

# **„Achtsamkeit im Alltag und Meditation sind wirksame Methoden, sich innerer Konzepte, Vorstellungen und Absichten bewusst zu werden“**

**Ein Meditationswochenende  
mit  
Bhante Dr. Seelawansa Thero  
aus  
Wien, Österreich / Sri Lanka**

**13. Juni - 15. Juni 2025**

Ort: Ostbelgien (bei Aachen)

Auskunft und Anmeldung:

Rita Erken  
Telefon: 0049-241-51 31 65 (AB)  
Mobil : 0049-157-38 57 50 79

Veit Becker  
Telefon: 0049-241-53 80 72 52 (AB)

## **Freitag, 13. Juni 2025**

- 19:30 Kurze Vorstellung der Teilnehmer, Austausch von Erfahrungen und Erwartungen
- 20:00 Dhamma-Vortrag und Einführung in die Meditation
- 21:00 Meditation

## **Samstag, 14. Juni 2025**

- 8:00 Liebende Güte Meditation
- 9:30 Frühstück
- 10:15 Dhamma-Vortrag
- 11:30 Mittagessen, Pause
- 14:00 Meditation: Sitzen - Gehen - Sitzen
- 16:00 Dhamma-Vortrag
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Dhamma-Vortrag, Fragen und Antworten
- 21:00 Meditation

## **Sonntag, 15. Juni 2025**

- 8:00 Liebende Güte Meditation
- 9:30 Frühstück
- 10:15 Dhamma-Vortrag
- 11:30 Mittagessen, Pause
- 13:30 Abschlussmeditation
- 14:00 Ende der Veranstaltung

Das Wochenende sollte möglichst als Ganzes belegt werden. Eine Anmeldung für das Wochenende ist erforderlich.

Während des Meditationswochenendes üben wir uns darin, die Zeit in "edlem Schweigen" zu verbringen, insbesondere während der Mahlzeiten.

Bitte mitbringen:

- Lockere, bequeme Kleidung, Hausschuhe
- Meditationskissen/Bänkchen, Decke
- Etwas für das Buffet (nur Samstag/Sonntag, Frühstück, Mittagessen, Abendbrot)

Die Teilnahme an dem Wochenende ist kostenfrei, es wird jedoch um eine Spende (Dana) für Bhante Seelawansa, für dessen Reisekosten ab Wien sowie für das Haus gebeten.

Spendenempfehlung:

- ab 30 EUR für Freitagabend
- ab 130 EUR für das ganze Wochenende

Der als gemeinnützig anerkannte Verein „Dhamma Gruppe Nyanaponika e.V.“ kann für Spenden ab 200 EUR Spenden-Quittungen ausstellen, soweit sie über das unten genannte Konto laufen.

IBAN: DE 43 4306 0967 4013 7095 00  
BIC: GENO DEM 1 GLS

[www.dhamma-ostbelgien.be](http://www.dhamma-ostbelgien.be)  
[www.nyanaponika.de](http://www.nyanaponika.de)  
[www.meditation-aachen.eu](http://www.meditation-aachen.eu)

## Dhamma Gruppe Nyanaponika



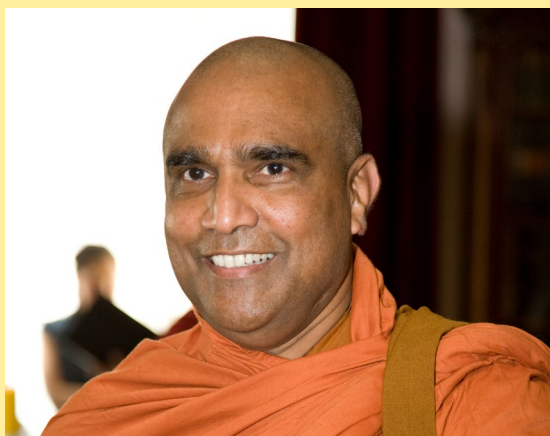
Wir sind eine Meditationsgruppe, die sich seit über zwei Jahrzehnten einmal wöchentlich an verschiedenen Orten in Aachen und Ostbelgien zu Meditation und anschließendem Gespräch zusammen findet.

Unsere Gruppe steht in der Tradition des Theravada-Buddhismus und ist nach dem Ehrw. Nyanaponika Mahathera (Pali: „zur Erkenntnis geneigt“), einem deutschen Mönch, benannt. Er war einer der ersten Übersetzer der Palitexte in die deutsche Sprache.

Wir sind inspiriert von Texten und Videos der Meditationslehrerin Ayya Khema, des Meditationslehrers Nyanaponika Mahathera, von Christopher Titmuss und Sylvia Kolk, 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.

## Bhante Dr. Seelawansa



Einmal jährlich besucht uns Bhante Dr. Seelawansa zu einem Meditations-Wochenende. Dabei erörtert er verschiedene Aspekte der Dhamma-Lehre.

Geboren wurde er 1953 in Weliveriya, Sri Lanka. Im Alter von zehn Jahren wurde er zum buddhistischen Novizen ordiniert.

Schul- und Meditationsausbildung im Rahmen des Klosters sowie Studium von Pali und Sanskrit. Seit 1994 Abt des Klosters Sri Naga Piriven Vihara, Sri Lanka. Seit 1994 Vorsitzender des Dhamma-Zentrums Nyanaponika, Wien.

Er ist Mönch, Lehrer und sieht seine Aufgabe darin, westlichen Menschen den Weg des Buddha im Alltag zu eröffnen. Für die Gruppe ist er Lehrer und ein „edler Freund“. Er spricht sehr gut Deutsch.

Weitere Informationen über Bhante Seelawansa: [www.dhammazentrum.at](http://www.dhammazentrum.at)

## Meditationswochenende 2025



**„Die Bedeutung innerer Konzepte, Vorstellungen und Absichten in unserem Leben“**

**Ein Meditationswochenende  
mit  
Bhante Dr. Seelawansa  
aus  
Wien, Österreich / Sri Lanka**

**am 13. Juni - 15. Juni 2025**



Dhamma Gruppe Nyanaponika