

## **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. Nandamälābhivamsa 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 2025**

Verbindung von Theorie und Praxis



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

mit Ayya Agganyani  
und Raimar Koloska

# Gefühl (vedanā)

## Vorträge Raimar Koloska

Jeden Tag begegnen wir angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen in unserem Geistesstrom. Gefühle befähigen das Bewusstsein Dinge als angenehm, unangenehm oder neutral zu erfahren und dadurch beherrschen sie unseren Geist. Wir folgen diesen Gefühlen und handeln danach mit karmisch heilsamen und unheilsamen Impulsen. Die Erkenntnis über die Natur der Gefühle bestimmt unseren Daseinsweg. Der Analyse der Gefühle kommt damit in der buddhistischen Praxis auf dem Befreiungsweg von Leiden eine zentrale Bedeutung zu.

Die Vortragsreihe versucht in einer möglichst anwendungsbezogenen Art und Weise den klassischen Abhidhamma-Kommentar des Abhidhammattha-Saṅgaha (insb. Kapitel 1 bis 4) von Anuruddha mit praktischen Beispielen verständlich zu machen.

**11.1. Die Psychologie des Gefühls** – Gefühle bestimmen unser Glück und Unglück im Daseinsweg. Sie unterliegen aber auch unserem Einfluss und können durch Einsicht in die Ursachen und Wirkungen tiefer verstanden werden; dies bildet den Ausgangspunkt in der Praxis der Gefühlsbetrachtung.

**08.2. Zur Kausalität der Gefühle** – Wie entstehen Gefühle in unserem Geist und was sind die Quellen? In dem Verständnis der Entstehung der Gefühle besteht die Möglichkeit ihre Natur mit klarem lichtem Geist zu durchschauen; dieses führt uns zu den körperlichen und geistigen Grundlagen unserer Existenz.

**08.3. Gefühl und seine Unterstützer** – Hier gilt es zu untersuchen, welche Gefühle unser karmisches Bewusstsein und damit Leid- und Leidbefreiung bestimmen. Die Formung durch willentliche Kräfte unserer Existenz stehen im direkten Zusammenhang mit den positiven, negativen und neutralen Formungstendenzen unserer Gefühle.

\*\*\*

**09.8. Gefühle und Alltagspraxis** – Welche praktischen Konsequenzen hat die Betrachtung der Gefühle im Alltag? Welche Übungen können wir hier einbeziehen und welche Hinweise gibt uns die Lehre des Buddha?

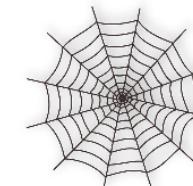
**13.9. Gefühle und Einsichtspraxis** – Die Vipassanā-Praxis „Vedanānupassanā“ ist eine zentrale Meditationsmethode, die auf die Einsicht von Ursache und Wirkung der Gefühle setzt. Wie kann die Praxis umgesetzt werden, welche Anweisungen finden wir in der Lehre des Buddha?

# Die Bedingtheit des Lebens (Fortsetzung)

## Vorträge Ayya Agganyani

Was sind die Ursachen und Bedingungen für unser Leben, Sterben und Wiedergeburt, für unsere Körperlichkeit (*rūpa*) und unseren Geist (*nāma*), für all unsere Emotionen und Reaktionen, und schließlich für Erkenntnis und Befreiung?

Die Einsichten in die Bedingungen (*paccaya parigaha ñāṇa*) sind eine Grundlage für Vipassanā. Mit Hilfe des Paṭṭhāna des Abhidhamma wollen wir tieferes Verständnis in die Bedingungszusammenhänge dieses großen Beziehungs-Netzwerks entwickeln.



Besprechung und praktische Bedeutung der weiteren Bedingungskräfte mit für uns relevanten, praktischen Beispielen aus Alltag und Meditation:

**12.4. Unterstützung und entscheidender Anlass**

**10.5. Vorher- und Nachher-Entstehung**

**14.6. Kamma und Kammawirkung (vipāka)**

**12.7. Nahrung, Fähigkeit und Jhāna**

\*\*\*

**11.10. Pfad, Verbindung und Nicht-Verbindung**

**08.11. Anwesenheit, Abwesenheit, Verschwundensein, Nicht-Verschwundensein**

**13.12. Ausblick auf die Bedingungskräfte im Paṭṭiccasamuppāda**  
– anschließend Mitgliederversammlung

Jeweils passend dazu werden die übersetzten Kapitel aus Nina van Gorkoms Buch im PDF auf unserer Webseite ergänzt: [https://abhidhamma.de/Bedingtheit\\_des\\_Lebens.pdf](https://abhidhamma.de/Bedingtheit_des_Lebens.pdf)

---

### Hinweise zu englischsprachigen online Abhidhamma-Kursen:

Der gründliche Abhidhammattha-Saṅgaha-Kurs von **Sayadaw Kusalasāmi** läuft mit den Kapiteln 6 ff weiter.

Der 2024 begonnene **Dhammasaṅgaṇī**-Kurs von Dr. Thushini Goonewardene wird fortgesetzt. Ein **Paṭṭhāna**-Kurs von Bhante Atulañāṇa ist geplant.

Alle Informationen hierzu sowie die Links zu den Video-Kursaufzeichnungen finden sich auf unserer Webseite [www.abhidhamma.com](http://www.abhidhamma.com).