

## 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, Bänken, 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 2026

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.

# Die sieben Betrachtungen der Einsicht

## Vorträge Raimar Koloska

Die Sieben Betrachtungen der Einsicht -

Lebe nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft,  
sammele deinen Geist auf den gegenwärtigen Moment der Einsicht.

### 14.2. Sieben Betrachtungen der Einsicht – Einführung

Die „Sieben Betrachtungen der Einsicht“ (Satta-Vipassanā-Bhāvanā) sind eine zentrale Meditationsmethode im Theravāda-Buddhismus, die durch systematische Achtsamkeit auf die drei Daseinsmerkmale (Unbeständigkeit, Leid, Nicht-Selbst) zu tiefer Weisheit und Befreiung führt.

### 14.3. Betrachtung der Vergänglichkeit des Seins

Einer, der die Betrachtung der Unbeständigkeit (anicca) entfaltet, gibt die Auffassung von Beständigkeit (nicca) auf.

### 11.4. Betrachtung der Unvollkommenheit des Seins

Einer, der die Betrachtung des Leidens (dukkha) entfaltet, gibt die Auffassung von Freude (sukha) auf.

\* \* \*

### 08.8. Betrachtung der Nicht-ICH-Natur

Einer, der die Betrachtung des Nicht-Selbst (anattā) entfaltet, gibt die Auffassung von einem Selbst (diṭṭhi) auf.

### 12.9. Betrachtungen: der Abwendung von bedingten Dingen, der Leidenschaft und des Aufhörens und des Fahrenlassens.

Einer, der die Betrachtung der Abwendung (nibbidā) entfaltet, gibt das Vergnügen (nandi) auf.

Einer, der die Betrachtung der Leidenschaft, des Erlöschens und des Fahrenlassens entfaltet, gibt die Leidenschaft, das Hervorbringen und das Ergreifen auf.

### 12.12. Einsichtsmeditation im Alltag integrieren.

– anschließend **Mitgliederversammlung**

# Dhātus – Elemente

## Vorträge Ayya Agganyani

Die Elemente, die letzten Bestandteile eines Ganzen,  
erkennen, ihre Natur kennen lernen,  
und den Geschmack der Befreiung erfahren.

Buddha:

„So wie das Meer nur einen Geschmack hat, den des Salzes,  
so hat meine Lehre nur einen Geschmack, den der Befreiung.“

### 09.5. Was sind Elemente? Definition, Allgemeines und Überblick über verschiedene Gruppen von Elementen in verschiedenen Kontexten.

Die vier Großen Elemente oder Großen Erscheinungen (mahābhūtas) und deren Praxis (Catudhātuvavatthāna, Kāyanupassanā, Abschnitt Dhātumanasikāra, und Rat des Buddha an Rāhula in MN 62)

### 13.6. Überblick über die 18 dhātus, den Bedingungen für die geistigen Vorgänge, und Einordnung der dhammas.

Die zehn groben, physischen/physikalischen Elemente (rūpa-dhātus) und deren Praxis (Dhammānupassanā, in etwa nach Abschnitt Āyatana)

### 11.7. Die sieben Bewusstseins-Elemente (viññāṇa-dhātus) und deren Praxis (Cittānupassanā nach dem Paṭisambhidāmagga)

\* \* \*

### 10.10. Das umfangreiche Geistobjekt-Element (dhamma-dhātu) mittels verschiedener Satipaṭṭhāna-Praktiken kennenlernen.

### 14.11. Nibbāna-dhātu und dessen Natur (Dhammānupassanā, Abschnitt Sacca)

---

Hinweise zu englischsprachigen online Abhidhamma-Kursen:

Der gründliche Abhidhammattha-Saṅgaha-Kurs von **Sayadaw Kusalasāmi** läuft mit den Kapiteln 7 ff weiter.

Der **Dhammasaṅgaṇī**-Kurs von Dr. Thushini Goonewardene und der **Kusalattika-Paṭṭhāna**-Kurs von Bhante Atulañāṇa werden weitergeführt.

Alle Informationen hierzu sowie die Links zu den Video-Kursaufzeichnungen finden sich auf unserer Webseite **www.abhidhamma.com**.