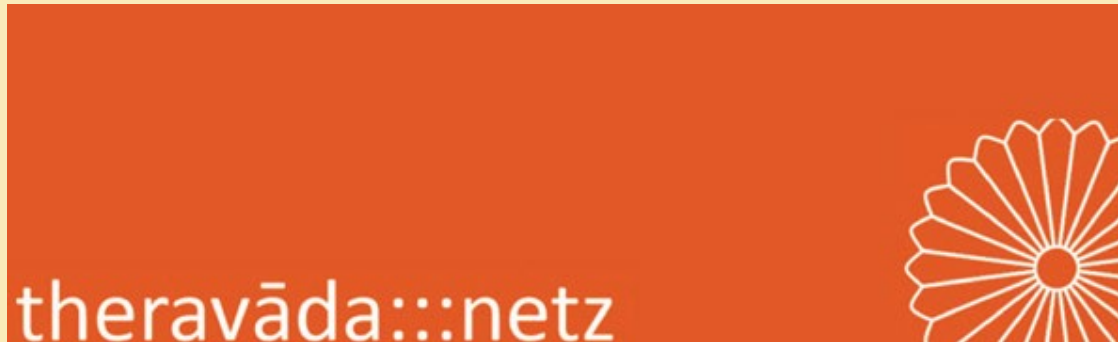


[Newsletter im Browser betrachten](#)

Newsletter des Theravadanetzes



Theravadanetz Newsletter (182) vom 13.11.2024

Liebe Theravada-Freunde,

hier kommt der neue Newsletter mit folgendem Inhalt:

1. Nächstes Treffen der Theravada-AG am 27. April 2025
2. Theravada-AG praktiziert liebende Güte im Kloster Sirisampanno
3. Benefizveranstaltung von Mitgefühl in Aktion
4. 7-Tage-Retreat Chaos & Metta mit Bhante Sujato
5. Der Buddha-Talk lädt alle Freunde des Theravada herzlich ein
6. Satipatthana Meditationskurs 2025 mit Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Daw
7. Online-Kurse über Zoom im Jahr 2025
8. Termine 2025 mit Karen Kold Wagner
9. Entdecke die Weisheit des Buddha – Lehrredenseminar
10. Neuer 2-Jahreskurs zu Paṭiccasamuppāda
11. Suttanta Retreat-Termine 2025
12. Online-Meditationsgruppe mit Katrin Baar
13. Neue Bücher im Theravadanetz

1. Nächstes Treffen der Theravada-AG am 27. April 2025

Thema: Alter, Krankheit, Tod und der spirituelle Umgang damit

Termin: Sonntag, den 27. April 2025, als ONLINE-ZOOM-Konferenz

Gemeinsam mit anderen zu praktizieren ist einfacher und schafft die Möglichkeit des

Austausches bzw. hilft sich gegenseitig zu motivieren, die Praxis erfolgreich umzusetzen.

Das nächste Treffen der Theravada-AG findet am 27. April 2025 als ONLINE-ZOOM-Konferenz von 9.00 – 16.00 Uhr mit dem immer aktuellen Thema „Alter, Krankheit, Tod und der spirituelle Umgang damit“ statt.

Wir alle werden mit den Unvermeidlichkeiten des Alterns, der Krankheit und dem Tod konfrontiert: Sind wir aber darauf immer vorbereitet? Werden wir mit einsichtiger Gelassenheit reagieren oder voller Angst und Schrecken? Wie können wir möglichst Leiden vermeiden und das Tor zur Befreiung mit Furchtlosigkeit möglichst auf praktischem Weg finden?

Wir werden mit dieser ONLINE-Konferenz das Thema möglichst praktisch und interaktiv in sechs Teilen – mit Vorträgen, Kontemplation, Praxis und Austausch behandeln. Das genaue Programm und die Referenten werden wir Ende des Jahres bekannt geben. Es besteht aber jetzt schon die Möglichkeit, sich für das Treffen anzumelden, indem man sich in den Verteiler einträgt.

Eintrag Verteiler Zoom-Konferenz: [siehe hier](#)

2. Theravada-AG praktiziert liebende Güte im Kloster Sirisampanno



Das Treffen der Theravāda-AG der DBU fand vom 20. bis 22. September 2024 im Kloster Sirisampanno im niedersächsischen Estorf bei Nienburg statt. Meditationen, Kontemplation und Vorträge zum Thema *metta*, Liebende Güte, als erhabene spirituelle Praxis, leitete Ayya Tisarani, die Äbtissin des Klosters Sirisampanno ein. Danach referierten die Ehrwürdigen Bhante Dhammagaru und Bhante Saddhajeewa von der Bhavana Society in West Virginia, USA, die per Zoom zugeschaltet waren. Das Treffen war gut besucht, am Samstag, den 21. September, konnten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer per Videokonferenz dabei sein.

Weitere Informationen und Bildergalerie: [siehe hier](#)

3. Benefizveranstaltung von Mitgefühl in Aktion




Herzliche Einladung zur diesjährigen Benefiz-Veranstaltung von Mitgefühl in Aktion e.V. zur Finanzierung der Hilfsprojekte in 2025.

Dharma-Ansprachen von Bhikkhu Bodhi, Glenn Fawcett (Lotos Outreach), Sylvia Wetzel, Katrin Baar, Lama Tilmann Lhündrup Borghardt und Raimund Hopf. Musik & Moderation: Simpert Würfl. Mit kurzen Vorstellungen unserer Hilfsprojekte durch die Projektpat:innen von MiA.

Anmeldung zur Onlineveranstaltung am 16. November, 19-21 Uhr via:



Anmeldespendenlink: [siehe hier](#)

4. 7-Tage-Retreat Chaos & Metta mit Bhante Sujato



Bhante Sujato ist ein australischer Theravada-Mönch in der Tradition Thailands. Er hat vor 30 Jahren seine höhere Ordination als Bhikkhu erhalten und viele Jahre in Thailand und in Australien gelebt. Er ist Gründerabt des Waldklosters Santi in der Nähe von Sydney, Australien, und des Lokanta Vihara in Sydney, wo er derzeit lebt. Mehrere Jahre verbrachte er auf einer Insel in Taiwan, wo er sehr zurückgezogen lebte und die Suttas des Palikanon übersetzte. Er ist Mitbegründer der Website suttacentral.net, die die Lehrreden des Buddha in über 50 Sprachen zugänglich macht. Als international bekannter Dhammalehrer leitet er regelmäßig Retreats und hält Vorträge in Klöstern, auf

Konferenzen und an renommierten
Universitäten.

Das Retreat ist auf Englisch, mit deutscher Simultanübersetzung bei Bedarf.

Unterbringung in Mehrbettzimmern.

Vegetarisches / Veganes Essen.

Auf Spendenbasis.

Das Kloster und die Nonnengemeinschaft finanzieren sich nur von Spenden und sind auf eure großzügige Unterstützung angewiesen.

Datum: 12. – 19. Dezember 2024

Ort: [Kloster Wassermund](#)

Anmeldung: info@kloster-wassermund.de

Meditation & Dharmavortrag „Chaos & Refuge“

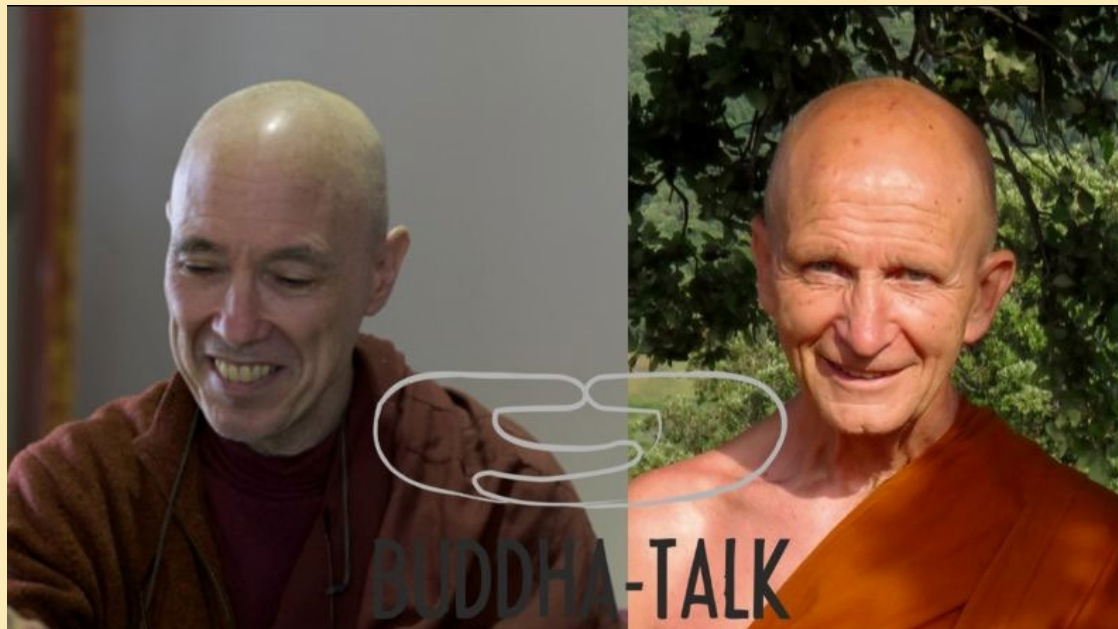
Datum: 20. Dezember 2024, 19 bis 21 Uhr

Ort: [Miao Fa Zentrum](#) in Berlin-Spandau

Anmeldung: info@miao-fa.de

Vortrag auf Englisch, deutsche Übersetzung falls nötig.

5. Der Buddha-Talk lädt alle Freunde des Theravada herzlich ein



Dieses Jahr beschließen wir unsere Vortragsreihe mit zwei besonderen Online-Veranstaltungen:

Am **1. Dezember um 18 Uhr** spricht **Ajahn Khemasiri** aus dem Dhammapala Kloster über sein Leben als Waldklostermönch unter dem Titel: „Nacheifern, nicht imitieren – in den Fußstapfen eines Meisters“.

Und am **8. Dezember um 10 Uhr** laden anlässlich des 80ten Geburtstages des Ehrenwerten **Bhikkhu Bodhi** Menschen aus dem deutschsprachigen Raum ein, um über ihre Begegnung mit diesem außergewöhnlichen Mönch zu sprechen.

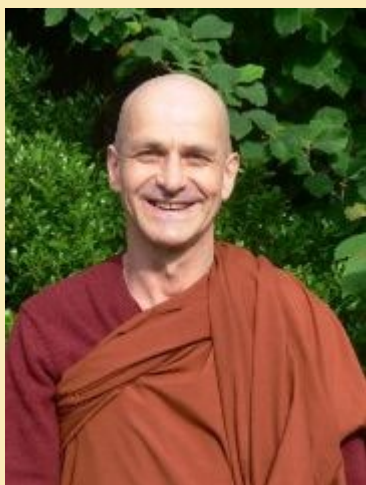
Weiter Infos und Teilnahmelink: [siehe hier](#)

6. Satipatthana Meditationskurs 2025 mit Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Daw

Die Pali-Bezeichnung Satipatthana bezieht sich auf die vier Errichtungen der Achtsamkeit, nämlich die Betrachtung des Körperlichen, die Betrachtung der Gefühle, die Betrachtung des Bewusstseins und die Betrachtung der Dhammas.

Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Daw Vimalanani leiten den Satipatthana Meditationskurs gemeinsam. Sie folgen der burmesischen Theravada-Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw, welche in den vergangenen Jahrzehnten in Myanmar und weltweit große Beachtung gefunden hat.

Im Satipatthana Meditationskurs befolgen die Teilnehmenden die fünf oder acht Tugendregeln (Pali: *silas*) und halten Schweigen. Bewegungen im Gehen und den alltäglichen Aktivitäten werden verlangsamt. In der Sitz- und der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit auf das jeweils dominanteste körperliche oder geistige Objekt gerichtet. Auf diese Weise kann sich kontinuierliche, hohe Achtsamkeit entfalten. Letztlich gilt es, durch intuitive Einsicht (*vipassana*) die wahre Natur von Körper und Geist zu erkennen. In täglichen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen leiten die beiden Lehrenden die Teilnehmenden systematisch an.



Sayadaw U Vivekananda, geb. 1956, erhielt seine Ausbildung zum Meditationslehrer (1988-2016) und die Lehrerlaubnis vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa, dem Nachfolger des Ehrw. Mahasi Sayadaw. Seit 1998 ist er Vorsteher im Panditarama Lumbini Meditationszentrum und lehrt auch in Meditationskursen in Europa, Kanada, Australien und den USA.

Sayalay Daw Vimalanani, geb. 1972, bekam die Lehrerlaubnis ebenfalls vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa und begann 2006 ausländische Meditierende in der Satipatthana Meditation anzuleiten und zu begleiten. Sie trägt den Dhamma-Lehrtitel Sasanadhaja Dhammacariya und wirkt seit den 1990er-Jahren auch als Übersetzerin und Lehrerin für buddhistische Schriften in Myanmar und Nepal.



Veranstaltungsort: [Haus der Besinnung](#) in Dicken, Schweiz

Termin: 27. Mai bis 6. Juni 2025

Sprache: Sayadaw U Vivekananda spricht Deutsch, Englisch und Französisch. Sayalay Daw Vimalanani spricht Englisch. Sayalay wird im Satipatthana Meditationskurs 2025 nicht vor Ort sein und via Skype aus Nepal lehren.

Kosten: Kursgebühren für den 10tägigen Retreat bei Unterbringung im Einzelzimmer CHF 720, im Zweierzimmer CHF 680, im Mehrbettzimmer CHF 640. Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: satipatthana.eu@protonmail.com

7. Online-Kurse über Zoom im Jahr 2025

Der Buddhistische Maha Vihara bietet im Jahr 2025 zwei Online-Kurse über Zoom an:

1. Satipaṭṭhāna-Kurs (Achtsamkeitskurs) mit Bhante Punnaratana

Satipaṭṭhāna-Praxis ist die wichtige und bekannte Übung in der Theravada-Richtung, deswegen finden wir viele Texte und Lehrreden über Satipaṭṭhāna in der Theravada-Literatur. Satipaṭṭhāna ist der direkte und einzige Weg, um Nibbana (Glückseligkeit oder Befreiung) zu realisieren. Am Anfang des Satipaṭṭhāna-Sutta werden viele Wirkungen erklärt, z.B. dass alle Sorge, Jammer und Unzufriedenheit durch Satipaṭṭhāna-Praxis überwunden werden können. Durch Satipaṭṭhāna-Praxis kultivieren wir nicht nur Sati (Achtsamkeit), sondern auch Pañña (Weisheit). Es gibt eine Reihenfolge, wie wir diesen Weg Schritt für Schritt kultivieren können.

In diesem Kurs wollen wir die Dhamma-Erklärungen anhand der originalen Texte beachten. Je Abend gibt es eine Andacht, Meditation und ca. eine Stunde Vortrag.

Der Satipaṭṭhāna-Kurs findet mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr über Zoom an folgenden 10 Terminen statt: 22.01.25, 12.02.25, 12.03.25, 09.04.25, 14.05.25, 11.06.25, 09.07.25, 13.08.25, 10.09.25, 08.10.25.

Anmelden können Sie sich für diesen Kurs bis zum 15.12.24. Die organisatorische Koordination übernimmt Monika Bretthauer. Zur Anmeldung schreiben Sie eine Mail an mkaczor@gmx.de. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zoom-Link für die Teilnahme.

Weitere Infos zum Kurs und den Terminen: [siehe hier](#)

2. Universitätskurs der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ (in English)

Der Universitätskurs der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ist ein Zertifikatskurs („Diploma in Buddhism“) und beinhaltet die vier Themengebiete (Prüfungsklausuren):

- Grundlegende Lehren des frühen Buddhismus (Early Buddhism Basic Doctrines)
- Soziale Dimension des Buddhismus (Buddhist Social Dimensions)
- Geographische Expansion des Theravada Buddhismus (Geographical Expansion of Theravada Buddhism)
- Frühe Geschichte des Buddhismus bis zum dritten Jahrhundert vor Christus (Early History of Buddhism up to the Third Century B.C.)

Kursleitung: Der Kurs wird geleitet durch Bhante Chandarathana. Er ist ein erfahrener Dozent der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“. Er studiert zurzeit an der Universität in Hamburg und wohnt im Buddhistischen Maha Vihara in Schneverdingen.

Termine: Der Kurs findet als Online-Kurs statt, mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr an den folgenden 10 Terminen: 15.01.25, 05.02.25, 05.03.25, 02.04.25, 07.05.25, 04.06.25, 02.07.25, 06.08.25, 03.09.25, 01.10.25.

Ablauf: je Termin 1,5 Stunden Vortrag und 0,5 Stunde Diskussion. Die Themen der Vorträge finden Sie [hier](#).

Weitere Infos zum Kurs, den Terminen und Inhalten: [siehe hier](#)

8. Termine 2025 mit Karen Kold Wagner

Karen Kold Wagner, geb.1950 in Dänemark, Mutter zweier erwachsener Kinder und Oma, Yogalehrerin BDY/EYU und YogaWeg, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen. Initiatorin von KOAG, KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule. Dieses Projekt liegt ihr sehr am Herzen: Die Wirkung von Achtsamkeit den Kindern zur Verfügung zu stellen und

somit einen Beitrag zu einer freundlichen und friedvollen zukünftigen Gesellschaft zu leisten, ist ihr Anliegen. Seit 1988 ist sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva, der sie auch zum Lehren autorisiert hat. In dieser Tradition praktiziert und unterrichtet sie Vipassana und Metta.

19.-23. Februar Meditationskurs im Waldhaus am Laacher See, Anmeldung dort

2.-6. April Meditationskurs im Buddha-Haus, Anmeldung dort

5.(6.)-19. April Begleitung für Retreatgäste in der Metta Vihara, Anmeldung dort

28. Juni-8. Juli Meditationskurs im Buddha-Haus, Anmeldung dort

10.-16. November Meditationskurs im Waldhaus am Laacher See, Anmeldung dort

29. November-13. Dezember Begleitung für Retreatgäste in der Metta Vihara, Anmeldung dort

Weitere Angebote unter „Aktuelles“: [siehe hier](#)

Dort ist auch einen Link zu den YouTube-Livestreams, viele Stunden zum Nachstreamen und live montags 19.00-20.00 Uhr (meistens).

Wer Interesse hat mitzumachen bei dem Projekt KOAG – KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule, meldet sich bitte direkt bei Karen Kold Wagner.

Infos: [siehe hier](#)

9. Entdecke die Weisheit des Buddha – Lehrredenseminar

Unser Lehrredenseminar lädt dich ein, die ursprüngliche Lehre des Buddha zu entdecken und eine einzigartige Gelegenheit, den unverfälschten Worten des Erwachten zu folgen. Die Lehre des Buddha, vollständig im Palikanon überliefert, ist heute noch genauso relevant wie vor 2500 Jahren. Der Buddha selbst ernannte keine Person, sondern seine Lehre als Nachfolger: „Wer die Lehre sieht, der sieht mich.“ Er fordert uns auf: „Komm und sieh selbst.“ Wir folgen dem Ruf des Buddha und erschließen die Lehrreden auf eine Weise, die für jeden verständlich ist und in die tägliche Praxis umgesetzt werden kann. Unter dem Leitbild des edlen Freundes (kalyanamitta) schaffen wir eine ruhige, liebevolle Atmosphäre in der sich die Teilnehmer auf ihrem gemeinsamen Weg unterstützen.

Erfahre die unverfälschte Lehre des Buddha.

Erfahrene Freunde machen die Lehre für alle verständlich.

Erlebe den Weg des Buddha gemeinsam in einer unterstützenden Gemeinschaft.

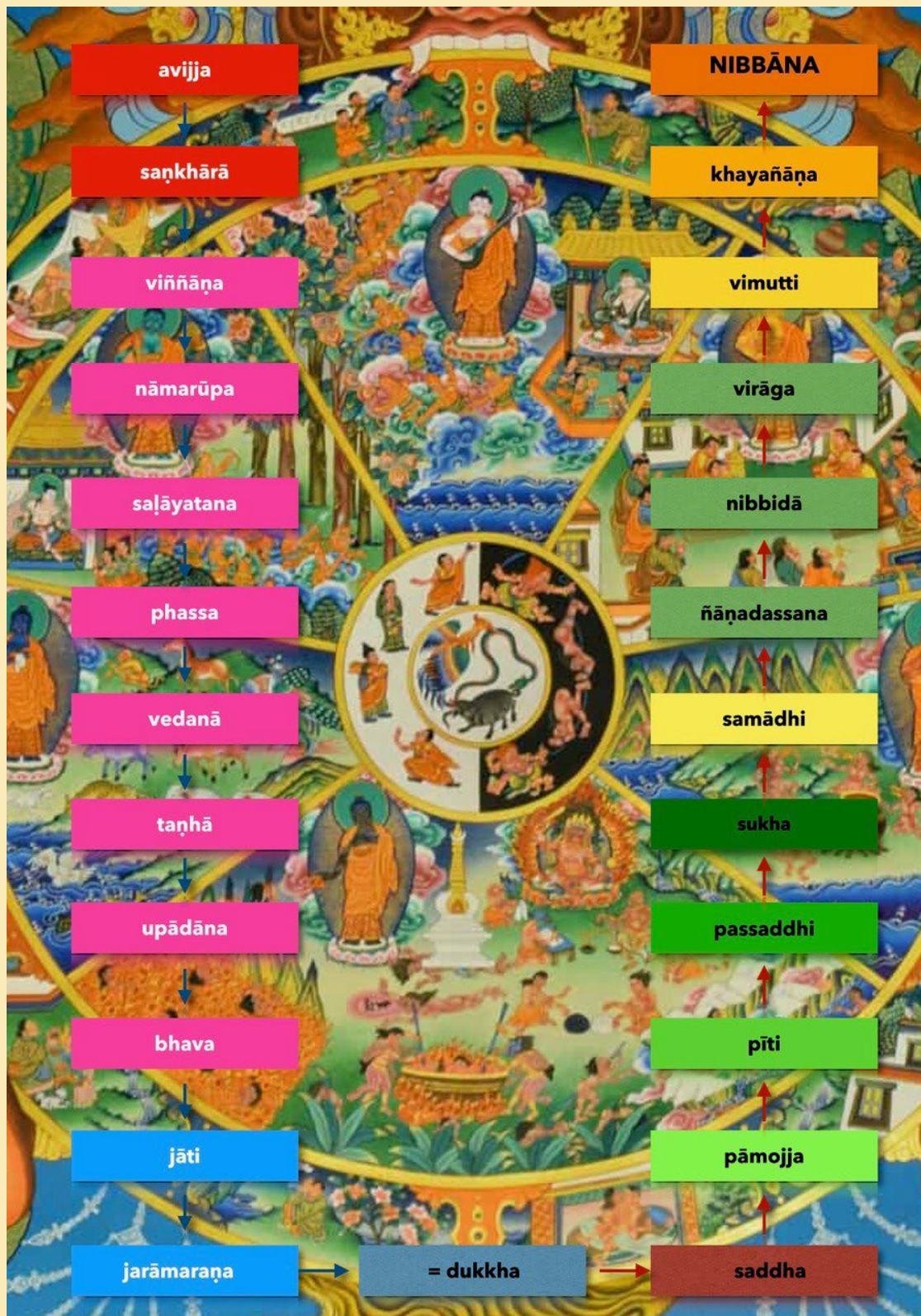
Schließe dich uns an und begleite uns auf dem zeitlosen Pfad, den uns der Buddha mit seinem grenzenlosen Mitgefühl gezeigt hat.

Im Seminar 06-2025 im Haus der Stille in Roseburg wird die Lehrrede M8 aus der Mittleren Sammlung des Palikanon besprochen. Diese Lehrrede betont die Bedeutung von Selbstkontrolle, Mäßigung und Geduld als wesentliche Tugenden auf dem Weg zur Befreiung. Der Buddha erklärt, dass diese Tugenden helfen, Anhaftungen und Leid zu

überwinden und den Geist zu reinigen.

Weitere Infos: [siehe hier](#)

10. Neuer 2-Jahreskurs zu Paṭiccasamuppāda



Die Suttanta Gemeinschaft bietet ab Januar 2025 einen dialogischen Vertiefungskurs zum „Bedingtes Entstehen“ an. Jeweils einmal im Monat online via Zoom. Dabei soll es im ersten Block um die klassischen zwölf Glieder gehen und im zweiten um das transzendente bedingte Entstehen entsprechend dem Upanisa Sutta.

Infos und Anmeldung: [siehe hier](#)

11. Suttanta Retreat-Termine 2025



Die Suttanta Gemeinschaft bietet im kommenden Jahr drei Retreatkurse im Stil „Kloster auf Zeit“ in Basthorst, Schleswig-Holstein, an:

- Metta Retreat im Mai
- Ānāpānasati Retreat im Juli
- Vipassanā Retreat im Oktober

Infos und Anmeldung: [siehe hier](#)

12. Online-Meditationsgruppe mit Katrin Baar

Online-Meditationsgruppe mit Kurzvorträgen, geleiteter und stiller Meditation für Einsteiger und Erfahrene. Die Meditationsform steht in der Tradition des frühen Buddhismus.

Themen:

- Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Herz und Geist
- Entfaltung von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut
- Heilsame Kommunikation

Zu meinem Hintergrund:

- Studium: Sprache und Kultur des alten und mittelalterlichen Indiens
- 4 Jahre ordiniert in der Tradition des frühen Buddhismus, Wohnsitz auf Sri Lanka
- 4 Jahre Buddhismusforschung und systematische Meditationsausbildung mit Lehrbefugnis
- über 20 Jahre Seminare, Vorträge und Einzelberatung (Meditation, Buddhismuskunde, Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung)

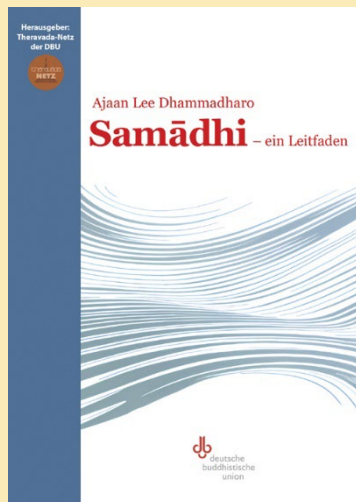
Mittwochs 20-21 h

Zoom

Spendenbasis

Anmeldung: nyanadipa@gmx.de

13. Neue Bücher im Theravadanetz



Ajahn Lee Dhammadharo

Samādhi – ein Leitfaden

Vom Halten des Atems im Geist & Samādhi-Lektionen

Aus dem Thailändischen von Ṭhānissaro Bhikkhu

Aus dem Amerikanischen von Wolfgang Neufing

Theravadanetz 2024

Paperback, 104 Seiten

Spendenempfehlung: 15 Euro

Bestellung über das Theravadanetz der Deutschen Buddhistischen Union (DBU): [siehe hier](#)

Dieses Buch ist ein grundlegender Leitfaden für die Atemmeditation und das Praktizieren der Jhanas bzw. Vertiefungszustände. Es lehrt die Befreiung des Geistes nicht als eine verblüffende Theorie, sondern als eine sehr elementare Fähigkeit, die damit beginnt, den Atem im Geist zu halten.

Björn Kiehne

Da kenn ich eine Geschichte

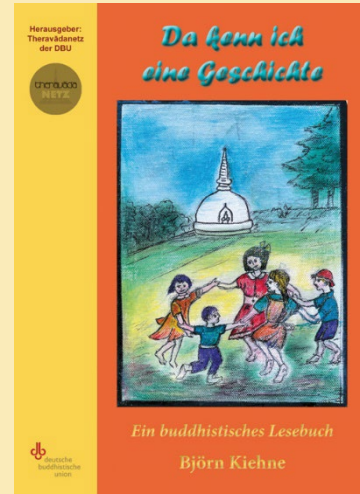
Ein buddhistisches Lesebuch

Mit zahlreichen farbigen Abbildungen
und mit QR-Codes zum Hören der einzelnen Geschichten
und Übungen

Theravadanetz 2024

Paperback, 112 Seiten

Spendenempfehlung: 30 Euro



Bestellung über das Theravadanetz der Deutschen
Buddhistischen Union (DBU): [siehe hier](#)

Ein Sturz in einen Berg von Müllsäcken, eine Topfpflanze auf dem Kopf, ein chaotischer All inclusive-Urlaub ... Das Leben hält uns auf Trab, und das war schon immer so. „Da kenn ich eine Geschichte“ verknüpft alltägliche Situationen von heute mit Geschichten aus dem Schatz der buddhistischen Weisheit und gibt wertvolle Tipps, wie man entspannt und glücklich im Hier und Jetzt leben kann.

Die Geschichten eignen sich gut zum Selbstlesen ab 11 Jahren und zum Vorlesen ab 8 Jahren, wenn man hier und da noch etwas erklärt. Die Texte sind mal humorvoll, mal nachdenklich und laden dazu ein, aufmerksam wahrzunehmen, was um uns herum und in uns selbst geschieht – ganz im Sinne des Theravada-Buddhismus, der Verstehen durch unmittelbare menschliche Erfahrung in den Mittelpunkt stellt. Zusätzlich enthält das Buch hilfreiche praktische Übungen, die den Leser auf seinem Weg zu mehr Achtsamkeit unterstützen.

Alle Geschichten und Übungen können zudem auch als Hörbuch (PDF mit 12 Audio-Links, siehe unten) bestellt werden.



Hörbuch

Björn Kiehne

Da kenn ich eine Geschichte

Ein buddhistisches Lesebuch

Spendenempfehlung: 10 Euro

Bestellung über das Theravadanetz der Deutschen
Buddhistischen Union (DBU): [siehe hier](#)

Mit herzlichen Dhamma-Grüßen

Traudel Reiß
(im Auftrag des Leitungsteams der Theravada-AG)

[Theravadanetz](#)

[Dhamma-dana-Bücher](#)

Copyright © 2024 Theravadanetz, All rights reserved.

Möchten Sie etwas am Newsletter-Empfang ändern?

Sie können [Ihre Daten ändern](#) oder [sich aus dem Verteiler austragen](#).

Wer einmal abgemeldet ist, kann mit derselben E-Mail-Adresse nicht wieder aufgenommen werden.



