



**មណ្ឌលវប្បធម៌ខ្មែរនៅប្រទេសស្វីស (វត្តសង្ឃារាម)**  
**Khmer Kulturzentrum in der Schweiz (Wat Sangharam)**

Kirchgasse 12, 5746 Walterswil SO  
 Tele : (41)44 3635900

**ការបរិភោគ/Meditationsplan**

**សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិអប់រំចិត្ត (សមាធិ) និងសិក្សាព្រះធម៌នៅមណ្ឌលវប្បធម៌ខ្មែរនៅស្វីស**

Meditation praktizieren und die Buddha Lehre richtig verstehen  
 in Khmer Kulturzentrum in der Schweiz.

<b>សប្តាហ៍ទី១/ 1. Woche</b>		
ថ្ងៃអាទិត្យ ១ កើត ខែផល្គុន ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២៦ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០១៧ <b>Sonntag, 26. Februar 2017</b>		
២:០០-៣:០០ /14:00-15:00	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:00-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle
<b>សប្តាហ៍ទី២/ 2. Woche</b>		
ថ្ងៃអាទិត្យ ៨ កើត ខែផល្គុន ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ៥ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០១៧ <b>Sonntag, 05. März 2017</b>		
២:០០-៣:០០ /14:00-15:00	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:00-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី ៣/ 3. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១៥ កើត ខែផល្គុន ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ១២ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 12. März 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី៤/ 4. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ៧ រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ១៩ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 19. März 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី ៥/ 5. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១៤ រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២៦ ខែមីនា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 26. März 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី ៦/ 6. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ៦ កើត ខែចេត្រ ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 02. April 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី៧/ 7. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១៣ កើត ខែចេត្រ ឆ្នាំរក អដ្ឋស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ៩ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 09. April 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី ៨/ 8. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១២ រោច ខែចេត្រ ឆ្នាំរក នព្វស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២៣ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៧**  
**Sonntag, 23. April 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរួមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី៩/ 9. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ៥ កើត ខែវិសាខ ឆ្នាំរកា នព្វស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ៣០ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៧  
Sonntag, 30. April 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរូមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី ១០/ 10. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១២ កើត ខែវិសាខ ឆ្នាំរកា នព្វស័ក ពស ២៥៦០ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ៧ ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០១៧  
Sonntag, 07. Mai 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរូមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle

**សប្តាហ៍ទី១១/ 11. Woche**

**ថ្ងៃអាទិត្យ ១១ រោច ខែវិសាខ ឆ្នាំរកា នព្វស័ក ពស ២៥៦១ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ២១ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៧  
Sonntag, 21. Mai 2017**

២:០០-៣:០០ /14:០០-15:០០	អង្គុយសមាធិរូមគ្នា ក្នុង ធម្មសាលា Gruppen Sitzmeditation	in der Buddha Halle
៣:០០-៣:៣០ / 15:០០-15:30	ដើរចង្រ្កមសមាធិ ក្នុង និងក្រៅធម្មសាលា Gehmeditation in-und ausserhalb der Buddha Halle	
៣:៣០-៤:០០ / 15:30- 16:00	ពិភាក្សាព្រះធម៌ ក្នុង ធម្មសាលា Gespräche / Fragen und Antworten über die Lehre Buddha  (Für nicht kambodschanisch sprechenden Teilnehmer/innen wird das Gespräch in Englisch oder mit deutscher Übersetzung geführt)	in der Buddha Halle