

## **INFORMATIONEN SAYADAW U TEJANIYA**

### **Sayadaw U Tejanias Zentrum in Burma / Myanmar**

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Meditation Center, Aung Myay Thar Yar Street,  
Kon Tala Paung Village, Mingaladon Township, P.O. 11023 Yangon, Myanmar

### **Webseite**

<https://ashintejaniya.org/> oder <https://ashintejaniya.org/> (Anleitungen, Audios, Videos, Bücher zum Herunterladen)

### **The Daily Tejaniya**

Anmelden und täglich kurze Zitate erhalten:

<https://eepurl.us4.list-manage.com/subscribe?u=8cb786e4da570bbe139b0009c&id=26426ce95b>

### **Bücher**

Über Buchhandel:

Sayadaw U Tejaniya (2019): Wie Gewahrsein selbstverständlich wird. Achtsamkeit im  
täglichen Leben entwickeln; Arbor. Oder:

(2016): When Awareness Becomes Natural. Shambala

Sayadaw U Tejaniya (2019): relax & be aware. Mindfulness meditations for clarity, confidence and wisdom. Shambala.

Frei verteilt/nicht über Buchhandel, auf Sayadaws Webseite herunterladbar, auf

Deutsch: Sayadaw U Tejaniya (2017): Dhamma überall. Und Sayadaw U Tejaniya (2023):

Schau nie auf die geistigen Verunreinigungen herunter, sie lachen dich nur aus.

### **Vorträge von Sayadaw U Tejaniya zum Herunterladen**

Viele Vorträge auf [www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org); dies sind Mitschnitte von Gruppengesprächen

### **Auf You Tube**

<https://www.youtube.com/channel/UCKvCnklejnDdecj0BnkavJg>

Zum Beispiel Instruktion in IMS Mai 2012, mit englischer Übersetzung:

<https://www.youtube.com/watch?v=7dxCwLfoMCO>

### **Facebook**

Shwe Oo Min Dhammasukha Tawya

**Text von Fred von Allmen** mit Bezug auf den Zugang von Sayadaw U Tejaniya, über  
Cittanupassana, die dritte Grundlage der Achtsamkeit (siehe seine Webseite):

[https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte  
/Cittanupassana%20-%20Geist%20und%20Herz%20betrachten%2C%20Textversion.pdf](https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Cittanupassana%20-%20Geist%20und%20Herz%20betrachten%2C%20Textversion.pdf)

### **Vorträge von Lehrenden, die im Stile von Sayadaw U Tejaniya Retreats geben**

Siehe Vorträge in bestimmten Retreats auf [www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org):

**Carol Wilson:** Retreats im Insight Meditation Society-Retreat Center und im Spirit Rock Meditation Center mit dem Titel  
'Through Dhamma Eyes - Training in Awareness and Wisdom'. Früher (2012) 'Dhamma Everywhere - Awareness with  
Wisdom Retreat'

### **Retreats im Stil von Sayadaw U Tejaniya mit Ingeborg Mösching und Rainer Künzi:**

**23. - 30. Januar 2027**, Meditationszentrum Beatenberg, [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

**13. – 18. Juli 2027** Karunahaus im Toggenburg, [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

→ Um Links auf dem Computer anklicken zu können, siehe das Infoblatt in pdf hier:

[www.ingeborgmoesching.ch/Links](http://www.ingeborgmoesching.ch/Links)