

April 2012

NEWSLETTER

Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN

LEHRER

Mother Sayamagyi:

IMC UK (England)
IMC Australien (NSW)
IMC Australien (WA)
IMC Österreich
IMC USA

U Khin Zaw:

IMC Yangon (Myanmar)



KURSPROGRAMM 2012 – 2013

Die hier publizierten Kursdaten können ändern. Bitte konsultieren Sie daher die aktuellen Informationen unter 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 Sayamagyi geleitet und von Herrn Roger Bischoff assistiert.

18.	-	28. Mai 2012
15.	-	25. Juni 2012
20.	-	30. Juli 2012
24. August	-	3. September 2012
28. September	-	8. Oktober 2012
2.	-	12. November 2012
21.	-	31. Dezember 2012
1.	-	11. Februar 2013
8.	-	18. März 2013
12.	-	22. April 2013

IMC Australien (NSW)

25. Mai	-	4. Juni 2012	Dr. Mark Peterson
6.	-	16. Juli 2012	Hr. Michael Fraser
7.	-	17. September 2012	Hr. Richard Walsh
9.	-	19. November 2012	Hr. Richard Walsh

IMC Australien (WA)

24. August	-	3. September 2012	Hr. Douglas Solomon
30. November	-	10. Dezember 2012	Hr. Gregory Solomon

KURSPROGRAMM 2012 – 2013, Fortsetzung

IMC Österreich

6.	-	16. Juli 2012	Hr. Franz Zelsacher
24. August	-	3. September 2012	Hr. Erich Kucher
25. Oktober	-	4. November 2012	Hr. Hubert Knaus
28. Dezember	-	7. Januar 2013	Hr. Erich Kucher

Wochenendkurse:

25.	-	27. Mai 2012	Hr. Franz Zelsacher
30. November	-	2. Dezember 2012	Hr. Franz Neuner

IMC USA

20.	-	30. April 2012	Hr. Michael Kosman
15.	-	25. Juni 2012	Hr. Craig Storti
21. September	-	1. Oktober 2012	Hr. Craig Storti
30. November	-	10. Dezember 2012	Hr. Craig Storti

Deutschland

12.	-	22. Oktober 2012	Hr. Horst Jughard
-----	---	------------------	-------------------

Holland

20.	-	30. Juli 2012	<i>am IMC UK</i>
2.	-	12. November 2012	<i>am IMC UK</i>
1.	-	11. Februar 2013	Dr. Matthijs Schouten

KURSPROGRAMM 2012 – 2013, Fortsetzung

Italien

Wochenendkurs:

14. - 16. September 2012 Hr. Renzo Fedele

Japan

27. April - 7. Mai 2012 Hr. James Emery

7. - 17. September 2012 Hr. James Emery
(Kursort: Aomori)

Wochenendkurse:

16. - 18. Juni 2012 Hr. James Emery

14. - 16. Juli 2012 Hr. James Emery

2. - 4. November 2012 Hr. James Emery

Schweiz

28. März - 7. April 2013 Hr. Eugen Jung

Singapur

23. November - 3. Dezember 2012 Hr. Roger Bischoff

Ukraine

27. April - 7. Mai 2012 Hr. Roger Bischoff

BESONDERE TAGE 2012 – 2013, SPECIAL DAYS

12. – 16. April 2012 Water Festival
17. April 2012 Burmesisches Neujahr
5. Mai 2012 Buddhas Tag (Vollmond von Kason)
4. Juni 2012 Mahāsamāya Tag (Vollmond von Nayon)
2. August 2012 Dhammacakka Tag (Vollmond von Waso)
12. Oktober 2012 Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen
30. Oktober 2012 Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)
28. November 2012 Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon)
29. Dezember 2012 Saya Thetgyis Todestag
19. Januar 2013 Sayagyi U Ba Khins Todestag



DIE STUFENWEISE ÜBUNG

Der Buddha erklärte den Mönchen, acht Eigenschaften seiner Lehren glichen den acht Eigenschaften des grossen Ozeans. Die erste ist die Eigenschaft des stufenweisen Fortschritts:

So wie der Meeresspiegel sich langsam aber stetig hebt, senkt und wieder hebt, ohne eine jähe Bewegung, so gibt es auch bei diesem Gesetz und dieser Übung einen langsamen, allmählichen Fortschritt beim Lernen, Arbeiten und Ausüben, ohne jähen Durchbruch und endgültiges Wissen. (*Vināya Pitāka*)

In ähnlicher Weise sagte Sayagyi U Ba Khin:

Es ist eine stufenweise Übung, eine stufenweise Tätigkeit, eine stufenweise Ausübung der Lehren. Wir müssen Schritt für Schritt vorankommen.

Wir haben drei wichtige grundlegende Faktoren: *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā*.

Sīla ist die Basis. Mit diesem Mittel wird Unsittlichkeit körperlicher und verbaler Art unter Kontrolle gehalten.

Samādhi, erlangt durch *Ānāpāna*-Meditation, ist das Mittel, durch das unsittliche Gedanken zeitweilig ausser Kraft gesetzt werden.

Paññā, erlangt durch *Vipassanā*-Meditation, eliminiert alle Unreinheiten stufenweise und vollständig.

Nur wer über Sittlichkeit, *Sīla*, verfügt, kann sich Geistesruhe, *Samādhi*, aneignen. Und nur durch Geistesruhe kann man Einsicht, *Paññā*, erlangen. Ohne Geistesruhe kann keine Einsicht erlangt werden und ohne Sittlichkeit gibt es keine Geistesruhe.



Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN

Die Websites aller Kontakte finden Sie unter 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: imcuk@internationalmeditationcentre.org
IMC Australien (NSW)	PO Box 3059, Bonnells Bay, NSW 2264, Australia. Tel: +61 2 4970 5433, Fax: + 61 2 4970 5749, E-Mail: 10days@imcnsw.com
IMC Australien (WA)	1525 Jacoby Street, Mahogany Creek, WA 6072, Australia. Tel: +61 89 295 2644, Fax: + 61 89 295 3435, E-Mail: imcperth@iinet.net.au
IMC Österreich	St. Michael 6, 9130 Poggendorf, Österreich. Tel: +43 4224 2820, Fax: +43 4224 2820 32, E-Mail: mail@imc-austria.com
IMC USA	4920 Rose Drive, Westminster MD 21158, USA. Tel: +1 410 346 7889, E-Mail: imc@ubakhin.org
Belgien	Identische Adresse wie Holland. Tel./Fax: +32 2 351 4559
Deutschland	Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft, In der Wann 39, 35037 Marburg, Deutschland. Tel: +49 6421 34 660, E-Mail: h.jughard@web.de
Holland	Sayagyi U Ba Khin Stichting, Centrumlaan 10, 6869 VE Heveadorp, Holland. Tel: +31 26 33 32 554, E-Mail: secretaris@ubakhin.net
Italien	Renzo Fedele, Via Euganea 94, 35033 Bressio PD, Italien. Tel: +39 49 9900 752, E-Mail: renzo1fed@yahoo.it
Japan	Sayagyi 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: emery@waltz.plala.or.jp
Kanada	IMC Canada, 4 Old York Crescent, Kitchener, Ontario N2B 3G3, Kanada. Tel: +1 519 896 0533, E-Mail: pattip.lp@gmail.com
Schweiz	Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft, c/o Eugen Jung, Abendstrasse 30/119, 3018 Bern, Schweiz. Tel. +41 31 991 61 41, E-Mail: eugen.jung@hispeed.ch
Singapur	Sayagyi U Ba Khin Memorial Association, #522 East Coast Road, #12-03 Ocean Park, Singapore 458966. Tel: +65 6242 2389, Fax: +65 6224 5484, E-Mail: limsongteng@gmail.com
Ukraine	Oleksandr Nosov, Glushkova ave, h. 45, app. 37, Kiev 03187 Tel: +380 63 154 2077, E-Mail: alexandre8n@gmail.com
USA (Westküste)	Joe McCormack, 23 Via Capistrano, Tiburon, CA 94920, USA. Tel: +1 415 789 0153, Fax: +1 415 789 0193, E-Mail: mccormack23@comcast.net

Publiziert vom Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, UK. Adresse wie oben, registriert unter: charity no. 280134