

## Kontakt

Bitte wenden Sie sich telefonisch an:

Veit Becker  
Lohmühle  
B-4728 Hergenrath

Telefon: 0032-87-658776  
oder : 0049-241-53807252

oder

Caroline Heinze  
Flög 30  
B-4730 Hauset (Raeren)

Telefon: 0032-87-656574

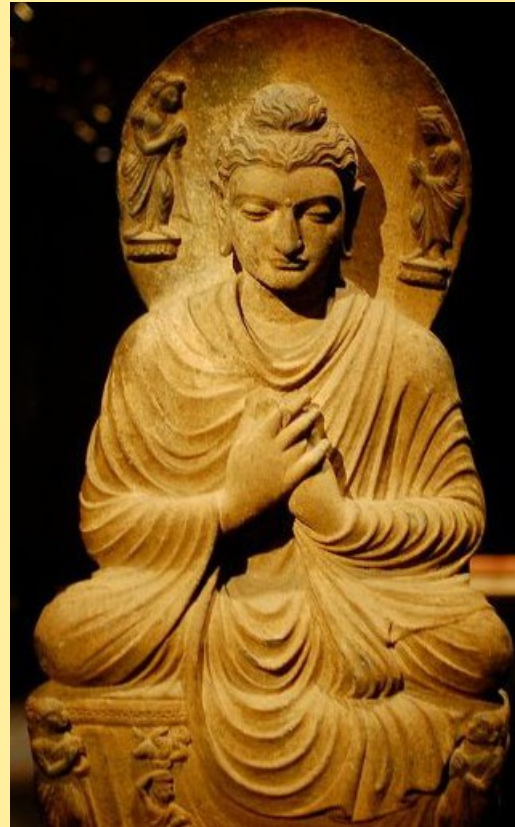
Per Mail erreichen Sie uns unter:  
[nyanaponika@gmx.net](mailto:nyanaponika@gmx.net)

[www.dhamma-ostbelgien.be](http://www.dhamma-ostbelgien.be)

Spendenkonto der Dhamma Gruppe:  
IBAN: DE 43 4306 0967 4013 7095 00  
BIC: GENO DEM 1 GLS

Ab einem Spendenbetrag von 100 € stellen wir gerne  
eine Spendenquittung aus.

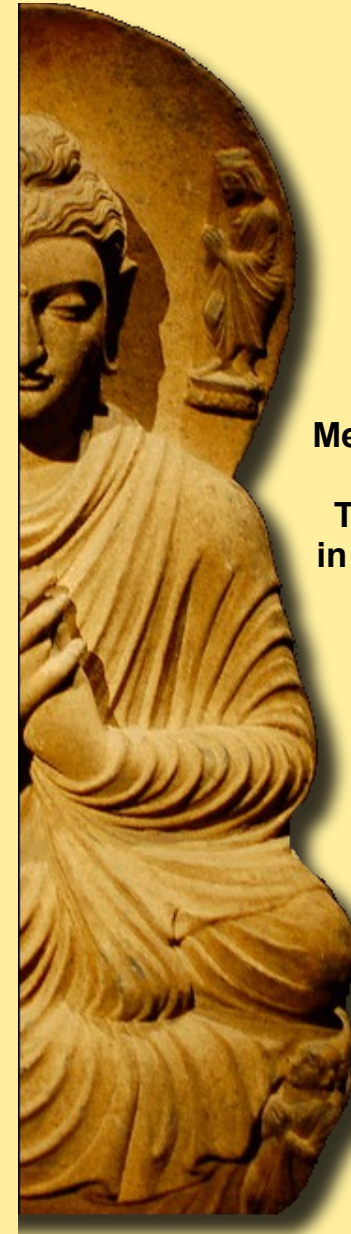
 [www.facebook.com/Dhammagruppe.Nyanaponika](https://www.facebook.com/Dhammagruppe.Nyanaponika)



**„Wie der große Ozean nur einen  
Geschmack kennt, nämlich jenen des  
Salzes, so hat auch meine Lehre und  
Schulung nur einen Geschmack, jenen der  
Freiheit“  
(Buddha, Udana 5.5)**



Dhamma Gruppe Nyanaponika e.V.



**Meditation in der Tradition  
des  
Theravada Buddhismus  
in Aachen und Ostbelgien**



Dhamma Gruppe Nyanaponika e.V.



**Dhamma Gruppe Nyanaponika e.V.**



Wir sind eine offene Meditationsgruppe, die sich seit 15 Jahren in Aachen, Hauset, Hergenrath und Raeren einmal pro Woche zu Meditation und Gespräch zusammen findet. Außerdem treffen wir uns einmal im Monat zu einem Lesekreis, in dem wir buddhistische Texte lesen und besprechen.

Unsere Gruppe steht in der Tradition des Theravada-Buddhismus, und ist nach dem Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera (Pali: „zur Erkenntnis geneigt“), einem deutschen Mönch der Theravada-Tradition, benannt. Neben dessen Lehren sind wir inspiriert von Texten und Videos der Ehrwürdigen Ayya Khema, von Christopher Tittmuss, aber auch von Lehrern anderer Traditionen, wie zum Beispiel dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh.

## **Jede Woche offener Meditationsabend am Mittwoch von 20 bis 22 Uhr**

Jeden Mittwoch Abend treffen wir uns abwechselnd in Aachen, Hauset, Hergenrath oder Raeren zu Meditation und Gespräch. Wir sind eine offene Gruppe von derzeit ca. 10-12 Personen und meditieren in der Tradition des Theravada-Buddhismus. Wir sind ein Hauskreis, das heißt, wir treffen uns abwechselnd bei einzelnen Mitgliedern zu Hause.

Der Meditationsabend ist üblicherweise wie folgt strukturiert:  
Nach der Ankunft und gegenseitiger Begrüßung hören wir einen Vortrag, lesen aus einem Buch oder anderen Texten, oder sehen ein Video von einer Dhamma-Veranstaltung oder einem Retreat. Dafür sind etwa 20 Minuten vorgesehen.

Danach üben wir für 40 Minuten die stille Meditation. Viele Hinweise zur Meditation ergeben sich aus den Vorträgen und Texten.

Nach der Meditation trinken wir Tee und tauschen uns offen und freundschaftlich über die Dhamma-Praxis, den Vortrag oder andere Themen aus.

Neue Besucher sind jederzeit herzlich willkommen, für Neueinsteiger in die Meditation können wir gerne eine individuelle Einführung arrangieren.

## **Buddhistischer Lesekreis Einmal im Monat sonntags von 17-19 Uhr in Raeren**

Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam buddhistische Texte zu lesen und diese zu besprechen.

Momentan lesen wir das Buch

"Was der Buddha lehrt"

von Walpola Rahula

In gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee besprechen wir jeweils ein Kapitel des Buches und diskutieren, was wir über die einzelnen Themen denken und wie wir die Lehren in unserem Leben anwenden bzw. welche Probleme dabei auftreten.

Da die Kapitel des Buches aufeinander aufbauen, ist beim Lesekreis eine regelmäßige Teilnahme erwünscht.