

## 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



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

(mehr: [www.abhidhamma.de/courses.html#Agganyani](http://www.abhidhamma.de/courses.html#Agganyani))



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

Buddhistische Vorkenntnisse sind ratsam.

Wir bitten um Anmeldung: [verein@abhidhamma.de](mailto:verein@abhidhamma.de)



**ABHIDHAMMA**  
Förderverein e.V.

# Abhidhamma-Tage

## 2017

### Geist und Bewusstsein

erkennen,  
verstehen  
und Befreiung erfahren



Thementage  
mit Dhamma-Vortrag und -Dialog,  
Meditation und Kontemplation

mit Ayya Agganyani  
in München

**ABHIDHAMMA**  
Förderverein e.V.



## JAHRESPROGRAMM 2017

jeden 2. Sonntag im Monat

12. März

**Was ist Bewusstsein?** Einführende Erklärungen nach Shwe Zan Aung „Introductory Essay to the Compendium of Buddhist Philosophy“  
- Raimar Koloska

9. April

**Vorstellung „geistiger Moleküle“.** Übersicht über die Bewusstseinsarten nach dem Abhidhammattha Sangaha, der Wurzeln und begleitenden Geistesfaktoren.

14. Mai

**Der begehrlische, anhaftende Geist.** Unheilsames Bewusstsein wurzelnd in Gier und Begleitfaktoren wie falsche Ansicht und Dünkel.

11. Juni

**Der aversive Geist.** Unheilsames Bewusstsein wurzelnd in Hass und Begleitfaktoren wie Neid, Geiz und Sorgen.

9. Juli

**Der verwirrte Geist.** Unheilsames Bewusstsein wurzelnd in Verblendung und Begleitfaktoren wie Zweifel und Unruhe.

13. August

**Wurzelloses Bewusstsein.** Karmisch resultierendes Fünf-Sinnesbewusstsein und subtile Bewusstseinsarten mit bedeutenden Funktionen im Geistesprozess.

10. September

**Der „schöne“ Geist der Sinnessphäre.** Großes heilsames Bewusstsein mit seinen heilsamen Wurzeln und seine karmischen Resultate.

8. Oktober

**Der meditativ vertiefte jhāna-Geist.** Feinstoffliches und immaterielles Bewusstsein, Jhāna- und Begleitfaktoren und karmische Auswirkungen.

Mano-pubbangamā dhammā  
mano-seṭṭha mano-mayā.

Vom Geist geführt die Dinge sind,  
vom Geist beherrscht,  
vom Geist gezeugt.

(Dhp. 1)

12. November

**Der befreite Geist.**

Überweltliches Bewusstsein: Pfad- und Frucht-Bewusstsein, Begleitfaktoren und Nibbāna-Erfahrung.

Anschließend Mitgliederversammlung des Abhidhamma-Fördervereins e.V. (Gäste willkommen)

10. Dezember

**Arbeitsweise und Gesetzmäßigkeiten des Geistes.** Bewusstseinsprozesse und ihre Bedingtheit. Erkenntnis und die Praxis der Dekonditionierung in Vipassanā.

### Tagesablauf:

auch Teilnahme nur vor- oder nachmittags ist möglich

10:00 - 12:00

Kleine Andacht mit Rezitation, kurze Anleitung zur Meditation, stille Meditation im Sitzen und Gehen

12:00 - 13:00

Mittagessen in Schweigen (bitte selber mitbringen)

13:00 - 13:50

Mettā-Meditation, Mettā-Chanting oder themenbezogene Kontemplation

14:00 - 17:00

Dhammavortrag zum Tagesthema Dhamma-Dialog  
Abschluss-Meditation & Aspiration

17:00 - 18:00

Ende oder Möglichkeit für Fragen, Austausch und Gespräche