

## 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](mailto:verein@abhidhamma.de)

Agganyani: [agga@abhidhamma.de](mailto: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<br>Der Weg der Befreiung  |
| 10. April     | "Körperlichkeit ist wie Schaum"<br>Die wahre Natur des Körpers *  |
| 8. Mai        | Bewusstsein, Geist und Cittānupassanā   |
| 12. Juni      | "Bewusstsein ist wie ein Zaubertrick"<br>Die wahre Natur des Bewusstseins *                               |
| 10. Juli      | Gefühl. Wer fühlt? - Raimar Koloska   |
| 14. August    | "Gefühle sind wie Blasen"<br>Die wahre Natur der Gefühle *  |
| 11. September | Wahrnehmung und Wahrnehmungsprozess   |
| 9. Oktober    | "Wahrnehmung ist wie Luftspiegelung"<br>Die wahre Natur der Wahrnehmung *                                 |
| 13. November  | Angst, Furcht und emotionale Ursachen   |
| 11. Dezember  | "Formationen und Emotionen sind hohl<br>wie der Bananenstamm"<br>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<br>Anleitung zur Meditation, stille Meditation<br>im Sitzen und Gehen |
| 12:00 - 13:00 | Mittagessen in Schweigen (bitte mitbringen)  |
| 13:00 - 13:45 | Mettā-Meditation, Mettā-Chanting oder<br>themenbezogene Kontemplation                                      |
| 14:00 - 17:00 | Dhammavortrag zum Tagesthema<br>Dhamma-Dialog<br>Abschluss-Meditation & Aspiration                         |
| 17:00 - 18:00 | Möglichkeit für Austausch, Gespräche<br>und Teerunde; Aufräumen  |

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

Wir bitten um Anmeldung:  
verein@abhidhamma.de