

Dezember 2018

NEWSLETTER

Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN UND MUTTER SAYAMAGYI

IMC England

IMC Yangon (Myanmar)

IMC Australien (NSW)

IMC Australien (WA)

IMC Österreich

IMC USA



KURSPROGRAMM 2019

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 werden von Roger Bischoff geleitet

- 21. 31. Dezember 2018
- 18. - 28. Januar 2019
- 8. - 18. Februar 2019
- 15. - 25. März 2019
- 12. - 22. April 2019
- 10. - 20. Mai 2019
- 19. - 29. Juli 2019
- 9. - 19. August 2019
- 6. - 16. September 2019
- 11. - 21. Oktober 2019
- 15. - 25. November 2019
- 20. 30. Dezember 2019

IMC Australien (NSW)

- | | |
|---------------------------------|----------------|
| 11. - 21. Januar 2019 | Mark Peterson |
| 22. Februar - 4. März 2019 | Roger Bischoff |
| 5. - 15. April 2019 | Michael Fraser |
| 14. - 24. Juni 2019 | Richard Walsh |
| 9. - 19. August 2019 | Mark Peterson |
| 27. September - 7. Oktober 2019 | Michael Fraser |
| 22. November - 2. Dezember 2019 | Richard Walsh |

IMC Australien (WA)

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 12. - 22. April 2019 | Gregory Solomon |
| 9. - 19. August 2019 | Douglas Solomon |
| 22. November - 2. Dezember 2019 | Douglas Solomon |

KURSPROGRAMM 2019 Fortsetzung

IMC Österreich

1.	-	11. März 2019	Franz Neuner
17.	-	27. Mai 2019	Franz Neuner
12.	-	22. Juli 2019	Renzo Fedele
<i>Kurssprache: Italienisch und Englisch</i>			
23. August	-	2. September 2019	Franz Zelsacher
25. Oktober	-	4. November 2019	Hubert Knaus
27. Dezember	-	6. Januar 2020	Franz Zelsacher

IMC USA

15.	-	25. März 2019	Craig Storti
10.	-	20. Mai 2019	Craig Storti
21. Juni	-	1. Juli 2019	Craig Storti
9.	-	19. August 2019	Michael Kosman
11.	-	21. Oktober 2019	Michael Kosman
20.	-	30. Dezember 2019	Michael Kosman

Deutschland

Wochenendkurse:

29. März	-	1. April 2019	Horst Jughard
3.	-	6. Oktober 2019	Horst Jughard

Holland

1.	-	11. Februar 2019	Matthijs Schouten
----	---	------------------	-------------------

Italien

12.	-	22. Juli 2019	Renzo Fedele
<i>am IMC Österreich</i>			

KURSPROGRAMM 2019 Fortsetzung

Japan

26. April	-	6. Mai 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)
9.	-	19. August 2019	James Emery (<i>Aomori</i>)

Wochenendkurse:

9.	-	11. Februar 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)
8.	-	10. Juni 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)
12.	-	15. Juli 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)
12.	-	14. Oktober 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)
22.	-	24. November 2019	James Emery (<i>Osaka</i>)

Moldavien

29. März	-	8. April 2019	Roger Bischoff
----------	---	---------------	----------------

Russland

4.	-	14. Januar 2019	Roger Bischoff
7.	-	17. Juni 2019	Roger Bischoff
1.	-	11. November 2019	Roger Bischoff

Schweiz

18.	-	28. April 2019	Eugen Jung
-----	---	----------------	------------

Wochenendkurs:

4.	-	7. Oktober 2019	Eugen Jung
----	---	-----------------	------------

Ukraine

26. April	-	6. Mai 2019	Roger Bischoff
23. August	-	2. September 2019	Roger Bischoff
29. November	-	9. Dezember 2019	Roger Bischoff

BESONDERE TAGE 2019, SPECIAL DAYS

19. Januar 2019	Sayagyi U Ba Khins Todestag
28. Januar 2019	Mutter Sayamagyis Todestag
20. März 2019	Vollmond von Tabaung
24. März 2019	Mother Sayamagyis Geburtstag
31. März 2019	Sayagyi U Ba Khins Geburtstag
13. – 16. April 2019	Water Festival
17. April 2019	Burmesisches Neujahr
18. Mai 2019	Buddhas Tag (Vollmond von Kason)
17. Juni 2019	Mahāsamāya Tag (Vollmond von Nayon)
16. Juli 2019	Dhammacakka Tag (Vollmond von Waso)
12. Oktober 2019	Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen
13. Oktober 2019	Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)
11. November 2019	Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon)
12. Dezember 2019	Saya Thetgyis Todestag
19. Januar 2020	Sayagyi U Ba Khins Todestag
28. Januar 2020	Mutter Sayamagyis Todestag



DIE UNVOLLKOMMENHEITEN DER EINSICHT

Es gibt eine Liste von zehn Fallstricken, genannt die zehn *Upakkilesas*. Dies sind subtile Formen von Verunreinigungen, die für den Meditierenden, welcher gute Fortschritte macht, sehr trügerisch sind. Wie du sehen wirst dachte sogar ein sehr erfahrener Mönch während sechzig Jahren, wegen einer Täuschung, hervorgerufen durch eine dieser Unvollkommenheiten der Einsicht, er sei vollkommen erleuchtet.

Aber was sind diese zehn Unvollkommenheiten? Es sind dies: (1) Wahrnehmung von Licht, (2) vertiefte Erkenntnis, (3) Verzückung, (4) innere Ruhe, (5) Glückseligkeit, (6) Entschlossenheit, (7) tiefes Vertrauen, (8) Achtsamkeit, (9) Gleichmut und (10) Anhaftung.

* * *

Hier ist eine Geschichte zur Erläuterung. Der Ältere Dhammadinna war Lehrer vieler Mönche. Eines Tages, als er in seinem Zimmer saß, fragte er sich: "Hat mein Lehrer, der Ältere Mahā-Nāga, Nibbāna erreicht?" Er sah, dass Mahā-Nāga noch immer ein gewöhnlicher Mensch war, und wusste, wenn er Mahā-Nāga nicht aufsuchen würde, Mahā-Nāga als gewöhnlicher Menschen sterben würde. Er erhob sich mit übernatürlicher Kraft in die Luft und ließ sich in der Nähe des Älteren Mahā-Nāga nieder. Er erwies ihm Respekt und setzte sich ihm zur Seite hin. Auf die Frage "Warum bist du so unerwartet gekommen, Freund Dhammadinna?", antwortete er: "Ich bin gekommen, um eine Frage zu stellen, ehrwürdiger Herr." Mahā-Nāga antwortete: "Frage Freund; wenn ich kann, werde ich antworten" und Dhammadinna stellte tausend Fragen.

Der Ältere Mahā-Nāga beantwortete jede Frage ohne zu zögern. Dhammadinna sagte zu Mahā-Nāga: "Ihr Wissen ist sehr tief, ehrwürdiger Herr; wann haben Sie diesen hohen Zustand erreicht?" Mahā-Nāga antwortete: "Vor sechzig Jahren, Freund." Daraufhin bat Dhammadinna seinen Lehrer, mit seinen

übernatürlichen Kräften, erlangt durch die Übung von Samādhi, einen Elefanten zu erschaffen. Der Ältere Mahā-Nāga erschuf einen vollkommen weißen Elefanten. Dann sagte Dhammadinna: "Nun, verehrter Herr, lasst diesen Elefanten mit ausgebreiteten Ohren und ausgestrecktem Schwanz geradewegs auf Euch zukommen, sein Rüssel soll in seinem Mund stecken, während er auf entsetzliche Weise trompetet." Der Ältere Mahā-Nāga tat all dies. Als er sich des furchterregenden Anblicks des heranstürmenden Elefanten gewahr wurde, sprang Mahā-Nāga auf und versuchte zu fliehen. Dann streckte der Ältere Dhammadinna seine Hand aus, erwischte ihn an seinem Gewand und sprach: "Ehrwürdiger Herr, kennt jemand der Nibbāna erreicht hat Furcht?"

Da erkannte der Ältere Mahā-Nāga, dass er immer noch ein gewöhnlicher Mensch war. Er kniete vor Dhammadinna nieder und sprach: "Hilf mir, Freund, Dhammadinna." "Ehrwürdiger Herr", sagte der Ältere Dhammadinna, "ich werde Euch helfen; deshalb bin ich gekommen; sorgt Euch nicht." Dann lehrte er ihn ein Meditationsobjekt. Der Ältere Mahā-Nāga nahm sich das Meditationsobjekt vor, begab sich auf den Fußweg und beim dritten Schritt erreichte er Arahatschaft.

(Aus: *Der Pfad der Reinheit*, Kapitel XX, §§ 105–30)

* * *

Die zehn Unvollkommenheiten sind heilsame geistige Zustände wie Wissen, Gleichmut, Achtsamkeit und so weiter. Es sind jedoch Unvollkommenheiten, da der Meditierende sie genießt und der Täuschung unterliegt, er habe die Erwachung erlangt. Er verwechselt das Mittel mit dem Ziel. Er hört auf, seine Erfahrungen als unbeständig (*anicca*), unbefriedigend (*dukkha*) und nicht-selbst (*anattā*) zu betrachten, sitzt einfach nur da, genießt diese Zustände und hält sie irrtümlich für Nibbāna.

Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN UND MUTTER SAYAMAGYI

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, E-Mail: imcuk@internationalmeditationcentre.org
IMC Australien (NSW)	PO Box 3059, Bonnells Bay, NSW 2264, Australia. Tel: +61 2 4970 5433, 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@imcperth.org
IMC Österreich	Wabelsdorfer Strasse 9, 9130 St Michael ob der Gurk, 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: info@internationalmeditationcenter.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 Bresseo PD, Italien. Tel: +39 040 990 0451, 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, 311 Brembel Crescent, Kitchener, Ontario N2B 3W9, Kanada. Tel: +1 519 896 0533, E-Mail: patti.canada@hotmail.com
Neuseeland	Judith Ansell, 9A Cecil Rd, Milford, Auckland, 0620 Tel: +64 9 478 6780, E-Mail: judith.ansell@xtra.co.nz
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@gmx.ch
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, E-Mail: jmccormack@doremus.com