seine Reise im März 2010 zur Zeit der Rhododendronblüte. Nepal ist ein Land voller Gegensätze und Geheimnisse, mit freundlichen Menschen und einer alten Kultur in einer atemberaubenden Landschaft - ein sehr armes Land mit vielen Gesichtern und Gegensätzen. Detlef Gründel gelang es wieder, die Zuschauer mitzunehmen auf die Reise und sie heilige Orte, den größten Stupa der Welt, den Sonnenaufgang auf dem Poon Hill mit Blick auf die Eisriesen, die gastfreundlichen Menschen, ihre geheimnisvollen Religionen und Bräuche und die politische Umbruchsituation miterleben zu lassen.

Detlef Gründel unterstützt mit seinen Vorträgen die Frauenschule Mahadevi, deren Ziel die Alphabetisierung von Frauen ist.



**VERMISST!  
IN PETRAS EIGENER SACHE**

PETRA SANDERS SUCHT IMMER NOCH EINEN ORDNER, DEN SIE EXTRA FÜR DEN MITTWOCHSKURS ANGELEGT HAT, SOWIE EINIGE BÜCHER, DIE SIE VERLIEHEN HAT UND GERNE ZURÜCK BEKÄME.

WER ETWAS ÜBER DIESE DINGE WEISS ODER ETWAS DAVON IN BESITZ HAT, MÖGE SICH BITTE MELDEN BZW. DIE SACHEN ZURÜCK GEBEN.

VIELEN DANK!

## GEORG LAWALL AM 19. NOVEMBER KONZERT SAMATA-ORATRATIS

Das Konzert von Georg Lawall war eine sehr positive Überraschung. Obwohl als meditatives Konzert angekündigt, war es sehr abwechslungsreich und farbig, passte gut in unseren schönen Tempel. Wohl selten erlebt man einen Künstler, der eine solche Vielzahl an Instrumenten beherrscht. Im ersten Teil spielte er abwechselnd Gitarre und seine neue Sitarval. Im zweiten dann sang er Obertöne, spielte dazu Sitar, Tablas, Gongs und ein indonesisches Bambusinstrument, kombinierte und wechselte diese so geschickt, dass man glaubte, mehrere Musiker zu hören. Höhepunkt waren dann die National- und Europahymne mit einem neuen englischen Text, der die globale Einheit und Frieden beschwört und von allen mit Sitarbegleitung gesungen wurde. Jedes Stück war eine Klangmeditation, auf deren Inhalt Lawall in seinen Moderationen tief sinnig und humorvoll vorbereitete, so dass man das Konzert erfüllt und in gehobener Stimmung verließ.



## BUCHEMPFEHLUNG

**AKONG RINPOCHE UND DONA WITTEN:  
BERUF ALS WEG ODER DIE KUNST, ENTSPANNT KARRIERE ZU MACHEN  
EINGEREICHT VON PETRA SANDERS**



Beruflich sehr engagiert und eingespannt zu sein, ohne sich aber persönlich erfüllt und glücklich zu fühlen, ist zu einer verbreiteten Erfahrung geworden. Während mit großem Einsatz viel Energie an der Fassade einer erfolgreichen, allzeit dynamischen Persönlichkeit gearbeitet wird, verkümmert die emotionale und spirituelle Entwicklung. Gefühle von Ausgebranntsein, innerer Leere und psychosomatische Erkrankungen sind oft die Folge.

Erfolg im Beruf und emotional-spirituelles Wachstum können aber Hand in Hand gehen, so der Ansatz der Unternehmensberaterin Dona Witten. Mehr noch: Der Fähigkeit zur Kooperation und Teamarbeit kommt im

Zeitalter der Globalisierung immer größere Bedeutung zu; sie setzt jedoch menschlich reife Persönlichkeiten voraus. Und an diesem Punkt bietet die tibetisch-buddhistische Tradition eine Vielzahl von erstaunlich zeitgemäßen Anleitungen und Orientierungshilfen. Dona Witten, langjährige Schülerin von Akong Rinpoche, zeigt in ihrem Buch Wege und Übungen zu einem sinnvolleren Umgang mit den eigenen Ressourcen auf. Sie beschreibt ein neues Verhältnis von Wettbewerb, das die andere Seite nicht als Widersacher begreift, sondern als integralen Teil eines Wachstumsprozesses. Und sie macht deutlich, dass wir nur dann im Beruf erfolgreich sein können, wenn wir selbst uns verantwortlich fühlen, statt diese Verantwortung immer wieder an Mitarbeiter oder Vorgesetzte zu delegieren.

Die Unternehmensberaterin Dona Witten hat in Zusammenarbeit mit dem tibetisch-buddhistischen Lehrer Akong Rinpoche ein Übungsprogramm entwickelt, mit dessen Hilfe wir lernen können

- ✚ im beruflichen Alltag besser mit Gefühlen und Konflikten umzugehen
- ✚ uns auch unter Druck zu entspannen
- ✚ die eigenen Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen
- ✚ unser persönliches und unser professionelles Selbst zu versöhnen
- ✚ auch einmal nichts zu tun
- ✚ unser emotional-spirituelles Potential zu fördern, um beruflich erfolgreich und glücklich zu sein.

Theseus Verlag 1999; im Buchhandel vergriffen, kann über amazon.de bezogen werden.

## **REZEPT: GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE**

300 g Gemüse der Saison (Spitzkohl, Mais, Paprika, Pilze)  
2 Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel (1 – 2 cm)  
2 EL Öl  
100 g blanchierte Erbsen  
1 – 2 EL Sojasauce  
½ TL Garam Masala (Sternanis, schwarzer Pfeffer, Sichuanpfeffer, Koriander, Kardamom und Zimt)  
500 g gekochter Reis

Das Gemüse putzen und gegebenenfalls in Stücke schneiden. Die Möhren putzen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Wok das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Das Gemüse unter ständigem Rühren darin dünsten, bis es bissfest ist. Mit Sojasauce und Garam Masala würzen. Zum Schluß den Reis untermengen und ebenfalls unter Rühren leicht anbraten.

## DIE ELEMENTE

Von der Erde lernte ich Geduld und Großzügigkeit,  
von dem Meere lernte ich, dass Stürme vorbeiziehen,  
vom Feuer lernte ich Wärme abzugeben,  
von der Luft, wie man sich frei bewegt,  
vom Wasser, dass Reinheit und Gesundheit Hand in Hand gehen,  
vom Himmel wie man über den Dingen steht und dennoch die Welt umarmt  
und von der Sonne, dass ein leuchtendes Gesicht die ganze Welt erhellt.

Dattatreya, Indien



## 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 *putzt* gerne?
- 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
- Schöner, großer 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.

### Dezember 2011

Fr. 2.	19.00 – 21.00	Workshop	Buddhistische Adventszeit	Hanna Hündorf
Sa 3.	10.00 – 16.00 19.30	Vortrag	Studienkurs Jahr 2 Block II Was bringt wahres Glück?	Hanna Hündorf
So 4.	8.30 10.00 – 16.00 16.30 – 17.30	Puja  Puja	Tara-Puja Studienkurs Jahr 2 Block II Chenresig-Puja	Hanna Hündorf

### Januar 2012



Sa 28.	Wird noch termi- niert	Zentrumsputz	Begegnung und Bewe- gung (☺)	alle
-----------	---------------------------------	--------------	---------------------------------	------

### Februar 2012

Mo 6.	9.00 – 10.00 18.00 – 19.00 19.30	Meditation  Workshop  Meditation	Meditation  Ganz und gar im Hier und Jetzt – Teil I Meditation	Ani Semchi
Di 7.	9.00 – 10.00  19.00 – 21.15	Meditation  Workshop  	Meditation  Meditationen gegen die tägliche Hektik	Ani Semchi
Mi 8.	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00	Puja  Meditation	Tara-Puja  Meditation	Ani Semchi
Mi 8.	17.00 – 18.00 18.30 –	Meditation  Meditation	Kindermeditation  Anfängermeditation	Ani Semchi

	19.30 20.00 – 21.00	Meditation	Fortl. Meditation	
Do 9.	19.30 – 21.00	Ankunft Lama Yeshe  Meditation Puja	Meditation und Chenre- sig-Puja	Ani Semchi
Fr 10	19.30	Vortrag	Inneres Potential und Selbstwert	Lama Yes- he
Sa 11.	10.00 – 16.00	Kurs ( <i>Fortsetzung am Sonntag</i> )	Meditation leicht gemacht	
So 12.	9.00 – 10.00	Puja	Tara-Puja	Lama Yeshe
	10.00 – 15.00 15.30- 17.00	Kurs ( <i>Fortsetzung vom Samstag</i> ) Puja	Meditation leicht gemacht  Guru Rinpoche Puja	
Mo 13.	18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Workshop  Meditation	Ganz und gar im Hier und Jetzt – Teil II Meditation	Ani Semchi
Di 14.	18.00 – 20.00	Workshop	Sinn und Zweck tibetischer Visualisierungsmethoden	Ani Semchi
Mi 15.	8.00 – 9.00	Puja	Tara-Puja	Ani Semchi
	17.00 – 18.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Meditationen	Kindermeditation  Anfänger-Meditation  Fortlaufende Meditation	Ani Semchi
Do 16.	19.30 – 21.00	Meditation und Puja	Meditation und anschl. Chenresig-Puja	Ani Semchi
Di 28.	18.00 – 21.00	Achtsamkeitstraining	MBSR-Training	Christine Knaur- Dickhoff

**März 2012**


Sa 17.	10.00 – 13.00 14.30 – 16.00	Meditation  Puja	Tibetische Meditation  Guru-Rinpoche-Puja	Ani Semchi
So 18.	10.00 – 16.00	Praxistag	Herz-Sutra	Ani Semchi
Mo 19.	9.00 – 10.00 18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Meditation  Erklärungen und Ü- bungen Meditation	Meditation  Achtsamkeit üben – Teil I  Meditation	Ani Semchi
Di 20.	8.30 – 9.30	Meditation	Meditation	Ani Semchi
	18.00 – 20.00	Vortrag / Workshop? <b>vhs</b> 	"Die verschiedenen Medi- tationsmethoden im tibeti- schen Buddhismus"	Ani Semchi
Mi 21.	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00 17.00 – 18.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Puja  Meditationen	Tara-Puja  Meditation  Kindermeditation  Anfängermeditation  Fortlaufende Meditation	Ani Semchi
Do 22.	8.30 – 9.30 19.30 – 21.00	Meditation  Meditation und Puja	Meditation  Meditation und Chenresig- Puja	Ani Semchi
Fr 23.	18.00 – 20.00	Vortrag  FAMILIEN BILDUNGSSTÄTTE Kirchheim e.V.	Umgang mit Krankheit Alter, Tod	Ani Semchi
Sa 24.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Studienkurs Jahr 2, Block III	Ani Semchi
Sa 25.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Studienkurs Jahr 2, Block III	Ani Semchi

Mo 26.	9.00 – 10.00 18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Meditation  Vortrag  Meditation	Meditation  Achtsamkeit üben – Teil II  Meditation und Austausch	Ani Semchi
Mi 28.	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00 17.00 – 18.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Puja  Meditationen	Tara-Puja  Meditation  Kindermeditation  Anfängermeditation  Fortlaufende Meditation	Ani Semchi

### Mai 2012

Fr 4.	18.00- 21.00	Workshop	Aus Ärger wird Mitgefühl - eine Einführung in das Buddhistische Geistestraining	Hanna Hündorf
Sa. 5.	10.00 - 16.00 19.30	Kurs  Vortrag	Lojong: Geistestraining  Kampf oder Flucht – der weg der Mitte	Hanna Hündorf
So 6.	9.00 – 10.00 10.00 – 16.00 16.30 – 17.30	Puja  Kurs  Puja	Tara-Puja  Lojong: Geistestraining  Chenresig-Puja	Hanna Hündorf

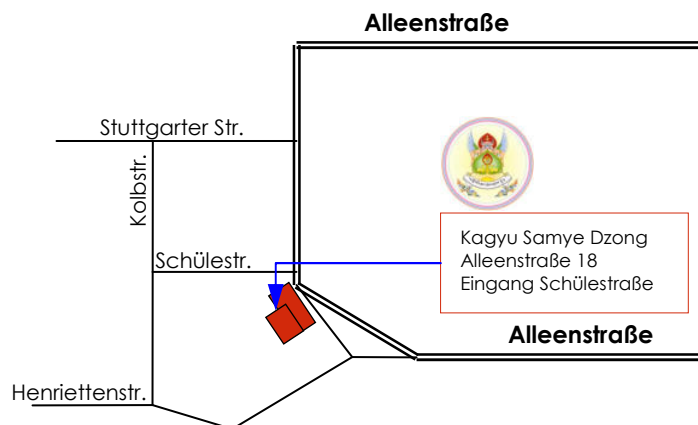
### Juni 2012

Fr 22	18.00- 20.15	Workshop  FAMILIEN BILDUNGSSTÄTTE Kirchheim e.V.	Zur Ruhe kommen - das Herz öffnen (12 €)	Hanna Hündorf
Sa 23	10.00 – 16.00	Studienkurs	Studienkurs Jahr 2, Block IV	Hanna Hündorf
So 24	10.00 – 16.00	Studienkurs	Studienkurs Jahr 2, Block IV	Hanna Hündorf

## 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 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 Kagyu Samye Dzong Nachrichten nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an [info@kirchheim.samye.org](mailto:info@kirchheim.samye.org)

