

Vorerst **nur virtuell über Zoom**, jeweils 14:00 Uhr bis ca. 16 Uhr.

Link, Kennwort und technische Hinweise siehe <https://www.abhidhamma.de/zoom>

Sobald wieder Präsenz-Veranstaltungen möglich sind, werden auch wieder ganze Tage mit Meditation und Austausch in der Nähe von München stattfinden.

Siehe ggf. auf unserer Webseite (Aktuelles oder Kurse).

Weitere Informationen:

<https://www.abhidhamma.de> (alle Termine chronologisch im Menü "Kurse")

<http://www.verein.abhidhamma.de>

E-Mail: verein@abhidhamma.de

Sayadaw Kusalasami stammt aus Myanmar, wo er in verschiedenen Klöstern ausgebildet wurde und an der State Pariyatti Sasana University studiert und mit Auszeichnung als



Sasanadhaja Dhammacariya abgeschlossen hat. In Sri Lanka hat er seinen M.A in Buddhist Study an der Kelaniya University erhalten. Er gründete eine Dhamma School Foundation in Myanmar und eröffnete hunderte von Dhammaschulen. Seit einigen Jahren lebt er auf Einladung der burmesischen Gemeinschaft in Frankfurt und lehrt Meditation, Abhidhamma und buddhistisches Grundlagenwissen in Deutschland und Nachbarländern.

Ayya Agganyani ist Nonne in der burmesischen Tradition (Thilashin) und langjährige



Schülerin des bekannten Abhidhamma-Lehrers Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa aus Myanmar. Sie absolvierte ein Buddha-Dhamma-Diplom-Studium an der International Theravada Buddhist University in Yangon und hat weiterhin bei ihrem Lehrer in Sagaing studiert und ihm assistiert. Meditation hat sie u.a. in der Mahāsi- und Mogok-Tradition praktiziert. Sie übersetzt, schreibt und lehrt Abhidhamma in Verbindung mit Vipassanā.



Dr. Raimar Koloska hat Psychologie und Philosophie studiert und beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit dem Theravāda-Buddhismus und seiner Philosophie. Er ist Vorsitzender des Abhidhamma-Fördervereins e.V. Seine praktischen Erfahrungen hat er vor allem in Myanmar gesammelt.

Die Abhidhamma-Tage sind kostenlos
- Spenden (dāna) werden gerne angenommen.

Buddhistische Vorkenntnisse sind ratsam.

Abhidhamma-Tage

2022



Auf dem Weg zur Befreiung

Dhamma-Vorträge und Diskussion,
geführte Meditation oder Kontemplation

Sayadaw Kusalasami

Ayya Agganyani

Raimar Koloska



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Auf dem Weg zur Befreiung

Raimar Koloska

5-teilige Reihe zum 7. Kapitel (Kategorien) des Abhidhammattha-Saṅgaha

siehe https://www.abhidhamma.de/txt_abhiS_07.html

13.2. – Fiktives Konzept oder Wirklichkeit (paññatti versus paramattha)

Wir bewegen uns oft in einer fiktiven Welt mit Konzepten. Die tiefe Weisheit und Befreiung resultiert aber aus einer Sicht und Durchdringung der inneren und äußeren Welt der Dinge so wie sie wirklich sind. Wenn wir auf der Suche nach uns selbst sind erkennen wir an unseren Erfahrungen die Natur der Dinge der Daseins-Wirklichkeit als Ganzes – Körperlichkeit, Bewusstsein, Geisteskräfte und mit der Befreiung „nibbāna“.

13.3. – Leidenskräfte

Befreiung lässt sich als Fähigkeit zur Selbstbestimmung verstehen; dies bedeutet am Anfang den Mut sich mit unseren inneren Kräften zu konfrontieren, sie sprechen zu lassen und sich um sie zu sorgen; sie bedeutet auch im Reifungsprozess unsere kindlichen und unheilsamen Wünsche liebevoll umarmen und mit der spirituellen Praxis der Konfrontation mit Einsichtspraxis wahre Sicherheit in der Überwindung zu gewinnen.

10.4. – Vermischte Kräfte im unheilsamen, schönen & resultierendem Sein

Mit dem eigenen Bewusstsein besser in Kontakt kommen: mit dem unheilsamen Bewusstsein geformt von den Kräften Anhaftung, Aversion und Ignoranz, dem schönen Bewusstsein mit Kräften von Akzeptanz, Hasslosigkeit und Weisheit und dem resultierendes Fünf-Sinnesbewusstsein charakterisiert durch allgemeine Funktionsfaktoren die den (Sinnes-) Wahrnehmungsprozess bestimmen. Sie alle im praktischen Sinne kennenzulernen ist das Tor zur Befreiung.

8.5. – Die Kräfte, die zum Wissen gehören

Welche Faktoren gehören zur Entwicklung des Wissens bzw. der Einsicht und Weisheit? Wie stehen sie zu den großen Themen der Grundlagen der Achtsamkeit, der eigenen Anstrengung, der Befähigung mit Macht, der Entwicklung von Fähigkeiten, den Erleuchtungsgliedern und nicht zuletzt zu den Pfadfaktoren des achtfachen Pfads.

12.6. – Die Kräfte im Zusammenhang zum Ganzen

Wenn wir umfassende „analytische Weisheit“ erlangen wollen: begegnen wir Gruppen von Kräften, die uns als Person tief spiegeln (khandhas), den Kräften, die unser Bewusstsein konstituieren (āyatana) oder deren Zusammenspiel erklären (dhātus). Sie im ganzen Zusammenhang der Wahrheiten (sacca) unserer Existenz zu stellen bedeutet „verbindende Weisheit“ zu entwickeln: Leiden anzuerkennen, deren Ursachen zu kennen, deren Ursache zur Aufhebung zu kennen und sich auf den praktischen Weg zu machen, d.h. zum anderen Ufer aufzubrechen.

Kurs Abhidhammattha-Saṅgaha (Englisch)

Sayadaw Kusalasami

14 Unterrichtseinheiten: Studium der wichtigen, ersten drei Kapitel des Abhidhammattha-Saṅgaha: Bewusstsein (citta), Geistesfaktoren (cetasika) und Verschiedenes (pakīṇṇaka)

Sayadaw Kusalasami wird traditionell lehren, aber keineswegs "trocken". Der Abhidhamma wird klar und inspirierend präsentiert, so dass seine Bedeutung wirklich verstanden werden kann, nicht nur als theoretische Philosophie, sondern als anwendbare Wissenschaft des Geistes, als Anleitung für das Leben und relevant für die Meditation.

23.4. – Kursbeginn, dann vierzehntägig (7.5., 21.5. usw.) jeweils Samstag 19 – 21 Uhr.

Unterricht mit abschließend Fragen & Antworten (Englisch) – 1,5 Stunden
Angebot für deutschsprachige Teilnehmer: Zusammenfassung, Diskussion, F & A – 0,5 Std.

Separater Zoom-Link wird nach Anmeldung mitgeteilt: verein@abhidhamma.de

Tugenden vervollkommen auf dem Weg zur Befreiung

Ayya Agganyani

6-teilige Reihe zu den Vollkommenheiten (pāramīs) aus Sicht des Abhidhamma, der Suttan und alter Kommentare, ihre oft unterschätzte Bedeutung und Praxis auf dem Weg zur Arahats- oder Buddhaschaft

- 10.7. – Wozu und welche Tugenden praktizieren oder gar vervollkommen?
Unsere Motivation und Ziele in diesem Leben und darüber hinaus:
Erfolgreiche Meditation, Ruhe und Einsicht, Nibbāna, den Stromeintritt ... die Arahatschaft zu erlangen oder gar ein Buddha zu werden.
- 14.8. – **Dāna**: Großzügigkeit, Loslassen und Gebefreudigkeit.
Sīla: Ethisches Verhalten, Moral und Sittlichkeit.
- 11.9. – **Nekkhamma**: Entsagung, Verzicht auf vordergründige, egoistische Bedürfnisse.
Paññā: Erkenntnis, Verstehen und Weisheit.
- 9.10. – **Viriya**: Anstrengung und Energie, heldenhafter Krafteinsatz und Ausdauer.
Khanti: Geduld, Duldsamkeit, Langmut und Nachsicht.
- 13.11. – **Sacca**: Wahrheit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit und Integrität.
Adhiṭṭhāna: Entschlossenheit, Entschiedenheit und Beharrlichkeit.
- 11.12. – **Mettā**: Liebende Güte, bedingungslose Liebe.
Upekkhā: Unparteilichkeit und Gleichmut – nie Gleichgültigkeit.

