

Meditation - Ruhe und Klarsicht Teil 1: Klarheit im Alltag gewinnen

Referentin:
Ayya Phalaññāṇī Therī

**10. bis 11. Oktober 2026 | online
Studienprogramm | Modul: Meditation -
Ruhe und Klarheit**

10. bis 11. Oktober 2026 In diesem Seminar stehen Ruhe (Samadhi) und Klarsicht (Vipassana) im Mittelpunkt – zwei zentrale Faktoren des edlen achtfachen Pfades. Wenn Herz und Geist durch Sammlung geschult werden, können sie allmählich zur Ruhe kommen. Zunächst zeigen sich jedoch Hindernisse, Trübungen und störende Gedanken, die erkannt und überwunden werden wollen. Gerade diese Übung bildet die Grundlage dafür, dass Klarsicht entstehen kann.

Vipassana bedeutet Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind – nicht, wie sie erscheinen oder wie wir sie gerne hätten. Durch diese Weisheit kann eine heilsame Ausrichtung des Lebens wachsen.

Das Seminar untersucht, was Ruhe und Klarsicht sind, wie Achtsamkeit (Sati) und Sammlung entwickelt werden können und welche Hindernisse ihnen entgegenstehen – auch im Licht klassischer Lehrreden



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.

Programm des Seminars

10. bis 11. Oktober 2026 | online

Samstag 14 bis 17 Uhr

1. Ruhe, passadhi durch Sammlung, samadhi

Wenn das Herz und der Geist in Sammlung geschult werden, kommen sie nach und nach zur Ruhe. Zunächst aber sind noch Hindernisse, Trübungen und störende Gedanken da, die erkannt und überwunden werden müssen, bevor vollständige Stillheit oder gar Befreiung erfahren werden kann. Trotzdem sind auch diese Übungen der Sammlung notwendig, als Basis, auf der Klarsicht entstehen kann.

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. Klarsicht, Vipassana - Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind, nicht wie sie oberflächlich zu sein erscheinen

Wir kommen zur Meditation, um uns selbst und unser Leben in eine heilsame Richtung zu bringen. Dazu müssen Hindernisse überwunden und die Herzen von ihnen befreit werden, das entweder zeitweise oder sogar vollständig. Dies ist möglich durch Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind, mit Weisheit - und nicht, wie wir sie gerne hätten. Dafür hat uns der Buddha die Praxis der Einsichtsmeditation gelehrt: Vipassana.

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. Ruhe und Klarsicht machen rechtes Bemühen möglich

Beides, Klarsicht und Ruhe sind Faktoren des edlen achtfachen Pfades. Ruhe und Klarsicht machen rechtes Bemühen möglich.

- Was sind die Feinde von Ruhe und Klarsicht?
- MN111 Sariputtas Entwicklung von Ruhe und Klarsicht

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:

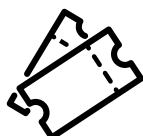
2-tägig | Gesamtdauer ca. 7-8h: wir bitten um eine Spende von ca. 45 – 60 €

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 €

meditation_1.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/