

## 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-buddhistische 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.



Dr. Raimar Koloska hat Psychologie und Philosophie studiert und beschäftigt sich über 20 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.

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

# Abhidhamma-Tage

2019

## Kamma

Gesetzmäßigkeit des Daseins  
ohne Schöpfer-Gott und ICH.

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

mit Ayya Agganyani  
und Raimar Koloska

in München



ABHIDHAMMA  
Förderverein e.V.



ABHIDHAMMA  
Förderverein e.V.



## JAHRESPROGRAMM 2019

jeden 2. Sonntag im Monat  
(Ausnahme: 1. Mai)

10. März **Was ist Kamma? - Agganyani**  
Ist alles kamma? Glück, Schicksal, Krankheit und Tod werden in Zusammenhang mit kamma gebracht. Was aber lehrte der Buddha? Was finden wir dazu im Abhidhamma?
14. April **Kamma in unheilbarem Bewusstsein und seine Auswirkungen - Raimar Koloska**  
Was sollten wir nicht tun und warum nicht? Wie wirkt unheilbares Bewusstsein im Daseinsstrom?
1. Mai **Meditationstag mit dem Ehrw. Sayadaw U Vivekananda und Sayalay Vimalañāṇī im Retreat-Haus Füssen**  
Einführung in die Satipaṭṭhāna-Meditation mit Abhidhamma-Bezügen. U Vivekananda ist Leiter des internationalen Lumbini Paṇḍitārāma Meditationszentrums in Nepal und wurde von Sayadaw U Paṇḍita ausgebildet (siehe Infoblatt / Webseite)
9. Juni **Kamma in heilsamem Bewusstsein und seine Auswirkungen - Agganyani**  
Was sollten wir tun? Warum?
14. Juli **Kamma als existenzielle Frage und der Weg zur Befreiung - Raimar Koloska**  
Sind wir für unsere Handlungen verantwortlich? Ist unser Wille frei? Welche Anschauungen des Daseins sind mit dem Kamma-Gesetz vereinbar?
11. August **Warum bin ich so wie ich bin?**  
Erklärungen u.a. nach dem Cūḷakamma-vibhaṅga Sutta M135 - **Agganyani**
8. September **Kamma und Gefühle - Raimar Koloska**  
Gefühle sind Bedingungen für kamma? Abhängig von Gefühlen schaffen wir immer neues kamma.
13. Oktober **Kamma im Sterbe- und Wiedergeburtprozess - Agganyani**  
Was ist Tod? Wie funktioniert Wiedergeburt ohne ein "Ich"? Warum sind die letzten Lebensmomente wichtig, wie können wir uns vorbereiten und Sterbende sinnvoll begleiten?
10. November **Kamma-niyāma - Agganyani**  
Kamma im Kontext der fünf Naturgesetzmäßigkeiten mit fester Abfolge (niyāmas).  
  
Anschließend **Mitgliederversammlung** des Abhidhamma-Fördervereins e.V. (Gäste willkommen)
8. Dezember **Betrachtung zum Kamma** im täglichen Leben und in der Meditation  
**- Agganyani und Raimar Koloska**

### 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 oder Arbeitsgruppen  
Abschluss-Meditation & Aspiration