

Juli 2016

# NEWSLETTER

Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN

## LEHRER

### **Mother Sayamagi:**

IMC UK (England)

IMC Australien (NSW)

IMC Australien (WA)

IMC Österreich

IMC USA

### **U Khin Zaw:**

IMC Yangon (Myanmar)



## KURSPROGRAMM 2016 – 2017

*Die hier publizierten Kursdaten können ändern. Bitte konsultieren Sie daher die aktuellen Informationen unter [www.internationalmeditationcentre.org](http://www.internationalmeditationcentre.org), bevor Sie sich für einen Kurs anmelden oder Ihre Reise buchen.*

### IMC UK (England)

**Die Kurse am IMC UK werden von Mother Sayamagi geleitet und von Herrn Roger Bischoff assistiert.**

19.	-	29. August 2016
23. September	-	3. Oktober 2016
21.	-	31. Oktober 2016
25. November	-	5. Dezember 2016
23. Dezember	-	2. Januar 2017
13.	-	23. Januar 2017
10.	-	20. Februar 2017
10.	-	20. März 2017
7.	-	17. April 2017
12.	-	22. Mai 2017
9.	-	19. Juni 2017
21.	-	31. Juli 2017
18.	-	28. August 2017

### IMC Australien (NSW)

30. September	-	10. Oktober 2016	Mark Peterson
25. November	-	5. Dezember 2016	Richard Walsh
13.	-	23. Januar 2016	Michael Fraser
7.	-	17. April 2016	Mark Peterson
26. Mai	-	5. Juni 2017	Richard Walsh
7.	-	17. Juli 2017	Michael Fraser
22. September	-	2. Oktober 2017	Mark Peterson
24. November	-	4. Dezember 2017	Richard Walsh

# KURSPROGRAMM 2016 – 2017 Fortsetzung

## IMC Australien (WA)

25. November	-	5. Dezember 2016	Gregory Solomon
14.	-	24. April 2017	Douglas Solomon
18.	-	28. August 2017	Gregory Solomon
1.	-	11. Dezember 2017	Gregory Solomon

## IMC Österreich

28. Oktober	-	7. November 2016	Hubert Knaus
29. Dezember	-	8. Januar 2017	Franz Neuner
10.	-	20. Februar 2017	Franz Zelsacher
28. April	-	8. Mai 2017	Franz Neuner
7.	-	17. Juli 2017	Franz Zelsacher
4.	-	14. August 2017	Renzo Fedele
27. Oktober	-	6. November 2017	Hubert Knaus

## IMC USA

7.	-	17. Oktober 2016	Craig Storti
9.	-	19. Dezember 2016	Craig Storti
24. März	-	3. April 2017	Michael Kosman
12.	-	22. Mai 2017	Michael Kosman
9.	-	19. Juni 2017	Michael Kosman
14.	-	24. Juli 2017	Craig Storti
18.	-	28. August 2017	Michael Kosman
6.	-	16. Oktober 2017	Craig Storti
8.	-	18. Dezember 2017	Craig Storti

## Deutschland

### Wochenendkurse:

28. April	-	1. Mai 2017	Horst Jughard
29. September	-	3. Oktober 2017	Horst Jughard

# KURSPROGRAMM 2016 – 2017 Fortsetzung

## Holland

3. - 13. Februar 2017      Matthijs Schouten

## Italien

4. - 14. August 2017      Renzo Fedele  
*(am IMC Österreich)*

## Japan

28. April - 8. Mai 2017      James Emery *(Osaka)*

### Wochenendkurse:

28. - 30. Oktober 2016      James Emery *(Osaka)*

10. - 12. Februar 2017      James Emery *(Osaka)*

## Russland

4. - 14. November 2016      Roger Bischoff

*Zwei von Roger Bischoff gelehrte Kurse im 2017. Daten werden noch publiziert.*

## Schweiz

12. - 22. April 2017      Eugen Jung

### Wochenendkurs:

2. - 4. September 2016      Eugen Jung

## Ukraine

2. - 12. September 2016      Roger Bischoff

*Zwei von Roger Bischoff gelehrte Kurse im 2017. Daten werden noch publiziert.*

## BESONDERE TAGE 2016 – 2017, SPECIAL DAYS

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 12. Oktober 2016     | Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen      |
| 16. Oktober 2016     | Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)        |
| 14. November 2016    | Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon) |
| 15. Dezember 2016    | Saya Thetgyis Todestag                          |
| 19. Januar 2017      | Sayagyi U Ba Khins Todestag                     |
| 12. März 2017        | Vollmond von Tabaung                            |
| 16. März 2017        | Mother Sayamagyis Geburtstag                    |
| 23. März 2017        | Sayagyi U Ba Khins Geburtstag                   |
| 13. – 16. April 2017 | Water Festival                                  |
| 17. April 2017       | Burmesisches Neujahr                            |
| 10. Mai 2017         | Buddhas Tag (Vollmond von Kason)                |
| 09. Juni 2017        | Mahāsamāya Tag (Vollmond von Nayon)             |
| 08. Juli 2017        | Dhammacakka Tag (Vollmond von Waso)             |
| 05. Oktober 2017     | Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)        |
| 12. Oktober 2017     | Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen      |
| 03. November 2017    | Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon) |
| 04. Dezember 2017    | Saya Thetgyis Todestag                          |
| 19. Januar 2018      | Sayagyi U Ba Khins Todestag                     |

## Rechte Rede ist immer wahrhaftig und bringt grossen Nutzen

Bevor sich U Hla Htun nachts in seinem kleinen Zimmer hinter der Dhammahalle schlafen legte, nahm er erneut die fünf Gebote und rezitierte dann die Parittas (Metta Sutta und Mangala Sutta) solange bis er dann murmelnd einschlief. Als wir ihn fragten, warum er die Gebote jede Nacht nehme, antwortete er, dass er sich jeweils ganz sicher war, vier Gebote nicht gebrochen zu haben; doch wegen des fünften, Rechte Rede, sei er sich nicht sicher. Man redet während eines langen Tages so viel, ohne die ganze Zeit geistig völlig achtsam zu sein.

Wir befragten den Ehrwürdigen Sayadaw U Pavara über das Gebot der Rechten Rede. Er antwortete, dass dieses Gebot aus vier Teilen besteht, vier zu vermeidende verbale Handlungen:

1. Ich werde darauf verzichten zu lügen.
2. Ich werde mich Zwietracht säender Rede und falscher Anschuldigung enthalten.
3. Ich werde auf harsche und verunglimpfende Rede verzichten.
4. Ich werde mich frivoler Rede enthalten.

Der Sayadaw sagte, dass alle vier Teile gleich bedeutend seien und dass der Buddha nie eine der vier Arten falscher Rede als schlimmer oder als schwieriger einzuhalten hervorgehoben habe. Das Gleiche gilt auch für die Fünf Gebote.

Im Unterschied zu anderen Religionen, die nur das Lügen als falsche Rede auffassen, wird nach den Lehren des Buddha dieses moralische Gebot auch dann gebrochen, wenn es um eine der anderen drei Arten falscher Rede geht. Wenn jemand schreit und andere verunglimpft, hat er das Gebot gebrochen und soll es wieder nehmen, so wie U Hla Htun dies jeden Abend tat. Herumschreien ist genauso schlecht wie Lügen oder Zwietracht säende Rede. Wenn eine Person dies nicht versteht, so wird sie dieses moralische Gebot regelmässig und unkontrolliert brechen, so dass sie kein Samadhi erlangen kann. In Burma wachsen Kinder in diesem Verständnis auf, was mit ein Grund ist, weshalb Sayagi an seinem Zentrum das Edle Schweigen während der Kurse nicht vorschreiben musste.

Der berühmte burmesische Sayadaw U Janakabhivamsa nennt einige weitere Einzelheiten zu diesem Gebot:

1. Lügen: Wenn jemand die Absicht hat zu täuschen und eine Lüge ausspricht, ist das Gebot gebrochen. Nach den Ausführungen der *Kamma-patha*<sup>1</sup> ist es für die karmische Wirkung erheblich, ob andere die Lüge glauben. Ist dies nicht der Fall, wird die *Kamma-patha* nicht erfüllt. Auch wenn andere die Lüge glauben, aber dadurch keinen Schaden nehmen, ist die *Kamma-patha* nicht erfüllt.

2. Entzweieude Rede: Rede, die Zwietracht sät, zerstört Harmonie und Freundschaft zwischen Menschen. Das Motiv kann darin bestehen, Menschen gegeneinander aufzubringen oder die Zuneigung einer Person zu gewinnen, indem die Zuneigung zu einer anderen Person zerstört wird.

3. Grobe Rede: Grobe Rede wie zum Beispiel Herumschreien und Verunglimpfen ist unangenehm und unangemessen. Selbst wenn Rede wohlklingt, aber von Übelwollen geprägt ist, handelt es sich um grobe Rede. Wenn zum Beispiel ein Richter die Todesstrafe mit einem Lächeln im Gesicht und freundlichen Worten ausspricht, ist es dennoch grobe Rede, weil die Absicht von grausamer Natur ist. In den Kommentaren steht, dass wenn Eltern oder Lehrer widerspenstige Jugendliche anschreien um diese zurechtzuweisen, es nicht grobe Rede ist. Allerdings, wenn sie sich vorübergehend erzürnen, ist für den betreffenden Moment das Gebot gebrochen.

4. Frivole Rede: Im Wesentlichen bricht man das Gebot nur wenn man über unangemessene falsche Dinge spricht, die das Wohlergehen und Glück von Menschen zerstören. Wenn man über falsche Dinge spricht, um ein Argument zum Wohle anderer zu untermauern ist es nicht frivole Rede. Spricht man über falsche Dinge, um ein Beispiel zu nennen, das anderen nützen soll, so gilt dies nicht als frivole Rede.

Wenn wir gutes Samadhi anstreben, sollten wir uns jederzeit dieser vier Arten falscher Rede bewusst sein.

<sup>1</sup> *Course of action* (Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch: "Wirkensfährte"): die zehnfachen körperlichen, verbalen und psychisch heilsamen Handlungen sowie die zehnfachen körperlichen, verbalen und psychisch unheilsamen Handlungen.

# Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN

Die Websites aller Kontakte finden Sie unter [www.internationalmeditationcentre.org](http://www.internationalmeditationcentre.org)

IMC UK (England)	Splatts House, Heddington, Calne, Wiltshire SN11 0PE, United Kingdom. Tel: + 44 1380 850 238, Fax: + 44 1380 850 833 E-Mail: <a href="mailto:imcuk@internationalmeditationcentre.org">imcuk@internationalmeditationcentre.org</a>
IMC Australien (NSW)	PO Box 3059, Bonnells Bay, NSW 2264, Australia. Tel: +61 2 4970 5433, Fax: + 61 2 4970 5749, E-Mail: <a href="mailto:10days@imcnsw.com">10days@imcnsw.com</a>
IMC Australien (WA)	1525 Jacoby Street, Mahogany Creek, WA 6072, Australia. Tel: +61 89 295 2644, Fax: + 61 89 295 3435, E-Mail: <a href="mailto:imcperth@inet.net.au">imcperth@inet.net.au</a>
IMC Österreich	St. Michael 6, 9130 Poggersdorf, Österreich. Tel: +43 4224 2820, Fax: +43 4224 2820 32, E-Mail: <a href="mailto:mail@imc-austria.com">mail@imc-austria.com</a>
IMC USA	4920 Rose Drive, Westminster MD 21158, USA. Tel: +1 410 346 7889, E-Mail: <a href="mailto:imc@ubakhin.org">imc@ubakhin.org</a>
Belgien	Identische Adresse wie Holland. Tel./Fax: +32 2 351 4559
Deutschland	Sayagi U Ba Khin Gesellschaft, In der Wann 39, 35037 Marburg, Deutschland. Tel: +49 6421 34 660, E-Mail: <a href="mailto:h.jughard@web.de">h.jughard@web.de</a>
Holland	Sayagi U Ba Khin Stichting, Centrumlaan 10, 6869 VE Heveadorp, Holland. Tel: +31 26 33 32 554, E-Mail: <a href="mailto:secretaris@ubakhin.net">secretaris@ubakhin.net</a>
Italien	Renzo Fedele, Via Euganea 94, 35033 Bressio PD, Italien. Tel: +39 49 9900 752, E-Mail: <a href="mailto:renzo1fed@yahoo.it">renzo1fed@yahoo.it</a>
Japan	Sayagi U Ba Khin Memorial Trust, 2-2-22 Minato-Machi #209, Naniwa-ku, Osaka City 556-0017, Japan. Tel./Fax: +81 6 6649 2105, E-Mail: <a href="mailto:emery@waltz.plala.or.jp">emery@waltz.plala.or.jp</a>
Kanada	IMC Canada, 4 Old York Crescent, Kitchener, Ontario N2B 3G3, Kanada. Tel: +1 519 896 0533, E-Mail: <a href="mailto:pattip.lp@gmail.com">pattip.lp@gmail.com</a>
Schweiz	Sayagi U Ba Khin Gesellschaft, c/o Eugen Jung, Abendstrasse 30/119, 3018 Bern, Schweiz. Tel. +41 31 991 61 41, E-Mail: <a href="mailto:eugen.jung@hispeed.ch">eugen.jung@hispeed.ch</a>
Singapur	Sayagi U Ba Khin Memorial Association, #522 East Coast Road, #12-03 Ocean Park, Singapore 458966. Tel: +65 666 93608, E-Mail: <a href="mailto:limsongteng@gmail.com">limsongteng@gmail.com</a>
Ukraine	Oleksandr Nosov, Glushkova ave, h. 45, app. 37, Kiev 03187 Tel: +380 63 154 2077, E-Mail: <a href="mailto:alexandre8n@gmail.com">alexandre8n@gmail.com</a>
USA (Westküste)	Joe McCormack, 23 Via Capistrano, Tiburon, CA 94920, USA. Tel: +1 415 789 0153, Fax: +1 415 789 0193, E-Mail: <a href="mailto:mccormack23@comcast.net">mccormack23@comcast.net</a>