

# Bericht für den



## Unsere Aktivitäten 2022

im Sinne der in der Satzung verankerten Ziele des Abhidhamma-Fördervereins

### Lehrtätigkeit

#### Online (bisher: München)

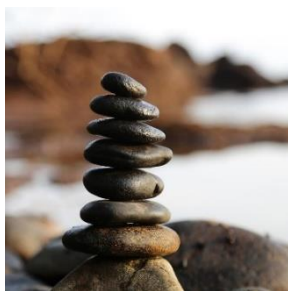
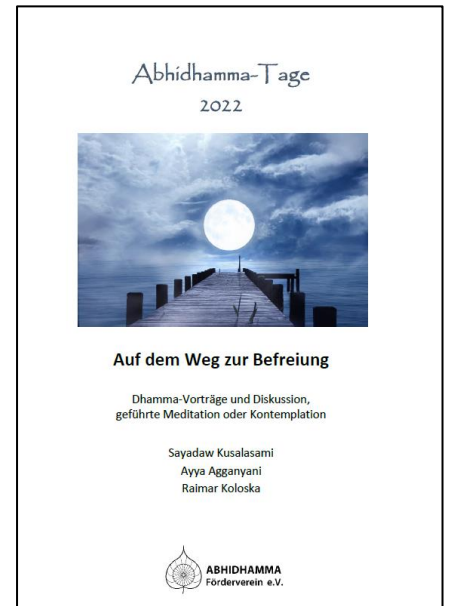
Unsere Vorträge dieses Jahr hatten wir unter das Thema „Auf dem Weg zur Befreiung“ gestellt. Wir erstellten jeweils Powerpoint-Präsentationen dazu um die Lehrinhalte übersichtlich und anschaulich darzubieten. Außer dieser Theorie versuchten wir auch jeweils praktische Hinweise zu Meditation und Alltag zu geben und boten eine kleine angeleitete Kontemplation.

Alle Vorträge fanden nur online über Zoom statt, was zumindest den Vorteil hat, dass auch Interessenten von weiter weg virtuell dabei sein können.

#### Raimar Koloska begann im Februar mit einer **fünfteiligen Reihe zum 7. Kapitel des Abhidhammattha-Saṅgaha: Kategorien.**

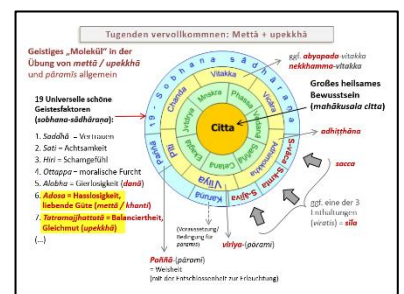
Als Erstes referierte er über „Fiktives Konzept oder Wirklichkeit“. Dann folgten die Kategorien „Leidenskräfte“, „Vermischte Kräfte im unheilsamen, schönen & resultierenden Sein“, „Die Kräfte, die zum Wissen gehören“ und „Die Kräfte im Zusammenhang zum Ganzen“.

Sie im ganzen Zusammenhang der Wahrheiten (sacca) unserer Existenz zu stellen bedeutet „verbindende Weisheit“ zu entwickeln: Leiden anzuerkennen, deren Ursachen zu kennen, deren Ursache zur Aufhebung zu kennen und sich auf den praktischen Weg zu machen, d.h. zum anderen Ufer aufzubrechen.

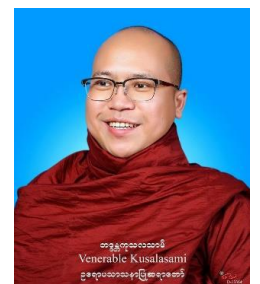


Ab Juli folgte ich mit „**Tugenden vervollkommen auf dem Weg zur Befreiung**“, einer **6-teiligen Reihe zu den Vollkommenheiten (pāramīs)** aus Sicht des Abhidhamma, der Sutten und alter Kommentare, ihre oft unterschätzte Bedeutung und Praxis auf dem Weg zur Arahant- oder Buddhaschaft. Der erste Termin war allgemein den Idealen, Zielen und Wegen im Theravāda und Buddhismus generell gewidmet und der jeweils

zugehörigen Praxis der pāramīs. Dann wurden an jedem Termin zwei der pāramīs besprochen.



Ab 23. April 14-tägig bot erstmalig **Sayadaw Kusalasāmi**, ein in Frankfurt lebender burmesischer Mönch, einen Englisch-sprachigen online Kurs zum **Abhidhammattha Saṅgaha** für uns an, nämlich die wichtigen, ersten drei Kapitel Bewusstsein (citta), Geistesfaktoren (cetasika) und Verschiedenes (paṇṇāka). Es waren 14 Einheiten vorgesehen, aber da Ven. Kusalasāmi langsam und gründlich vorgeht, immer auch viel wiederholt und für Fragen offen ist, läuft der Kurs immer noch. Die Kursteilnehmer sind international, aber einige können aufgrund der Zeitverschiebung nicht direkt teilnehmen, sondern studieren anhand der aufgezeichneten Kursvideos.

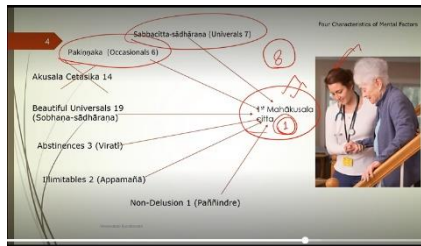


Hier ein paar Bildschirmausschnitte von seinem lebendigen Unterricht:



**Cetaska-citta combination (Sampayogana)**

Cetaska	Citta	Cetaska	Citta
1. Sakkacca	19/21 Citas	9. Lobbh Citas	Great rooted Citas 9
2. Vācā	19/21 Citas	10. Mānāsā Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
3. Vācā	19/21 Citas	11. Thānā Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
4. Adhānā	19/21 Citas	12. Vicārah Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
5. Vācā	19/21 Citas	13. Sobbhā Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
6. Pī	19/21 Citas	14. Virati Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
7. Canda	19/21 Citas	15. Appamādhā Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4
8. Mācā	19/21 Citas	16. Sikkhā Citas	Great rooted Citas associated with wrong view 4



**Mental Factors 52**

1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-52
1. Sakkacca	2. Vācā	3. Vācā	4. Adhānā	5. Vācā	6. Pī
7. Canda	8. Mācā	9. Lobbhā	10. Mānāsā	11. Thānā	12. Vicārah
13. Sobbhā	14. Virati	15. Appamādhā	16. Sikkhā	17. Sikkhā	18. Sikkhā
19. Sikkhā	20. Sikkhā	21. Sikkhā	22. Sikkhā	23. Sikkhā	24. Sikkhā
25. Sikkhā	26. Sikkhā	27. Sikkhā	28. Sikkhā	29. Sikkhā	30. Sikkhā
31. Sikkhā	32. Sikkhā	33. Sikkhā	34. Sikkhā	35. Sikkhā	36. Sikkhā
37. Sikkhā	38. Sikkhā	39. Sikkhā	40. Sikkhā	41. Sikkhā	42. Sikkhā
43. Sikkhā	44. Sikkhā	45. Sikkhā	46. Sikkhā	47. Sikkhā	48. Sikkhā
49. Sikkhā	50. Sikkhā	51. Sikkhā	52. Sikkhā		

## Meine weiteren einzelnen Lehr-Veranstaltungen 2022 hier und dort

**2. März:** Online-Vortrag für die Theravada Gruppe Salzburg: „Duldsamkeit und Langmut, Nachsicht und Vergeben“. Khanti nach den Sutten und dem Abhidhamma und Praxis der Vergebung (angeleitete Kontemplation).

**KHANTI**

Das **Merkmale** der Geduld ist die **Akzeptanz**, ihre **Funktion** ist das **Aushalten**, und ihre **Manifestation** ist die nicht widersprechende **Toleranz!**  
Die **Ursache** für Geduld ist ein **Verständnis** dafür, wie die Dinge wirklich sind.

Die Wirkung der Geduld ist eine **ruhige Gelassenheit** – trotz der Anwesenheit einer intensiven Provokation.

Die Geduld des Willens bringt **vergebende Nachsicht** hervor!  
Die Geduld des Intellekts bringt **Vertrauen und Gewissheit** hervor!  
Die Geduld des Körpers bringt **entschlossene und zähe Ausdauer** hervor!

Innere Toleranz von Zuständen in sich selbst ist **gesundheitliche Ausdauer**...  
Äußere Toleranz gegenüber anderen Wesen ist **Nachsicht und Vergebung**.

**KHANTI**

**AN 5.215 + 216 Ungeduld (Akkhanti-Sutta)**

Fünf Nachteile, ihr Mönche, hat die Ungeduld. Welche fünf?  
Fünf Vorteile, ihr Mönche, hat die Geduld. Welche fünf?

Nachteile von Ungeduld	Vorteile von Geduld
Vielen ist man unlieb und unangenehm	Vielen ist man lieb und angenehm
Man hat unheimliche und zornige Feinde zu	Man hat heile und zornlose Feinde zu
Man begleitet viel Unrecht und hat viel Fehler	Man begleitet kein Unrecht und hat kaum Fehler
Man hat ein hartes Wesen, Schwermützig	Man hat ein sanftes Wesen + Schwermützig
Man stirbt einen unruhigen Tod	Man stirbt einen ruhigen Tod
beim Zerfall des Körpers, nach dem Tod, gelangt man in niederen Lokuten, auf einer Lokutenstraße, in die Ungeheuer, zur Hölle	... gelangt man in höheren Dasaen, auf eine glückliche Fährte, in himmlische Welt

**A Buddhist Prayer of Forgiveness:**  
If I have harmed anyone in any way either knowingly or unknowingly through my own confusion, I ask their forgiveness. If anyone has harmed me in any way either knowingly or unknowingly through their own confusion I forgive them. And if there is a situation I am not yet ready to forgive I forgive myself for that.

**Ein buddhistisches „Gebet“ der Vergebung:**  
Wenn ich irgend jemandem in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch meine eigene Verwirrung geschadet hat, bitte ich ihn um Vergebung.  
Wenn jemand mir in irgendeiner Weise, wissentlich oder unwissentlich, durch seine eigene Verwirrung geschadet hat, bitte ich ihn um Vergebung.  
Und wenn es eine Situation gibt, in der ich nicht bereit bin, zu vergeben, dann vergesse ich mir dafür.  
Für all die Weisen, auf die ich mich selbst verärgere, ahnehne, an mir züelle, mich herabsetze, über mich urteile oder durch meine eigene Verwirrung lieblos zu mir bin, vergesse ich mir.

**10. Mai:** Online-Vortrag für die Buddhistische Gesellschaft München: „Duldsamkeit, Toleranz und Nachsicht (khanti)“. (Inhaltlich identisch mit dem Vortrag in Salzburg – leider kann ich hier nicht viel Abhidhamma einbringen.)

**KHANTI**

**Duldsamkeit, Toleranz und Nachsicht (khanti)**

“Namo tassa Bhagavato Arāhato Sammasambuddhassa”

BCM, 10.5.2022 Aggaṅḍhi

**Tolerance and Patience**

Should not be read as signs of weakness. They are signs of strength.

- Dalai Lama -

**Toleranz und Geduld** sollten nicht als Zeichen von Schwäche gewertet werden. Sie sind Zeichen der Stärke.


→ **Vepacitti-Sutta (SN 11.4 + Samyutta Āgama)**  
→ **Sarabhāṅga-Jātaka (Ja 522)**

**KHANTI**

**Khanti** ist keine einzelne letztendliche Wirklichkeit (paramattha-dhamma), kein cetaska, sondern eine Gesamtsumme von nāma-rūpa, die von Nicht-Hass (adosa) beherrscht wird.  
Khanti ist die Aufrechterhaltung von mettā gegenüber einer Person, die uns beleidigt, auslacht oder bedroht...

**30. Mai:** Online-Abhidhamma-Vortrag in Englisch für die Online Abhidhamma study group in **Holland** über Zoom. Ihr Jahresthema war die Erklärung der Daseinsgruppen (khandhas) nach dem Abhidhamma und in Relevanz zur Vipassanā-Praxis. Mein Thema war die Bewusstseins-Gruppe (viññāṅkhandha), die ich wieder per PowerPoint-Präsentation gelehrt habe.

**Consciousness is ...**  
 void, hollow, empty of any substance  
 insubstantial, unreal  
 just deceiving and fooling us,  
 pretending and simulating existence,  
 substance, permanence  
 but in reality it is impermanent, empty,  
 and conditioned and dependent of other  
 important phenomena



Don't be the fool, the deceived one, who is clinging and identifies with consciousness, but understand


**Anattā:**  
 There is no self, ego-entity, personality (attā)  
 • neither in consciousness nor any of the 5 khandhas  
 • nor collectively in their combination  
 • nor apart from them

**4 wrong views for each of the 5 aggregates -> 20 wrong views**

1. consciousness as self  
 2. self as possessing consciousness  
 3. consciousness as in self  
 4. self as in consciousness.

Consciousness (viññāṇa)  
 self (attā)

1. viññāṇa = attā  
 2. attā owns viññāṇa  
 viññāṇa is an instrument for attā  
 3. attā > viññāṇa,  
 viññāṇa is a subset of attā  
 4. attā < viññāṇa,  
 attā is a subset of viññāṇa



**Visuddhimagga chapt. 14 (Khandhaniddeśa – Explanation of the aggregates)**  
 Ven. Buddhaghosa (Pāli), English translation by Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa

The other (abyākata) consciousness:

Indeterminate (abyākata)  
 resultant (vipākā)      functional (kāriyā)

wholesome resultant (kusala vipākā)      unwholesome resultant (akusala vipākā)

conscious (saṅkhāra) 8      with roots (saṅkhāra) 7      conscious (saṅkhāra) 5      with roots (saṅkhāra) 8

Sensory sphere 8  
 Fine material 5  
 Immaterial 4  
 Saramānandā 4

Sensory sphere 8  
 Fine-material 5  
 Immaterial 5

only for Analysis

**24. November:** Online-Vortrag „Einführung in den Abhidhamma“ auf Einladung von Aya Phalanyani für die Nonnen, Gäste und Freunde des Aneñja-Vihāra. Im Stil von Aneñja nur als Dhammatalk ohne Präsentation und versucht leichtverständlich und praxisnah. (Zu einem weiteren Vortrag wurde ich schon eingeladen, der Termin ist noch offen.)

**7. Dezember:** Online-Vortrag für die Theravada Gruppe Salzburg: „Das Gīrīmānanda-Sutta (AN 10.60) als Vipassanā Praxis.“ Zehn Wahrnehmungen oder Kontemplationen, verschiedene Vipassanā-Einsichten und Hellblicksarten.

**Vipassanā Einsichtsstufen**

Entfaltung des Hellblicks (Vipassanā-bhāvanā)

10 Hellblickserkenntnisse (Vipassanā-āṅgas)

1. Untersuchende Erkenntnis (sammasaṅgā-āṅga)  
 2. Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens (udayabbaya-āṅga)  
 3. Erkenntnis der Auflösung (bhāṅga-āṅga)  
 4. Erkenntnis des Schreckens (bhaya-āṅga)  
 5. Erkenntnis des Elends (dukkha-āṅga)  
 6. Erkenntnis der Abwendung (vibhava-āṅga)  
 7. im Lösungswunsch bestehende Erkenntnis (paṭisaṅkhā-āṅga)  
 8. im Nachdenken bestehende Erkenntnis (muccita-kāmyatā-āṅga)  
 9. im Gleichmut hinsichtlich der Gebilde bestehende Erkenntnis (saṅkhāruppekkhā-āṅga)  
 10. Anpassungserkenntnis (anuloma-āṅga)

Wissenszug nach Nyanatiloka

**Analyse der 2. Kontemplation**

**Anattā-saññā**  
 anatto = Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Ichlosigkeit, Unpersönlichkeit

In der Vipassanā-Praxis:  
 anatto aller dhammas,  
 aller saṅkhāras, von nāma-rūpa

Hier im Sutta:  
 anatto der 12 āyatanas:  
 6 innere Grundlagen:  
 3 physische Sinnesorgane + Geist-Grundlage (Bewusstsein)  
 6 äußere Grundlagen:  
 5 physikalische Objekte + Geist-Objekt

attā: Selbst, Ich, Seele; unveränderlicher Wesenskern, unabdingbar Ich-Wesenheit

Zusammenhang? Dasselbe oder verschieden?

Zur Erinnerung / zum Vergleich: Im Anattalakkhana-Sutta wurde anatto anhand der 5 Khandhas erklärt.

Anattānupassanā = Kontemplation / Betrachtung über das Nicht-Selbst = eine der 18 Hauptarten des Hellblicks (mahā-vipassanā)

**Analyse der 9. Kontemplation**

**Anicchā-saññā**  
 anicca-saññā oder anicchā-saññā ?

icchā = Wunsch, Verlangen, Sehnsucht  
 na + icchā -> an-icchā = nicht / kein / ohne Wunsch  
 => Wahrnehmung der Unerwünschtheit aller Phänomene (sabba saṅkhāra)  
 Wahrnehmung der Wunschlosigkeit gegenüber allen Phänomenen

Alle Phänomene (Nyanatiloka: Daseinsbildungen) sind unerwünscht: man ist entsetzt über sie, bedrückt von ihnen, verabscheut sie.

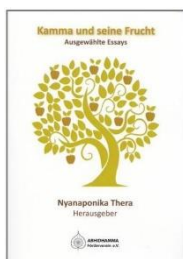
- atyāyatī = in Angst/Schrecken sein, entsetzt sein, abgelehnt sein
- ānāpāyī = besorgt sein, bedrückt/deprimiert sein, erkrankt sein
- jīgucchati = verabscheuen, angewidert/entsetzt sein, sich eheken; meiden

In der Vipassanā-Praxis?  
 Bhaya-, ādinava-, nibbidā-āṅga = Erkenntnis des Schreckens, der Gefahr, Abwendung (Möwen Association) Wunschlosigkeit als Teil zur Befreiung (apposāhita vimokkha) durch die Erkenntnis von dukkha -> Nibbāna ist Wunschlosigkeit (Lass dich glücklich!)

Visuddhimagga: „Wer von Ruhe erfüllt die Gebilde als elend (dukkha) erwägt, erlangt die wunschlose Befreiung.“

## Übersetzungen, Bücher, Schriften, Webseiten

Das „**Handbuch der buddhistischen Philosophie**“, Abhidhammattha-Saṅgaha, in Übersetzung von Nyanatiloka, das wir 2014 als Neuauflage herausgegeben hatten, war vergriffen, so dass wir es dieses Jahr nachdrucken ließen.



Wir haben ein neues Buch herausgebracht: „**Kamma und seine Frucht**“, von Nyanaponika Thera (Herausgeber). Es enthält ausgewählte Essays von Leonard A. Bullen, Nina van Gorkom, Bhikkhu Ñāṇajīvako, Nyanaponika Thera und Francis Story. Die deutsche Übersetzung des englischen Originals stammt von Wolfgang Neufing.

Hier geht es um kamma in Beziehung zur Ethik, Philosophie und spirituellen Praxis. Und auch eine Menge Abhidhamma ist enthalten.

Unser Mitglied und Dhamma-Freund Manfred Wierich aus Hamburg arbeitet immer mal wieder akribisch weiter an den PTS-Übersetzungen des Abhidhammapīṭaka und stellt gelegentlich korrigierte Versionen für unsere Webseite abhidhamma.com und für suttacentral.net zur Verfügung.

Unsere **Abhidhamma-Webseiten** sollen ja überarbeitet und „verschönert“ werden – wofür mir allerdings das technische Know-how fehlt. Aber zumindest kann ich ja in den einzelnen Rubriken Inhalte einpflegen, wie Veranstaltungen eintragen, Texte und Bücher ergänzen, usw. Demnächst sollen auch die aufgezeichneten Videos eingestellt werden und einige unserer Präsentationen als PDF's zur Verfügung gestellt werden. Die Arbeit geht nicht aus...

## Austausch mit Abhidhamma-Lehrern und -Freunden

Außer dem üblichen Austausch und der Beantwortung von Abhidhamma-Fragen per E-Mail, habe ich an einigen Vorträgen und dem Abhidhamma-Seminar von Sayalay Daw Vimalañāṇī zum 3. Kapitel des Abhidhammattha-Saṅgaha teilgenommen, organisiert von Schweizer Dhamma-Freunden, sowie an einigen der (leider wenigen) Englischsprachigen Vorträge der holländischen Abhidhamma-Freunde.

## Myanmar und Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa

Aufgrund der politischen Situation und der Unruhen in Myanmar ist weiterhin kein Kurs von Sayadaw U Nandamāla im Land möglich.

Aber seit August gibt es zu meiner großen Freude wöchentliche online-Treffen mit ihm, bei denen er Vorträge über ausgewählte Sutten zu Vipassanā bespricht und detailliert mit Abhidhamma erklärt – sehr inspirierend und nützlich.



## Ausblick

Die **Abhidhamma-Tage** bieten wir auch 2023 online an. Die Programmplanung läuft und wird voraussichtlich noch in diesem Monat bekanntgegeben (PDF-Flyer) und auf der Webseite eingestellt.

**Raimar Koloska** plant eine Reihe zum Thema „**Auf der Suche nach Weisheit – Eine Einführung in den Abhidhamma**“ und schreibt dazu:

„Der Begriff Weisheit beschreibt im Wesentlichen im buddhistischen Denken ein tiefergehendes erfahrungsgestütztes Verständnis von Zusammenhängen in die Natur unseres Daseins bzw. Lebens sowie eine geistige praktische Fähigkeit des Menschen, bei Herausforderungen zu bestehen - bis hin zur Befreiung von allem unnötigen Leiden.“

**Ich** möchte inspiriert von den Vorträgen meines Lehrers das **Chachakka-Sutta** (MN 148 – Die sechs Sechsergruppen) durchnehmen, da es sehr ergiebig für die Vipassanā-Meditation ist und mit jeder Menge Abhidhamma erklärt werden kann und verstanden werden sollte.

„Dieses Sutta ist der Vipassanā-Meditation gewidmet, in die Entwicklung von Einsicht in 6 x 6 = 36 besonders geeignete dhammas und ihre Bedingungen, um die falsche Ansicht über ein Selbst (attā) aufzulösen. Indem anattā wirklich erlebt und begriffen wird, fallen Identifikation und Anhaftung weg. Statt einem Verstricksein in Leiden und seinen Ursachen, also einem Weiterwandern im Samsāra, wird Nibbāna freigelegt.“

Vorläufig geht auch **Sayadaw Kusalasāmis Abhidhammattha-Saṅgaha-Kurs** weiter. Einige von uns Teilnehmern wollen sicher auch gerne die weiteren Kapitel mit ihm studieren. Er möchte auch einen **Pāli-Kurs** anbieten, zu dem sich schon sehr viele Interessenten gemeldet haben, aber derzeit ist er mit zu vielen Dhamma-Klassen und Lehrveranstaltungen zu sehr eingedeckt, so dass der Kursbeginn weiter verschoben wird.

**Sayalay Daw Vimalañāṇī**, nepalesische Meditations-, Dhamma- und Abhidhamma-Lehrerin, wird im Mai 2023 den nächsten englischsprachigen Abhidhamma-Kurs anbieten, das 4. Kapitel des Abhidhammattha Saṅgaha: Geistesprozesse (vīthi). Er wird voraussichtlich nach dem Vipassanā-Retreat gehalten, das sie zusammen mit Sayadaw U Vivekānanda in der Schweiz gibt, aber auf jeden Fall wird auch wieder eine online Teilnahme per Skype möglich sein.

Bruckmühl, den 11. Dezember 2022,

Agganyani