

Kontakt

Bitte wenden Sie sich telefonisch an:

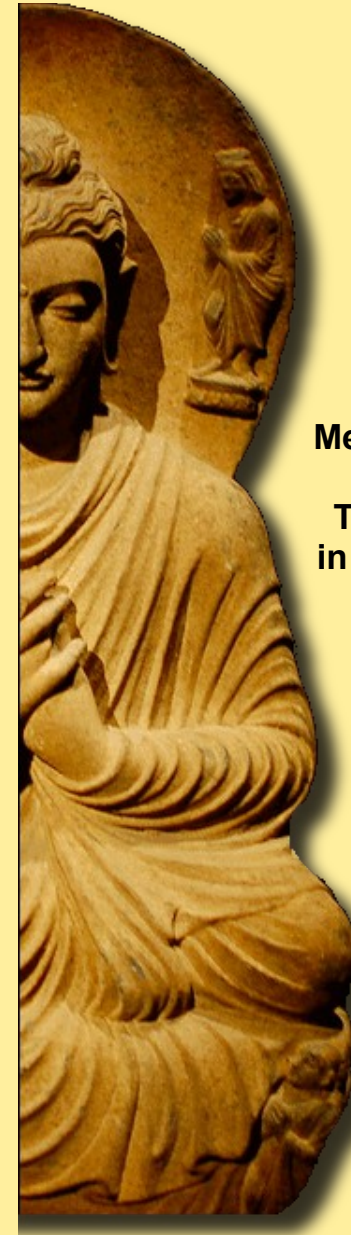
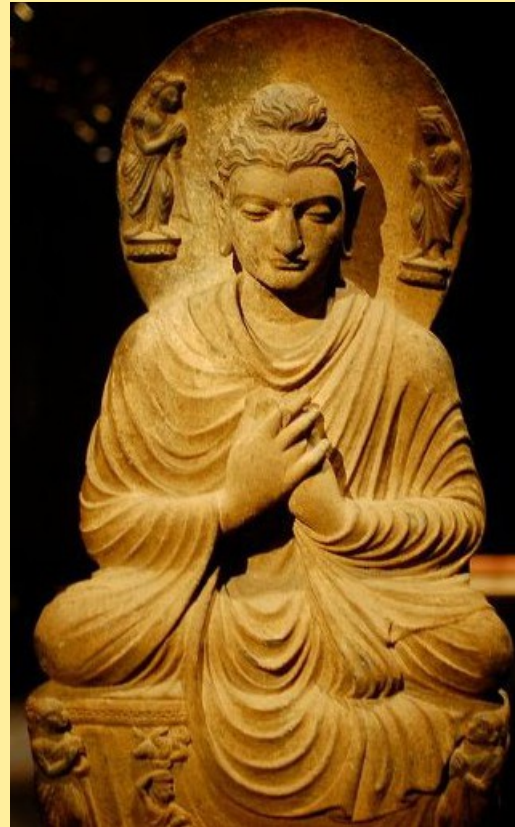
Rita Erken

Telefon: (+49)-241-513165
Mobil : (+49)-157-38575079

oder

Veit Becker

Telefon: (+32)-87-658776
oder : (+49)-241-53807252



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

Per Mail erreichen Sie uns unter:

<mailto:nyanaponika@gmx.de>

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

**„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



Dhamma-Gruppe Nyanaponika



Wir sind eine offene Meditationsgruppe, die sich seit über zwei Jahrzehnten einmal wöchentlich an verschiedenen Orten in Aachen und Ostbelgien zu Meditation und anschließendem Gespräch zusammen findet. Einige Sangha-Mitglieder treffen sich einmal im Monat zu einem Lesekreis, in dem buddhistische Texte gelesen und besprochen werden.

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. Er war einer der ersten Übersetzer der Palitexte in die deutsche Sprache. Wir sind inspiriert von Texten und Videos der Ehrwürdigen Ayya Khema, des Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera, von Christopher Titmuss und auch von Lehrer:Innen anderer Traditionen.

Wir pflegen den Austausch mit anderen Religionen und sind auch im „Dialog der Religionen“ der Stadt Aachen vertreten.

Offener Meditationsabend mittwochs von 20 bis 22 Uhr

Jeden Mittwoch Abend treffen wir uns abwechselnd in Aachen oder Ostbelgien zu Meditation und Gespräch. Wir sind eine offene Gruppe von derzeit ca. 10-20 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 rezitieren wir meist die Zufluchtnahme (in Pali) zu Buddha (Weisheit), Dhamma (Lehre) und Sangha (Gemeinschaft).

Danach üben wir meist für etwa 40 Minuten die stille Meditation. Bei der Meditation orientieren wir uns an den Meditationsformen, die der Buddha in den Pali-Sutren vermittelte:

- Anapanasati - die Konzentration auf den Atem
- Vipassana - die Achtsamkeitsmeditation
- Metta - Die liebende Güte Meditation

Nach der Meditation wird meist ein Text mit buddhistischen Themen vorgestellt, der dann in Bezug auf unseren Alltag bei einer Tasse Tee diskutiert wird.

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

Einmal im Monat treffen sich einzelne Sangha-Mitglieder, um gemeinsam buddhistische Texte zu lesen und diese zu besprechen.

In gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee diskutieren wir, 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.

Unter anderem wurden bereits die folgenden Bücher gelesen:

"Geistestraining durch Achtsamkeit"

Nyanaponika Mahathera
Verlag Beyerlein & Steinschulte

"Emotionale Befreiung: Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln"

Dzogchen Ponlop Rinpoche
Verlag O.W.Barth

"Erleuchtung ist anders als du denkst. Die revolutionäre Lehre des Buddha"

Christopher Titmuss
Waldhaus Verlag

"Was der Buddha lehrt"

Rev. Prof. Dr. W. RAHULA
Haw Trai Fondation, Bangkok

...und einige andere