

Veranstaltungsort:

Praxis für Homöopathie und Yoga,
80337 München, Lindwurmstr. 173 / Innenhof



U-Bahn Poccistraße (U3, U6)

Meditationskissen, Yogamatten, Decken, Hocker und
Stühle sind vorhanden.

Weitere Informationen:

<http://www.abhidhamma.de>

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

E-Mail: verein@abhidhamma.de

Agganyani: agga@abhidhamma.de, Tel. 0177-17 27 041



Auf Wunsch kann auch wieder ein systematisches Abhidhamma-
Studium angeboten werden.



ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

Abhidhamma-Tage

Verbindung von Theorie & Praxis

Thementage
mit Studium,
Dhamma-Dialog,
Meditation
und Kontemplation

mit Ayya Agganyani
in München

ABHIDHAMMA
Förderverein e.V.

JAHRESPROGRAMM 2016

jeden 2. Sonntag im Monat

- | | |
|---------------|---|
| 13. März | Erlösung ohne Erlöser und ohne Erlösten
Der Weg der Befreiung |
| 10. April | "Körperlichkeit ist wie Schaum"
Die wahre Natur des Körpers * |
| 8. Mai | Bewusstsein, Geist und Cittānupassanā |
| 12. Juni | "Bewusstsein ist wie ein Zaubertrick"
Die wahre Natur des Bewusstseins * |
| 10. Juli | Gefühl. Wer fühlt? - Raimar Koloska |
| 14. August | "Gefühle sind wie Blasen"
Die wahre Natur der Gefühle * |
| 11. September | Wahrnehmung und Wahrnehmungsprozess |
| 9. Oktober | "Wahrnehmung ist wie Luftspiegelung"
Die wahre Natur der Wahrnehmung * |
| 13. November | Angst, Furcht und emotionale Ursachen |
| 11. Dezember | "Formationen und Emotionen sind hohl
wie der Bananenstamm"
Die wahre Natur der Geistesformationen * |

* inspiriert und angelehnt an Mahāsi Sayadaws
Kommentar zur Lehrrede vom Nicht-Selbst
(Anattalakkhaṇa-Sutta, S 22.59)

Nicht findet man der Taten Täter,
kein Wesen, das die Wirkung trifft,
nur leere Dinge zieh'n vorüber
Wer so erkennt, hat rechten Blick.
(Vsm. 19)

Tagesablauf:

auch Teilnahme nur vor- oder nachmittags ist möglich

- | | |
|---------------|--|
| 10:00 - 12:00 | Kleine Andacht, kurze themenbezogene
Anleitung zur Meditation, stille Meditation
im Sitzen und Gehen |
| 12:00 - 13:00 | Mittagessen in Schweigen (bitte mitbringen) |
| 13:00 - 13:45 | Mettā-Meditation, Mettā-Chanting oder
themenbezogene Kontemplation |
| 14:00 - 17:00 | Dhammavortrag zum Tagesthema
Dhamma-Dialog
Abschluss-Meditation & Aspiration |
| 17:00 - 18:00 | Möglichkeit für Austausch, Gespräche
und Teerunde; Aufräumen |

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

Wir bitten um Anmeldung:
verein@abhidhamma.de