

Hinweise für die Abhidhamma-Tage in München

Wir wollen diese Tage retreat-ähnlich und intensiv für Praxis und Studium nützen und bitten deshalb um Disziplin und Einhaltung der unten genannten Regeln.

Tages-Struktur

- 10:00 Beginn mit einer kleinen Andacht (Rezitation in Pāḷi und Deutsch)
kurze Anleitung oder Einführung zur Meditation
stille Meditation (45 min sitzen - gehen/bewegen - 45 min sitzen)
- 12:00 Mittagessen in Schweigen
- 13:00 Mettā-Meditation, teils mit Mettā-Chanting, oder themenbezogene Kontemplation
- 14:00 Dhammavortrag / Studium und Dhamma-Arbeitsgruppen
- 16:15 Meditation
- 16:55 Abschluss-Rezitation und Aspiration
- 17:00 Ende und Aufräumen; Möglichkeit für Austausch, Gespräche, Teerunde bis max. 18:00

Die intensive Dhamma-Praxis wird durch Hinweise und Regeln unterstützt:

1. Alle Handlungen und Verrichtungen erfolgen in Achtsamkeit
2. Pünktliches Erscheinen:
Bitte rechtzeitig erscheinen, damit wir pünktlich anfangen können und im Ablauf nicht gestört werden, d.h. jeweils etwa 10 Minuten vor 10:00 Uhr / 13:00 Uhr / 14:00 Uhr
3. Praxis erfolgt vollständig im Schweigen. Ausnahme: Arbeitsgruppen
4. Studienteil: Bitte nur mit wichtigen Fragen direkt zum Gesagten unterbrechen.
5. Mittagessen / Brotzeit:
Bitte selber mitbringen. Wir essen achtsam und in Schweigen als Teil der Praxis.

Weitere Hinweise:

Andacht, Rezitationen, Chanting: Texte werden zur Verfügung gestellt, Mit-Rezitieren erwünscht

Zum Schluss besteht die Möglichkeit zu Kommunikation, informellem Austausch und Teerunde.

Getränke: Gutes Münchner Leitungswasser, diverse Tee-Beutel, Instant-Kaffee und ein Wasserkocher stehen zur Verfügung; ggf. selber noch etwas mitbringen.

Bitte Handys ausschalten oder Klingelton abstellen.

Bitte die Füße nicht zum Buddha strecken.

Die ausgelegten Bücher und Texte sind Dhamma-dāna und können vor Beginn oder in der Mittagspause angeschaut und bei Interesse mitgenommen werden (wenn nicht anders gekennzeichnet).

Agganyanis kleine Hündin wird oft mit dabei sein, sie ist von der Vermieterin genehmigt, soll aber im hinteren Teil des Raums auf ihrer eigenen Decke liegen. Bitte nicht in den Meditationsbereich locken, untertags nicht ansprechen und nicht füttern.

Dāna: Spenden für die Raummiete, den Abhidhamma-Förderverein e.V. und/oder Ayya Agganyani werden gerne angenommen - entweder bar vor Ort oder als Überweisung auf das Vereinskonto:
IBAN: DE85 4306 0967 8221 2145 00, BIC: GENO DE M 1 GLS

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

