

## Liebe Dharmafreunde!

Wir freuen uns, mit dem Programm der Buddhistischen Gemeinschaft SAMTEN TSE e. V. in der August-Bebel-Allee, Bremen, fortzufahren und Euch wieder an diesem Ort begrüßen zu dürfen.

Das Programm beinhaltet bis Ende Oktober 2010 wieder Wochenendseminare, Sadhana-Praxis, Studiengruppen und einen Tibetischkurs. Es soll im Wesentlichen den Atizabdön Zyklus, den Jetsün Khandro Rinpoche lehrt, unterstützen.

Die Kurse werden von Anila Dam Tschö durchgeführt.

Anila Dam Tschö hat das erste traditionelle 3-Jahres-Retreat unter der Leitung von Lama Gendün Rinpoche und zahlreiche kürzere Retreats im Westen wie in Asien absolviert. Sie war 15 Jahre als Übersetzerin für Lama Khenpo Thupten in Frankreich tätig und hat I.E. Jetsün Khandro Rinpoche für viele Jahre als ihre Assistentin und Schülerin auf Reisen begleitet.

## Seminare und Praxis

**So 23. Mai** 15:00 – 16:30  
**Guru Rinpoche Praxis mit Tsok**

### 05. - 06. Juni

Sa 05. Juni 15:00 – 17:00  
So 06. Juni 11:00 – 12:30 u. 14:00 – 16:30  
**Ati Zabdön Studiengruppe: Nacharbeitung**

Nacharbeitung der Belehrungen von I.E. Mindrolling Jetsün Khandro Rinpoche vom April 2010

**So 20. Juni** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**„Das Verhalten der Bodhisattvas in 37 Versen“ (Fortsetzung)**

Dieser Text des Gelehrten Ngütschu Thogme ist einer der wichtigsten Texte des Mahayana Buddhismus. In 37 Versen wird erläutert, wie die Lehre von Befreiung und Mitgefühl im eigenen Verhalten umzusetzen ist. Wir haben mit den Erläuterungen zu dem Text Anfang 2009 begonnen.

**So 27. Juni** 15:00 – 16:30  
**Guru Rinpoche Praxis mit Tsok**

**So 04. Juli** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**„Das Verhalten der Bodhisattvas in 37 Versen“ (Fortsetzung)**

Heute werden wir die Erläuterungen zu diesem Text beenden.

### 10. - 11. Juli

Sa 10. Juli 9-11:30, 12:30-14, 15-17, 17:30-19:30  
So 11. Juli 9-11:30, 12:30-14, 15-17, 17:30-19:30  
**Ati Zabdön Ngöndro intensiv**

Die 'verschiedenen Arten' von Ngöndro können an diesem Wochenend-Retreat zusammen praktiziert werden.

**So 25. Juli** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**Ati Zabdön Studiengruppe: Lodjong (Geistestraining)**

Wir werden uns während mehrerer Wochenenden mit den 'Sieben Punkten der Herzensschulung', die der indischen Meisters Atisha gelehrt hat, befassen.

**So 01. August** 15:00 – 16:30  
**Guru Rinpoche Praxis mit Tsok**

## Sommerpause

**So 29. August** 15:00 – 16:30  
**Praxis der Grünen Tara**

(An Tagen der Grünen Tara Praxis sollte kein Fleisch und kein Alkohol zu sich genommen werden)

**So 05. September** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**Ati Zabdön Studiengruppe: Lodjong (Fortsetzung)**

**So 12. September** 15:00 – 16:30  
**Guru Rinpoche Praxis mit Tsok**

**So 19. September** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**Ati Zabdön Studiengruppe: Lodjong (Fortsetzung)**

### 02. - 03. Oktober

Sa 02. Oktober 9-11:30, 12:30-14, 15-17, 17:30-19:30  
So 03. Oktober 9-11:30, 12:30-14, 15-17, 17:30-19:30  
**Ati Zabdön Ngöndro intensiv**

Die 'verschiedenen Arten' von Ngöndro können an diesem Wochenende Retreat zusammen praktiziert werden.

**So 17. Oktober** 11:00 – 12:30 und 14:00 – 16:00  
**Ati Zabdön Studiengruppe: Lodjong (Fortsetzung)**

**So 24. Oktober** 15:00 – 16:30  
**Guru Rinpoche Praxis mit Tsok**

## Regelmäßige Termine

### Montag 18:00 – 19:30

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 24.05.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 31.05.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |
| 14.06.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 21.06.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |
| 28.06.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 05.07.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |
| 19.07.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 26.07.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |

### Sommerpause

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 30.08.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 06.09.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |
| 13.09.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 20.09.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |
| 11.10.10 | Mahamudra Studiengruppe        |
| 18.10.10 | Tibetisch für Fortgeschrittene |

### Fortl. Studiengruppe: "Ozean des wahren Sinnes"

Wir werden uns nun hauptsächlich mit dem dritten Teil des Textes „Ozean des Wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa Wangchug Dorje und somit mit den darin aufgeführten Mahamudra - Erklärungen befassen.

Es ist möglich, zu jeder Zeit in diese Studiengruppe neu einzusteigen.

### Preise für die Kurse (pro Sitzung):

|                          |           |                    |
|--------------------------|-----------|--------------------|
| Praxis:                  | kostenlos |                    |
| Seminar:                 | 10,- €,   | Mitglieder: 7,- €  |
| Mahamudra-Studiengruppe: | 5,- €,    | Mitglieder: Spende |
| Tibetischkurs:           | 10,- €,   | Mitglieder: 7,- €  |

### Praktische Hinweise:

Da sich die Termine kurzfristig ändern können, bitten wir um vorherige **Anmeldung**. Unterkunft und Verpflegung können in der August-Bebel-Allee leider nicht angeboten werden.

### Haftungsausschluss:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen oder mitgebrachten Gegenständen. Wir weisen darauf hin, dass Praxis keinen Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung darstellt.

### Anfahrt:

Von Bremen Hauptbahnhof:  
Straßenbahnlinie 4 bis Haltestelle 'Bürgermeister-Spitta-Allee', dann 15 Min. Fußweg.

### Alternativ:

Stadtbus 24 bis Haltestelle 'Philipp-Scheidemann-Str.', 2 Min. Fußweg.

### Mit dem Auto:

Auf der A1 bis zum Bremer Kreuz, Wechsel auf die A27 Richtung Bremerhaven, Ausfahrt 20 Bremen-Vahr, Richtung Bremen/Vahr u. auf die Franz-Schütte-Allee, weiter auf der Richard-Boljahn-Allee, Ausfahrt Richtung Vahr/Berliner Freiheit, links in die Karl-Kautsky-Str., dann links in die August-Bebel-Allee. Hinter einer Grünanlage liegt dann der Fußweg mit dem hellblauen Haus.

### Telefonzeiten:

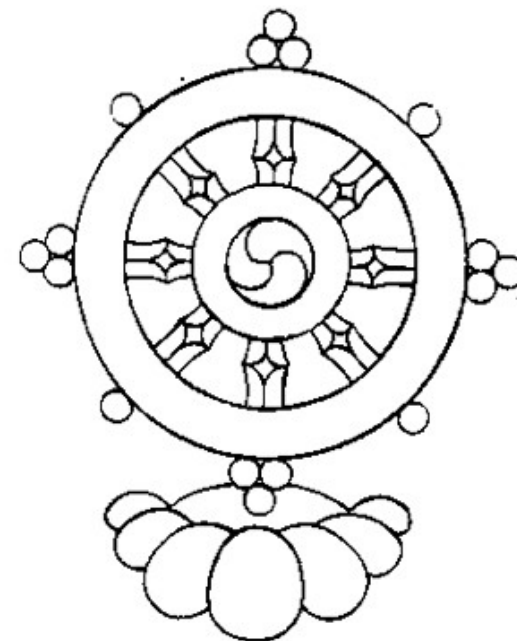
Dienstag und Donnerstag von 10-12 Uhr,  
Mittwoch und Freitag von 18-19 Uhr,  
ansonsten bitte auf Band sprechen  
(Tel.: 0421/7082406).

### Bankverbindung:

Sparkasse Bremen,  
BLZ 290 501 01  
Konto: 12430013

Buddhistische Gemeinschaft

# SAMTEN TSE e.V.



unter der spirituellen Leitung von

**I.E. MINDROLLING  
JETSÜN KHANDRO RINPOCHE**

**Programm Mai - Oktober 2010**

August-Bebel-Allee 160  
28329 Bremen  
Tel.: 0421 / 70 82 406  
[samtentse.germany@web.de](mailto:samtentse.germany@web.de)  
[www.samtentse.de](http://www.samtentse.de)