

## 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](mailto: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 2024

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.

# Bewusstsein

## Vorträge Raimar Koloska

"Bewusstsein" ist das zentrale Thema der Psychologie und Philosophie des Buddha, so wie es auch im Abhidhamma systematisch widergespiegelt wird. Das Bewusstsein ist unter allen Phänomenen vorrangig, ist ihr Anführer und Ursprung: u.a. als Bedingung für unsere heilsamen und unheilsamen Handlungen und damit unserem Karma, grundlegend in jedem Prozess der Sinneswahrnehmung mit Kontakt zur erfahrbaren Sinnenwelt und nicht zuletzt in der Befreiungs-Erfahrung als transzendentes Bewusstsein mit Nibbāna als Objekt.

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

- 13.1. – Die Philosophie des Bewusstseins – Einführung
- 10.2. – Bewusstsein und seine Objekte – Bewusstsein wird durch seine Objekte bestimmt, dem Sinnesobjekt, dem feinstofflichen und unstofflichen Objekt und Nibbana.
- 09.3. – Bewusstsein und seine Unterstützer – Bewusstsein und seine wichtigsten Unterstützer, die als heilsame und unheilsame Kräfte das Bewusstsein formen.
- \* \* \*
- 13.7. – Bewusstsein und persönliches Dasein – Bewusstsein als mächtige Fähigkeit unser persönliches Dasein realistisch zu erfahren.
- 10.8. – Bewusstsein in der Alltagspraxis – Wie können wir mit der Betrachtung von Bewusstsein den Alltag besser bewältigen.
- 07.9. – Bewusstsein und Einsichtspraxis – Betrachtung des Bewusstseins als Meditationspraxis zur Überwindung von Leiden.

# Die Bedingtheit des Lebens

## 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?

Mit Hilfe des Paṭṭhāna des Abhidhamma wollen wir tieferes Verständnis in die Bedingungsbeziehungen dieses großen Beziehungs-Netzwerks entwickeln.

*Assaji zu Sariputta:*

„Von den Dingen, den bedingt entstandenen,  
Der Vollendete hat enthüllt:  
Ihre Bedingtheit und ihre Aufhebung.  
Dies ist die Lehre des großen Asketen.“

## 13.4. – Einführung in die Bedingtheit

11.5.

08.6.

\* \* \*

12.10.

09.11.

14.12.

Besprechung wichtiger Bedingungskräfte aus dem Paṭṭhāna mit praktischen und für uns relevanten Beispielen zu ihrer Wirkungsweise

... anschließend Mitgliederversammlung

Hinweise zu englischsprachigen Abhidhamma-Veranstaltungen:

Der gründliche Abhidhammattha-Saṅgaha-Kurs von **Sayadaw Kusalasāmi** (online) läuft mit den Kapiteln 4 und 5 weiter.

Voraussichtlich ab Mitte 2024 ist ein Paṭṭhāna-Kurs von **Bhante Atulañāṇa** geplant (online).

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