

Abhidhamma-Tage

jeweils 10:00 Uhr bis ca. 16 Uhr, i.A. an jedem zweiten Samstag im Monat;
Vorträge 14:00 bis ca. 16 Uhr auch online über Zoom
(Link, Kennwort und technische Hinweise siehe <https://www.abhidhamma.de/zoom>)

Ort: 85614 Kirchseeon, St. Coloman-Straße 15 (direkt neben Pferdehof)

[Link zu Adresse in Google maps](#)

Meditationskissen, Bänkchen, Matten und Stühle sind vorhanden.

Tagesablauf:

- 10:00 - 12:00 Kleine Andacht mit Rezitation, kurze Anleitung zur Meditation, stille Meditation im Sitzen – Gehen – Sitzen
- 12:00 - 13:00 Mittagspause, Mittagessen in Schweigen (bitte selber mitbringen)
- 13:00 - 13:50 (Mettā-)Meditation oder themenbezogene Kontemplation
- 14:00 - 16:00 Dhamma-Vortrag zum Tagesthema (auch online über Zoom)
Austausch; Abschluss-Aspiration

Weitere Informationen:

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

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

E-Mail: verein@abhidhamma.de

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 2023

Verbindung von Theorie und Praxis



Monatliche Meditationstage
mit Dhamma-Vorträgen (auch online) und Austausch
in Kirchseeon bei München

mit Ayya Agganyani
und Raimar Koloska



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Auf der Suche nach Weisheit – Eine Einführung in den Abhidhamma

Vorträge Raimar Koloska

Der Begriff Weisheit beschreibt im Wesentlichen im buddhistischen Denken ein tiefergehendes erfahrungsgestütztes Verständnis von Zusammenhängen in die Natur unseres Daseins bzw. Lebens sowie eine geistige praktische Fähigkeit des Menschen, bei Herausforderungen zu bestehen - bis hin zur Befreiung von allem unnötigen Leiden.

6-teilige Reihe (Januar – März und Juli – September)

14.1. – **Einführung in die Philosophie des Buddhismus** – Die Philosophie des Abhidhamma als Liebe zur Weisheit

11.2. – **Weisheit und ihre Objekte** – Wirklichkeit, Bewusstsein, Objekte
Weisheit kann nur auf dem Verständnis unserer Daseinswirklichkeit, unseres Bewusstseins und dem Wissen über die Natur der Objekte entstehen. Dieses sich zu verdeutlichen bildet den Ausgangspunkt unserer Erfahrungspraxis.

11.3. – **Weisheit und ihre Unterstützer** – Kräfte, die sie fördern und behindern
Welche inneren Kräfte müssen wir in unserer eigenen Erfahrungspraxis fördern, um jeden Tag ein Stück weiser zu werden, welche Kräfte behindern uns dabei.

* * *

8.7. – **Weisheit und Realismus** – Dukkha-, Anatta-, Anicca-Lehre und Bedingtes Entstehen. Akzeptieren zu lernen was ist und was nicht ist - unabhängig was wir darüber denken können – bedeutet in Übereinstimmung bzw. Harmonie mit der Wirklichkeit zu leben. Dieses zu erreichen bedeutet den Weg der Weisheit zu beschreiten.

12.8. – **Weisheit und Ethik** – Regeln, Handlungskonsequenzen & geistige Qualitäten
Wie dienen sie einer heilsamen Willensbildung mit Weisheit als Grundlage unseres Handelns – welche Haltung können wir ggü. Regeln, Handlungskonsequenzen & geistigen Qualitäten entwickeln.

16.9. – **Weisheit und Einsichtspraxis** – Die alltägliche Praxis der Einsichtsmeditation im Alltag und im Retreat nach Abhidhamma-Philosophie

Befreiung durch das Erkennen der Natur der dhammas

Einige Sutten zu Vipassanā aus dem Saḷāyatana-Vagga des Majjhima-Nikāya – mit Abhidhamma tiefer verstehen.

Vorträge Ayya Agganyani

3-teilige Serie (April – Juni):

Die sechs Sechsergruppen (Chachakka-Sutta, MN 148)

Dieses Sutta ist der Vipassanā-Meditation gewidmet, in die Entwicklung von Einsicht in 6 x 6 = 36 besonders geeignete *dhammas* und ihre Bedingungen, um die falsche Ansicht über ein Selbst (*attā*) aufzulösen. Indem *anattā* wirklich erlebt und begriffen wird, fallen Identifikation und Anhaftung weg. Statt einem Verstrickt-Sein in Leiden und seinen Ursachen, also einem Weiterwandern im Saṃsāra, wird Nibbāna freigelegt.

15.4. – (1) Die Sechsergruppen innere und äußere Sinnesgrundlagen (*āyatanas*), Bewusstsein (*viññāṇa*), Kontakt (*phassa*) und Gefühl (*vedanā*)

13.5. – (2) Die Sechsergruppe Begehren (*taṇhā*). Entstehung von Identifikation, Ich-Ansicht, Geistesbefleckungen (*kilesas*) und letztlich der Daseinsgruppen (*khandhas*): Saṃsāra.

10.6. – (3) Auflösung von Identifikation, Ich-Ansicht, *kilesas* und *khandhas*.
Die zugrundeliegenden Tendenzen (*anusayas*) und ihr Aufgeben.
Befreiung durch Ernüchterung und das Versiegen von Begehren: Nibbāna.

* * *

Die große sechsfache Grundlage (Mahāsaḷāyatana-Sutta, MN 149)

14.10. – (1) } Aus Nicht-Verstehen der *dhammas* wie der Sinnesgrundlagen erwächst Begehren und Leid. Durch Praxis des edlen achtfachen Pfades werden sie gesehen, wie sie wirklich sind, die Erleuchtungsfaktoren entstehen und führen zum Frieden von Nibbāna.

11.11. – (2) }

Rat an Channa (Channovāda-Sutta, MN 144)

9.12. – Sāriputta will den schwerkranken Channa, der sich das Leben nehmen will, umstimmen, befragt ihn über seine Anhaftung an den Sinnesgrundlagen und lehrt ihn Vipassanā. Channa ist jedoch schon Arahat und somit ist seine Handlung tadelsfrei, wie der Buddha bestätigt.