



# Buddhistischer Maha Vihara e. V.

Bockheberer Weg 01, 29640 Schneverdingen, Germany

Tel: 051 93 5173734

E-Mail: [info@buddhistischer-vihara.de](mailto:info@buddhistischer-vihara.de)

Web: [www.buddhistischer-vihara.de](http://www.buddhistischer-vihara.de)

Der Buddhistische Maha Vihara bietet im Jahr 2026 den folgenden Online-Kurs über Zoom an:

## **„Buddhistischer Studienkurs - Zehn Themen auf Grundlage der Pali-Schriften“ mit Bhante Punnaratana**

1. Heil (Mangala) & Verschlechterung/Hinabfallen im Dhamma (Parabhava)
2. Geist (Citta) & Geistesschulung (Citta Bhavana)
3. Krankheit (Vyadhi) & Tod (Marana)
4. Glück (Sukha) & Unglück (Dukkha)
5. Befreiung (Nirodha) & der Weg der Befreiung (Magga)
6. Todesprozess/Endbewusstsein (Cutti citta) & Wiedergeburt (punabbhava)
7. Einsicht/Insight (Vipassana) Einsichts-Dialog-Meditation
8. Freundschaft (Mitta) Entwicklung
9. Weisheit (Panna) & Verblendung (Moha)
10. Achtsame Kommunikation (Samma Vaca)

Der Satipaṭṭhāna-Kurs findet mittwochs von 19.00 – 20.30 Uhr über Zoom an folgenden 10 Terminen statt:  
**11.02.2026, 11.03.2026, 08.04.2026, 13.05.2026, 10.06.2026, 08.07.2026, 12.08.2026, 09.09.2026,  
14.10.2026, 11.11.2026.**

Je Abend gibt es eine Andacht mit Meditation und ca. 45 Minuten Vortrag. Es gibt auch die Möglichkeit Fragen zu stellen, bei Bedarf könnte dadurch der Kurs bis ca. 21 Uhr dauern. **Eine Teilnahme an einzelnen Kursabenden zu gewählten Themen ist ebenfalls möglich.**

In diesem Kurs wollen wir die Themen anhand der authentischen Lehrreden (Sutten des Tipitaka) beleuchten. Auch werden wir über wichtige Pali-Begriffe sprechen. Als Grundlage werden wir die Texte aus dem Palikanon verwenden.

**Anmelden können Sie sich für diesen Kurs bis zum 10.01.26.** Die organisatorische Koordination übernimmt Monika Bretthauer. Zur Anmeldung schreiben Sie eine Mail an [mkaczor@gmx.de](mailto:mkaczor@gmx.de). Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zoom-Link für die Teilnahme. Ein bis zwei Tage vor jedem Vortrag senden wir Ihnen eine Erinnerung mit dem jeweiligen Thema per Mail zu.

Wie es in der buddhistischen Kultur üblich ist, findet der Kurs auf Spendenbasis statt (Dana). Die gesamten Lebenshaltungskosten der Sangha, wie Mahlzeiten, Strom, Wasser, Miete und andere, werden durch Spendeneinnahmen getragen. Wir empfehlen daher einen Spendenbeitrag von mindestens 20,00 € je Kurstermin.

*Wir freuen uns über Ihre/Eure Teilnahme*