

## Veranstaltungsort:

### Vorerst nur virtuell über Zoom:

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

Jeweils 14:00 Uhr bis ca. 16 Uhr

Sobald wieder Präsenz-Veranstaltungen möglich sind, werden auch wieder ganze Tage mit mehr Meditation und Austausch stattfinden, wofür wir dann den neuen Treffpunkt bekannt geben.  
Siehe auch auf unserer Webseite (Aktuelles oder Kurse).

### Weitere Informationen:

<https://www.abhidhamma.de>

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

E-Mail: [verein@abhidhamma.de](mailto:verein@abhidhamma.de)

Agganyani: [agga@abhidhamma.de](mailto:agga@abhidhamma.de)

**Ayya Agganyani** ist theravāda-buddhistische Nonne und langjährige Schülerin des bekannten Abhidhamma-Lehrers Sayadaw Dr. Nandamālābhivaṃsa aus Myanmar, wo sie auch ein Buddha-Dhamma Diplomstudium absolviert hat. Ihr liegt besonders die Verbindung von Abhidhamma und Vipassanā am Herzen.



**Dr. Raimar Koloska** hat Psychologie und Philosophie studiert und beschäftigt sich über 25 Jahre mit dem Theravāda-Buddhismus und seiner Philosophie. Er ist Vorsitzender des Abhidhamma-Fördervereins. 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**  
Förderverein e.V.

# Abhidhamma-Tage

2021



## Die Lehre des Buddha - Wegweiser zur Angstfreiheit

Dhamma-Vorträge und Diskussion,  
geführte Meditation oder Kontemplation

Ayya Agganyani  
und Raimar Koloska



**ABHIDHAMMA**  
Förderverein e.V.



# JAHRESPROGRAMM 2021

jeden 2. Sonntag im Monat,  
14:00 – ca. 16 Uhr

## 14. Februar Die Psychologie der Angst - Raimar

Was ist Angst in der buddhistischen Psychologie? Wo entsteht die Angst? Welche Prozesse stecken dahinter? Oft hat Angst keine objektive Grundlage und beruht nur auf falschen Erwartungen über Bedrohungen; nach der Lehre des Buddha liegen die Grundlagen der Bedrohungen in uns. Ganz mit uns selbst in Kontakt zu kommen bedeutet mit der Angst umgehen zu lernen.

## 14. März Das Metta-Sutta - Agganyani

(Die Lehrrede von der liebenden Güte, Sn 1.8) im Licht des Abhidhamma.

Das Metta-Sutta wird traditionell als Schutz (paritta) vor bösen Geistern verwendet oder ganz allgemein gegen Hass und Aggression. Es beschreibt eine Praxis zur Entwicklung von Friedfertigkeit, Toleranz, Respekt und Liebe für alle Lebewesen. Was aber ist Leben? Wie können wir harmonisch zusammenleben mit Lebendigem im Außen und Innen. Was wäre, wenn...?

## 11. April Verblendung oder Abwehrmechanismus gegen Angst - Raimar

Zunächst einmal geht es einfach nur darum, dass es uns möglichst bald wieder gut geht. Wir haben oft unrealistische Mechanismen, um uns von Leiden zu befreien, sie gründen sich auf Dinge, die die Angst verstärken und uns mit Leiden verstricken; diese Mechanismen der Angst zu durchschauen und aufzulösen ist ein Weg zur Befreiung aus der Angst.

## 9. Mai Das Bojjhaṅga-Sutta - Agganyani

(Lehrrede von den Erleuchtungsfaktoren, SN 46.14-16) im Licht des Abhidhamma. Dieses Sutta wird traditionell als Schutz (paritta) vor Krankheit und zur Genesung rezipiert. Was sind diese Erleuchtungsfaktoren? Wie werden sie entwickelt, voll entfaltet, und was bewirken sie?

## 13. Juni Positive und negative Aspekte der Angst unterscheiden lernen - Raimar

Die positive Auswirkung von Angst ist in aller Kürze das Aufwachen, d.h. das Bewusstsein für das, was für unsere Existenz wirklich wichtig ist. Die negative Auswirkung von Angst ist: Lähmung, Isolation, Verhinderung von Entwicklung und Verlust von Freude am Dasein. Diesem Verlust kann man mit spirituellen Mitteln begegnen.

## 11. Juli Saṃvega und pasāda, ottappa und nekkhamma - Agganyani

Wie Furcht auch heilsam sein bzw. wirken kann. Saṃvega führt zu Energie und Dringlichkeit der Dhamma-Praxis und damit zu Klarheit und innerer Ruhe (pasāda). Ottappa, Furcht vor Konsequenzen, schützt vor unheilbarem, rücksichtslosem Handeln und führt damit zum Heilsamen, zu Rücksichtnahme, einem "Sich-Zurücknehmen", Selbstlosigkeit und Entsagung (nekkhamma).

## 8. August Aufklärung als Weg zur Mündigkeit und Einsicht gegen Angst - Raimar

Mündigkeit lässt sich aus buddhistischer Sicht als Fähigkeit zur Selbstbestimmung verstehen. Mündigkeit ist am Anfang Vertrauen in unsere inneren Kräfte für sich selbst denken, sprechen und sorgen zu können; sie bedeutet: unsere kindlichen Wünsche liebevoll umarmen und mit der spirituellen Praxis der Kontemplation und Einsichtspraxis wahre Sicherheit gewinnen.

## 12. September Durch die Angst gehen als Befreiungsweg - Raimar

Wir sehnen uns nach Glück und häufen dabei Dinge und Besitz an, wir folgen dabei oft dem Weg des Vergnügens an äußeren Dingen. Auf unserer Reise durch die Sinnenwelt erleben wir hier und dort Freuden, jedoch häufiger Schmerz, Leiden und Angst vor Verlust - kein Weg zum echten Herzensfrieden. Der Buddha gibt uns Anleitungen zur Überwindung dieser Angst durch die innere Besinnung auf ihre Ursachen.

## 10. Oktober Das Girimānanda-Sutta (AN 10.60) - Agganyani

Zehn Kontemplationen zu den Vipassanā-Einsichten, die den schwerkranken Girimānanda spontan heilten.

## 14. November Das Ratana-Sutta und Dhajagga-Sutta im Licht des Abhidhamma - Agganyani

Das Ratana-Sutta (Lehrrede von den Juwelen, Sn 2.1) wird traditionell als Schutz (paritta) vor Hungersnöten, Krankheiten oder auch Naturkatastrophen rezipiert. Das Dhajagga-Sutta (Spitze des Fahnenmastes, SN 11.3) hilft gegen Ängste, Zittern und Horror.

## 12. Dezember Kukkucca – Hindernis der spirituellen Praxis - Agganyani

Gewissensunruhe und Reue über getanes Unheilbares und unterlassenes Heilsames. Sorge und Perfektionismus. Überwindung durch Praktiken von Selbst-Mitgefühl, (Mit-)Freude und Vergebung für sich selbst.