

## Körper und Geist achtsam erfahren



### Einführung in die Achtsamkeitsmeditation in Gespräch und Schweigen mit Sayalay Chandadhika

Freitag, 07. Mai 2021  
bis Samstag, 08. Mai 2021  
Online-Kurs

Veranstaltet von:  
Verein Selbsthilfe und Kommunikation e. V.  
München

**Sayalay Chandadhika** (Myanmar) leitet diesen Workshop mit theoretischen und praktischen Anleitungen für die Meditation in der Theravada-Tradition – unter anderem beim Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen. Der Schwerpunkt liegt auf der Balance von Achtsamkeit, Konzentration und meditativem Erforschen.

Die Anleitungen und Vorträge erfolgen in englischer Sprache und werden übersetzt.

Der Austausch in der Gruppe soll die Praxis vertiefen und unterstützen.

Das Seminar ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für diejenigen geeignet, die schon länger praktizieren. Jeder Seminartag kann getrennt gebucht werden. Anfänger\*innen sollten am Freitagabend teilnehmen.

Der Verein Selbsthilfe und Kommunikation gem. e.V. existiert seit 1995. Er veranstaltet regelmäßig Seminare sowie eine fortlaufende Meditationsgruppe (i.d.R. einmal monatlich samstags). Anfänger\*innen sollten vorher an einer Einführung teilgenommen haben.

Termine siehe

[www.reden-und-schweigen.de](http://www.reden-und-schweigen.de)

### Zeit

Freitag, 07. Mai 2021,  
18.:00 - ca. 20:00 Uhr

Samstag, 08. Mai 2021,  
9:30 – ca. 19:00 Uhr

### Ort

Die Einführung wird aufgrund der  
Corona-Beschränkungen  
als Online-Kurs durchgeführt

Die Lehren des Buddha gelten als  
unbezahlbar. Eine Spende (in Pali „Dana“  
genannt) an die Leiterin wird aber  
dankbar angenommen.

Statt Unkostenbeitrag bitten wir neben  
den Dana die um eine kleine Spende für  
den Verein

### Anmeldung

per Mail bitte an  
Juliane Beck

E-Mail: [jbeckra@googlemail.com](mailto:jbeckra@googlemail.com)  
Anschließend wird Ihnen der Onlinelink  
mitgeteilt

Für Rückfragen:

☎ 0172/90 123 81

## **Achtsamkeit (Vipassana) gemäß der buddhistischen Tradition der Einsichtsmeditation :**

"**Vipassana** is a way of paying attention to the nature of body and mind with honest respect and openness to reality. There is no other way to understand it than directly paying attention to it with non-judgemental awareness. The closer our perception is to the reality, the less we suffer. During the Vipassana way of attention-training, spiritual intelligence and acceptance to the nature is gradually developed."

(Sayala Chandadhika)

**Vipassana** ist ein Weg, der Natur des Körpers und des Geistes mit ehrlichem Respekt und Offenheit für die Realität Aufmerksamkeit zu schenken. Es gibt nur den Weg der direkten, nicht-urteilenden, aufmerksamen Achtsamkeit, dies zu verstehen. Je näher unsere Wahrnehmung an der Realität ist, desto weniger werden wir leiden. Auf dem Vipassana-Pfad des Trainings der Aufmerksamkeit entwickeln sich langsam Schritt für Schritt spirituelle Intelligenz und Akzeptanz der Welt in mir und um mich herum.

## **Sayalay Chandadhika**

Sayalay Chandadhika wurde 1982 in Kyaukme, Shan State, Myanmar, geboren. Im Jahr 2008 wurde sie von Sayadaw U Kesara in Mandalay als Sayalay (Nonne) ordiniert. Ihre Erfahrung als Lehrerin begründet sich auf Pa Auk-Meditationskurse, mehrmonatige intensive Retreats unter der Leitung des höchst ehrwürdigen Pa Auk Sayadaw in Mawlamyine und ihre Arbeit als Übersetzerin bei Dhamma-Vorträgen, Meditationsanweisungen und Q&A's für Pa Auk Sayadaw von Mandalay. 2016 erwarb sie einen B.A. in Buddhismus an der Sitagu Buddhist Academy in Sagaing.

Sie nahm an Aktivitäten des interreligiösen Dialogs am Myanmar Institute for Religious Studies in Yangon und im Vatikan (PCID) teil.

2018 wurde sie in eine Klostersgemeinschaft aus mehreren buddhistischen Traditionen im Odenwald eingeladen. Seitdem lehrt sie buddhistische Meditation und hält Dhamma-Vorträge, hauptsächlich in Deutschland und gelegentlich auf Einladung in anderen europäischen Ländern. Derzeit baut sie ein kleines Meditationszentrum und Nonnenkloster in Mainz auf.

