

April 2010

# 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 2010 – 2011

## IMC UK (England)

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

14.	-	24. Mai	
18.	-	28. Juni	
23. Juli	-	2. August	
20.	-	30. August	
24. September	-	4. Oktober	
22. Oktober	-	1. November	
19. November	-	29. November	
24. Dezember	-	3. Januar 2011	
28. Januar	-	7. Februar 2011	
4.	-	14. März 2011	
8.	-	18. April 2011	<i>Water-Festival-Kurs</i>

## IMC Australien (NSW)

9.	-	19. Juli	Hr. Richard Walsh
15.	-	25. Oktober	Dr. Mark Peterson

# **KURSPROGRAMM 2010 – 2011, Fortsetzung**

## **IMC Australien (WA)**

27. August	-	6. September	Hr. Douglas Solomon
24. Dezember	-	3. Januar 2011	Hr. Gregory Solomon

## **IMC Österreich**

9.	-	19. Juli	Hr. Franz Zelsacher
13.	-	23. August	Hr. Erich Kucher
29. Oktober	-	8. November	Hr. Hubert Knaus
31. Dezember	-	10. Januar 2011	Hr. Erich Kucher

## **IMC USA**

14.	-	24. Mai	Hr. Michael Kosman
4.	-	14. Juni	Hr. Craig Storti
20.	-	30. August	Hr. Michael Kosman
22. Oktober	-	1. November	Hr. Craig Storti
10.	-	20. Dezember	Hr. Craig Storti

## **Deutschland**

### **Wochenendkurs:**

6.	-	8. August 2010	Hr. Horst Jughard
----	---	----------------	-------------------

# KURSPROGRAMM 2010 – 2011, Fortsetzung

## Holland

19. - 29. November 2010 *am IMC UK*

### Wochenendkurs:

2. - 4. Juli 2010 Dr. Matthijs Schouten

## Italien

20. - 30. August 2010 *am IMC UK*

### Wochenendkurse:

7. - 9. Mai Hr. Renzo Fedele  
17. - 19. September Hr. Renzo Fedele  
3. - 5. Dezember Hr. Renzo Fedele

## Japan

28. April - 8. Mai 2011 Hr. James Emery

### Wochenendkurse:

23. - 25. Juli Hr. James Emery  
4. - 6. September Hr. James Emery  
12. - 14. November Hr. James Emery  
19. - 21. Februar 2011 Hr. James Emery

## Schweiz

21. April - 1. Mai 2011 Hr. Eugen Jung

## BESONDERE TAGE 2010, SPECIAL DAYS

27. April	Buddhas Tag (Vollmond von Kason)
27. Mai	Mahāsamāya Tag (Vollmond von Nayon)
26. Juni	Dhammacakka Tag (Vollmond von Waso)
12. Oktober	Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen
23. Oktober	Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)
21. November	Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon)
22. Dezember	Saya Thetgyis Todestag
19. Januar 2011	Sayagyi U Ba Khins Todestag



# RATSCHLÄGE VON SAYAGYI U BA KHIN

Sayagyi U Ba Khin sagte:

Der Buddha und der Dhamma können das Leiden vernichten und glücklich machen. Doch wer macht dich glücklich? Der Buddha tut es nicht. Es ist das Gewahrsein der Vergänglichkeit, *anicca*, die du in dir erfährst, die dir dieses Glück gibt.

Jene, welche Einsicht durch *vipassanā* erlangt haben, müssen ihre Meditation aufrechterhalten, um dieses Wissen nicht wieder zu verlieren und vom Gewahrsein von *anicca* abgeschnitten zu werden. Wir müssen meditieren. Und wie meditieren wir? Richte deinen Geist auf die Nasenflügel und beobachte deine Atmung. Bleib ruhig. Arbeite um *samādhi*, Ruhe, zu erlangen.

Breche deine sittlichen Gebote, *sīla*, nicht. Das einzige Gebot, um welches ich mich in eurem Falle Sorge, betrifft jenes über unwahres Reden. Wenn du lügst, wird mir nichts geschehen, aber weil du lügst, wird deine Grundlage von Sittlichkeit an Kraft verlieren und folglich wird auch dein *samādhi* an Kraft verlieren. Sprich nur die Wahrheit, handle aufrichtig. So wirst du die Kraft deines *samādhi* wieder aufrichten.

Ich warne dich jedoch. Sittlichkeit, *sīla*, muss von der Art sein wie sie vom Buddha gelehrt wurde. Konzentration, *samādhi*, muss *samādhi* sein wie es der Buddha lehrte, und *pañña*, Klarblick, muss der Klarblick sein, den der Buddha lehrte.

Wer auch immer meditiert und sich durch diese drei Übungen von Sittlichkeit, Konzentration und Klarblick entwickelt – deren Ziel klar verstehend – wird während dieser Zeit der Übung und Befreiung die Pfad- und Fruchtzustände von Nibbāna erlangen.

Wenn du meditierst und reines *sīla* (Sittlichkeit) entwickelst, *samādhi* (Ruhe des Geistes) und *pañña* (Klarblick) und wirkliche Einsicht in Vergänglichkeit (*anicca*), wirkliche Einsicht in Leidhaftigkeit (*dukkha*) sowie wirkliche Einsicht in Nicht-Selbst (*anattā*) erreichst, dann gehe nicht zum Lehrer und frage, wie man verborgenes schlechtes Karma auslöscht. Erfahre es selbst.

Während ihr das erfahrt, werdet ihr selber verstehen müssen, wie eure Bürde abnimmt. Wenn ihr das verstanden habt, wenn ihr hart arbeitet und zunehmend besser meditiert, werdet ihr nicht nur das rechte Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten erlangen, ihr werdet gemäss euren Vollkommenheiten (*pāramī*), sogar wenn diese sehr gering wären, Nibbāna für euch selbst erfahren.

# RATSCHLÄGE VON MUTTER SAYAMAGYI

Vor kurzem gab Mutter Sayamagyi einem Studenten folgenden Ratschlag, wie er mit dem Dhamma leben könne:

Wenn du am Abend nach Hause kommst, bist du müde, weil du den ganzen Tag unterwegs warst. Du sinkst in einen Stuhl und denkst: "Ach, bin ich müde." Du entspannst deinen Körper und Geist.

Denke nicht. Sei entspannt und ruhig. Dann wird sich deine Aufmerksamkeit von selbst auf den Atem richten. Du musst nichts tun. Du brauchst nicht stärker zu atmen. Du atmest von selbst. Vielleicht fühlst du ein bisschen Wärme unter der Nase.

Wenn du auf diese Weise ruhig bist, wirst du allmählich verstehen was von Natur aus wahr ist. Das ist, was der Buddha lehrte.



# Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN

- 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.com](mailto:imcuk@internationalmeditationcentre.com)  
[www.internationalmeditationcentre.com](http://www.internationalmeditationcentre.com)
- IMC Australien  
(NSW) 54 Cessnock Road, Sunshine, NSW 2264, Australia.  
Tel: +61 2 49 705 433, Fax: + 61 2 49 705 749  
E-Mail: [10days@imcnsw.com](mailto:10days@imcnsw.com) [www.imcnsw.com](http://www.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](mailto:imcperth@iinet.net.au) [www.imcperth.org](http://www.imcperth.org)
- IMC Österreich  
A-9130 St. Michael ob der Gurk 6, Österreich.  
Tel: +43 4224 2820, Fax: +43 4224 2820 32  
E-Mail: [mail@imc-austria.com](mailto:mail@imc-austria.com) [www.imc-austria.com](http://www.imc-austria.com)
- IMC USA  
4920 Rose Drive, Westminster MD 21158, USA.  
Tel: +1 410 346 7889, E-Mail: [imc@ubakhin.org](mailto:imc@ubakhin.org) [www.ubakhin.org](http://www.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 [www.subk-vipassana.de](http://www.subk-vipassana.de)
- Holland  
Sayagyi U Ba Khin Stichting, Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, Holland.  
Tel: +31 26 3332554, E-Mail: [info@ubakhin.net](mailto:info@ubakhin.net) [www.ubakhin.net](http://www.ubakhin.net)
- Italien  
Renzo Fedele, Via Euganea 94, 35033 Bressano PD, Italien.  
Tel: +39 49 9900 752, E-Mail: [renzo1fed@yahoo.it](mailto:renzo1fed@yahoo.it) [www.ubakhin.eu](http://www.ubakhin.eu)
- 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](mailto:emery@waltz.plala.or.jp)
- Kanada  
IMC Canada, 336 Sandowne Drive, Waterloo, Ontario, N2K 1V8, Kanada.  
Tel: +1 519 747 4762
- 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](mailto:eugen.jung@hispeed.ch) [www.ubakhin.ch](http://www.ubakhin.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: [gbelst@sgh.com.sg](mailto:gbelst@sgh.com.sg)
- USA (Westküste)  
Mr Joe McCormack, 23 Via Capistrano, Tiburon, CA 94920, USA.  
Tel: +1 415 789 0153, Fax: +1 415 789 0193  
E-Mail: [mccormack23@comcast.net](mailto:mccormack23@comcast.net)

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