

A photograph of a pink lotus flower in full bloom, surrounded by lily pads on a pond. The image is used as a background for the text on the right side of the page.

Sayagi U Ba Khin Gesellschaft Schweiz

# Corso di meditazione vipassana

Meditazione Buddista  
Theravada secondo la tradizione  
di Sayagi U Ba Khin

**dal 2 al 12 aprile 2026**

**Istruzioni: tedesco**

Il corso consiste nell'insegnamento del Nobile Ottuplice Sentiero che è diviso in tre parti - Sila (moralità), Samadhi (concentrazione) e Pañña (saggezza o visione profonda).

Durante i primi cinque giorni sarà praticata la meditazione anapana con lo scopo di ottenere una mente calma e concentrata. I cinque giorni successivi saranno dedicati alla meditazione vipassana e tramite questa pratica gli studenti del corso avranno l'opportunità di fare esperienza personale dei tre elementi fondamentali dell'insegnamento di Buddha, vale a dire, Anicca (impermanenza), Dukkha (sofferenza), e Anatta (l'assenza di un sé permanente).



## **Corso di meditazione vipassana dal 2 al 12 aprile 2026 a Kiental**

- Luogo:** Kiental, cantone Berna
- Costi del corso:** Fr. 680.– per pernottamento e pasti.  
Il Dhamma, l'insegnamento, è trasmesso gratuitamente.
- Internet:** [www.ubakhin.ch](http://www.ubakhin.ch)
- Registrazione:** [www.ubakhin.ch/kurse-it](http://www.ubakhin.ch/kurse-it)
- Informazioni:** Eugen Jung, insegnante  
(solo in tedesco o inglese)
- Telefono: 0041 (0)31 991 61 41  
Mobile: 0041 (0)79 691 19 00  
E-mail: [information@ubakhin.ch](mailto:information@ubakhin.ch)

### **Ulteriori corsi presso**

l'IMC in Inghilterra: [www.internationalmeditationcentre.org](http://www.internationalmeditationcentre.org)  
o all'IMC in Austria: [www.imc-austria.com](http://www.imc-austria.com)