

Die Brahmavihāras als aktive Geisteshaltung

Referentin:

Ayya Phalaññāṇī Therī



**27. bis 28. September 2025 | online
Studienprogramm | Modul: Die Vollkommenheiten /
Die vier Unermesslichkeiten / Die vier Brahmavihāras
liebende Güte (mettā) - Mitgefühl (karuṇā)
Mitfreude (muditā) - Gleichmut (upekkhā)**

**27. bis 28.
September
2025**

Viele sehen sie als reine „Herzensangelegenheit“. Tatsächlich handelt es sich bei den Brahmavihāras nicht um sentimentale Emotion, sondern um eine aktive Geisteshaltung und Geistesschulung, unabhängig von spontanen Gefühlen oder Sympathie. Die vier Brahmavihāras — liebende Güte (mettā), Mitgefühl (karuṇā), Mitfreude (muditā) und Gleichmut (upekkhā) — führen nicht nur zu einem harmonischen Leben, sondern unterstützen auch den Weg zur Befreiung. Statt bloßer Emotionen handelt es sich um gezielt kultivierte heilsame Geisteszustände, die Ethik, Konzentration und Weisheit integrieren. Ayya Phalaññāṇī führt durch Lehre, Meditation und Anwendung im Alltag – getragen von ihrer langjährigen Praxis in der Theravāda-Tradition.



**Ayya Phalaññāṇī
ist seit 1979
Buddhistin und
erhielt 1982 ihre
erste Regelannahme
in der Zen-Tradition
in Japan.
Ayya Phalaññāṇī Therī
ist Bhikkhunī, voll
ordinierte Theravada
Nonne und Äbtissin
des Klosters Anenja
Vihara.**

Nach langjähriger Zen-Praxis wandte sie sich 2007 der Vipassana-Meditation (Ajahn-Tong-Tradition) zu und wurde 2010 in den USA zur Bhikkhunī ordiniert. Sie lebte und praktizierte viele Jahre in Klöstern in Thailand, den USA, Sri Lanka und Australien.

Seit 2018 leitet sie das Nonnenkloster Anenja Vihara und widmet sich der Ausbildung und Begleitung buddhistischer Nonnen. 2019 wurde ihr der Outstanding Women in Buddhism Award verliehen.

Samstag 14 bis 17 Uhr

1. Die Brahmavihāras – eine Einführung

27. September 2025
nachmittags

Die Brahmavihāras : Ursprung und Funktion sowie mögliche Missverständnisse; basierend auf den Lehren Buddhas und klassischen Quellen aus dem Palikanon

1.1 | Was sind die Brahmavihāras?

1.2 | Was sind die Brahmavihāras nicht:

Missverständnisse verstehen und überwinden

1.3 | Wie die Brahmavihāras Weisheit unterstützen:

Die Verbindung der Brahmavihāras mit Ethik (sīla), Sammlung (samādhi) und Einsicht (paññā)

14.00 Uhr Begrüßung und Präsentation durch die Referentin

15:00 Uhr Diskussion in kleinen Gruppen und Entwicklung von Fragen

15:30 Uhr Pause

16:00 Uhr Q&A

17:00 Uhr Pause

Samstag 18 bis 20 Uhr

2. Die Brahmavihāras im Alltag kultivieren

27. September 2025
abends

Klärung, wie jede der vier Qualitäten im täglichen Leben kultiviert werden kann

2.1 | Mettā, Karunā, Muditā und Upekkhā – die gezielte Entwicklung der einzelnen Brahmavihāras als heilsamen Geistesqualitäten

2.2 | Hindernisse in der Kultivierung: Hilfestellung bei Zorn, Neid, Burnout, Teilnahmslosigkeit

2.3. | Praktische Anwendung: Meditation

18.00 Uhr Präsentation durch die Referentin

19:00 Uhr Meditation

19:30 Uhr Q&A

20:00 Uhr Ende

Sonntag 9 bis 11 Uhr

3. Brahmavihāras als Weg zur Befreiung

28. September 2025
vormittags

Vertiefung der Rolle der Brahmavihāras als unterstützender Faktor auf dem Pfad zur Befreiung.

3.1 | Brahmavihāras als Basis für meditative Vertiefung und Geistesruhe.

3.2 | Brahmavihāras und Einsichtspraxis (Vipassanā)

3.3 | Die Reichweite der Brahmavihāras erklärt am Beispiel des Kakacūpamasutta, dem Gleichnis von der Säge

09.00 Uhr Präsentation durch die Referentin

10:00 Uhr Diskussion in kleinen Gruppen und Entwicklung von Fragen

10:30 Q&A, alternativ Meditation

11:00 Uhr Ende

Spendenempfehlung für Online-Seminare:

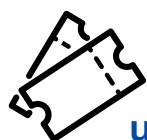
2-tägig | Gesamtdauer ca. 7-8h: wir bitten um eine Spende von ca. 45 – 60 €

1-tägig | Gesamtdauer ca. 3-4h: wir bitten um eine Spende von ca. 25 – 30 €

Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme unserer Spendenempfehlung.

Bitte tätigen Sie Ihre Spende vor Beginn des Seminars über Eventbrite.

Die Erstattung von Spenden ist nicht möglich. Die Ausstellung einer Spendenbescheinigung ist nicht möglich. Der Spendenbeitrag bezieht sich nur auf die Nutzung durch die angemeldete Person.



Tickets buchen:

Spendenempfehlung ca. 45 - 60 €

unermesslichkeiten.eventbrite.de

Eventbrite

Mindestteilnehmerzahl: 8

Veranstaltungsort: online, der Zoom Zugang wird Ihnen kurz vor dem Seminar mitgeteilt

Veranstaltungsort: online

Koordination der Veranstaltung:

Hanna Ebinger, ebinger@dbu-brg.org

Detaillierte Informationen:

buddhismus-deutschland.de/bhavana/