

Januar 2021

# 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 2021

Die hier publizierten Kursdaten können ändern. Bitte vergewissern Sie sich beim entsprechenden Zentrum oder der unten aufgeführten Kontaktperson, bevor Sie sich für einen Kurs anmelden oder Ihre Reise buchen.

Aktuelle Informationen unter [www.ubakhin-vipassana-meditation.org](http://www.ubakhin-vipassana-meditation.org)

## IMC UK (England)

**Die Kurse werden von Roger Bischoff geleitet**

15.	-	25. Januar 2021
5.	-	15. Februar 2021
12.	-	22. März 2021
9.	-	19. April 2021
14.	-	24. Mai 2021
11.	-	21. Juni 2021
16.	-	26. Juli 2021
13.	-	23. August 2021
10.	-	20. September 2021
8.	-	18. Oktober 2021
12.	-	22. November 2021
24. Dezember	-	3. Januar 2022

## IMC Australien (NSW)

15.	-	25. Januar 2021	Richard Walsh
19. Februar	-	1. März 2021*	Richard Walsh
9.	-	19. April 2021	Michael Fraser
11.	-	21. Juni 2021	Mark Peterson
16.	-	26. Juli 2021*	Mark Peterson
13.	-	23. August 2021	Richard Walsh
1.	-	11. Oktober 2021	Michael Fraser
26. November	-	6. Dezember 2021	Mark Peterson

\* Kurse für StudentInnen, die zuvor 10-Tageskurse am IMC NSW absolviert haben.

# KURSPROGRAMM 2021 Fortsetzung

## IMC Australien (WA)

19.	-	29. März 2021	Douglas Solomon
23. Juli	-	2. August 2021	Gregory Solomon
12.	-	22. November 2021	Douglas Solomon

## IMC Österreich

19.	-	29. März 2021	Franz Neuner
9.	-	19. April 2021	Franz Zelsacher
14.	-	24. Mai 2021	Franz Zelsacher
16.	-	26. Juli 2021	Hubert Knaus
20.	-	30. August 2021	Renzo Fedele
<i>Kurssprache: Italienisch und Englisch</i>			
29. Oktober	-	8. November 2021	Franz Neuner
31. Dezember	-	10. Januar 2021	Franz Zelsacher

## IMC USA

12.	-	22. März 2021	Michael Kosman
14.	-	24. Mai 2021	Michael Kosman
11.	-	21. Juni 2021	Craig Storti
13.	-	23. August 2021	Michael Kosman
8.	-	18. Oktober 2021	Craig Storti
24. Dezember	-	3. Januar 2022	Craig Storti

## Deutschland

### Wochenendkurs:

2.	-	4. Oktober 2021	Horst Jughard
----	---	-----------------	---------------

## Holland

*Bitte konsultieren Sie die Website: [www.ubakhin.nl](http://www.ubakhin.nl)*

# KURSPROGRAMM 2021 Fortsetzung

## Italien *(am IMC Österreich, Kurssprache: Italienisch und Englisch)*

20. - 30. August 2021 Renzo Fedele

## Japan Die Kurse werden von James Emery geleitet

29. April - 9. Mai 2021 (Osaka)

13. - 23. August 2021 (Aomori)

### Wochenendkurse (Osaka):

12. - 14. Februar 2021

11. - 14. Juni 2021

16. - 19. Juli 2021

8. - 11. Oktober 2021

12. - 15. November 2021

10. - 13. Dezember 2021

## Russland Die Kurse werden von Roger Bischoff geleitet

30. April - 10. Mai 2021

30. Juli - 9. August 2021

29. Oktober - 8. November 2021

## Schweiz

1. - 11. April 2021 Eugen Jung

### Wochenendkurs:

29. Oktober - 1. November 2021 Eugen Jung

## Singapur

3. - 13. Dezember 2021 Roger Bischoff

## Ukraine Die Kurse werden von Roger Bischoff geleitet

26. März - 5. April 2021

25. Juni - 5. Juli 2021

24. September - 4. Oktober 2021

## BESONDERE TAGE 2021, SPECIAL DAYS

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



# SITTLICHKEIT

Heilsame Handlungen im Bereich der Sittlichkeit lassen sich mit dem Wort 'Freigiebigkeit' zusammenfassen. Die Lehren des Buddha führen uns weg von einer ichbezogenen Sichtweise. Nicht nur die Meditation vermindert die Ichbezogenheit, sondern dies ist auch der Sinn von Dāna (Freigiebigkeit) und Sīla (Sittlichkeit) oder rechtem Verhalten (Caraṇa). Das Einhalten der fünf sittlichen Gebote, wie es buddhistische Laien tun, setzt einen Prozess in Gang, sich von einer egoistischen Lebenshaltung zu lösen und stattdessen die Belange aller fühlender Wesen zu berücksichtigen.

Wir könnten sagen, dass jeder Akt des Gebens, der Freigiebigkeit, rechtes Verhalten ist, da dieser von der Ichbezogenheit wegführt, während jeder Akt des Nehmens das Anhaften am Selbst stärkt. Wenn man die fünf sittlichen Gebote einhält, kommt dies einem selbst zugute, indem man Handlungen vermeidet, die einem später Leid bringen. Gleichzeitig nützt man anderen, indem man sie vor unserem Zorn, unserer Gier und unserer Verblendung bewahrt. Freigiebigkeit schließt nicht nur das Geben materieller Objekte ein, sondern auch das Geben in der Form von Leistungen aller Art, die anderen zugutekommen.

Vipassanā führt zu einem Zustand von reinem und vollkommenem Sīla: der Sotāpanna, ein Mensch, der den Geschmack von Nibbāna gekostet hat, bricht keines der fünf sittlichen Gebote, weil die in ihm vorhandenen Verunreinigungen durch Gier, Hass und Verblendung stark vermindert sind. Der erste Präsident von Burma, Saw Shwe Taik, sagte, dieser neue Zustand, den er durch seine Meditation erreicht hatte, sei wunderbar, und dass "keine Anstrengung mehr nötig sei, das [Brechen von Sīla] zu vermeiden".

Dāna und Sīla unterstützen ebenfalls die Meditation, indem sie uns dazu bringen, unheilsame Handlungen zu vermeiden, die für uns und unsere Umgebung schädliche Folgen haben. Sie bringen uns dazu, geschickte Handlungen auszuführen, die gute Ergebnisse wie langes Leben, Gesundheit und materielle Unabhängigkeit nach sich ziehen, welche allesamt die Meditation unterstützen.

Selbst wenn wir in erster Linie an weltlichem Glück interessiert sind, ist es gut, sich um die Entwicklung dieser beiden Vervollkommnungen zu bemühen. Wenn der Buddha eine Lehrrede hielt, war deren Inhalt abgestuft. Er pflegte mit der ersten der Pāramīs (Vervollkommnungen), der Freigiebigkeit, zu beginnen. Wie eingangs erwähnt, liegt dies daran, dass wir heilsame Handlungen im Bereich der Sittlichkeit mit dem Wort 'Freigiebigkeit' zusammenfassen können. Und es ist die Freigiebigkeit, die zur Wiedergeburt in den höheren Daseinsebenen führt. Auf diese Weise begann der Buddha damit, die Menschen in Freigiebigkeit zu unterweisen und zu festigen. Ohne diese Grundlage ist es nicht möglich voranzukommen.

Als nächstes lehrte der Buddha seine Zuhörer Sittlichkeit, denn der Geist ist geschmeidiger, wenn wir freigiebig sind. Wir sind eher bereit, die Weisheit des Vermeidens falscher Handlungen zu verstehen und rechte Handlungen zu kultivieren.

Dann unterwies der Buddha seine Zuhörer in den vier göttlichen Verweilzuständen. Wenn er sah, dass das Potenzial vorhanden war, lehrte er die Meditation, die zu Ruhe des Geistes (Samādhi) und zu Einsicht (Paññā) führt. Aus diesem Grund unterweisen Mönche Laienschüler in buddhistischen Ländern in Dāna (Freigiebigkeit), Sīla (Sittlichkeit) und Bhāvanā (Meditation). Sīla führt zu langem Leben, Dāna führt zu materiellem Gewinn. Daraus lässt sich schliessen, dass Dāna im Kreislauf der Existenzen eine wichtige Rolle spielen kann. Denn wir können nur meditieren, wenn unsere körperlichen Bedürfnisse materiell sichergestellt sind. Wir können nicht meditieren, wenn der Unterhalt unseres Körpers die gesamte Zeit und Energie verschlingt, die uns zur Verfügung steht.

### **Die Rede an die Dorfbewohner von Veḷudvāra<sup>1</sup>**

Die Rede, die der Buddha den Dorfbewohnern von Veḷudvāra hielt, veranschaulicht, wie er seine Unterweisungen den Zuhörern anpasste. Sie kann "Die Lehrrede über den Dhamma-Weg des Sich-Vergleichens mit anderen" genannt werden. Die Dorfbewohner erzählten dem Buddha, dass sie in diesem Leben viele Kinder und angenehme Dinge wie Parfüm, Blumen, Gold und Silber haben wollten; nach dem Tod wollten sie in den Deva-Welten wiedergeboren werden. Wie könnten sie dies erreichen?

Der Buddha sagte ihnen nicht, sie sollten solche vergänglichen Vergnügungen nicht begehren. Er wusste, dass die Menschen von ihrem Eigeninteresse geleitet sind, und dass es keinen Zweck hat, jemandem zu sagen, seine Handlungen sollen vollkommen uneigennützig sein. Dies ist unmöglich, bevor man ein Arahat wird.

Also lehrte er sie, sich mit anderen zu vergleichen. Er sagte ihnen, sie sollten auf folgende Art und Weise nachdenken: "Ich will leben. Ich will nicht sterben. Ich mag Vergnügungen und verabscheue Schmerz und Leid. Wenn mich jemand jetzt töten würde, wäre das für mich nicht erfreulich und angenehm. Wenn ich jemand anderen töte, wird es für ihn nicht erfreulich und angenehm sein. Ein Zustand, der für mich nicht angenehm ist, ist auch für andere nicht angenehm, wie kann ich also anderen etwas aufzwingen, das für mich nicht angenehm und beglückend ist?"

In gleicher Weise sollte man Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, die unser Glück zerstören und Streit zwischen Freunden verursachen können, harsche Worte sowie törichtes und nutzloses Gerede bedenken. Wer erkennt, dass solche Handlungen unangenehm sind, wird sie meiden, andere ermutigen, sie zu meiden, und wird lobend über den Verzicht auf solch unsittliches Verhalten sprechen.

Der Buddha beendet seine Rede an die Dorfbewohner von Veḷudvāra mit den Worten, dass sie durch Sittlichkeit Ruhe des Geistes erlangen können, was zur Erlangung der ersten Stufe des Erwachens führt. Und für jemanden, der in der ersten Stufe des Erwachens etabliert ist, gibt es keine Wiedergeburt in den unteren Welten.

<sup>1</sup> Bhikkhu Bodhi, Connected Discourses (Pali Text Society, 2000), S. 1796-99.

# Internationales Meditationszentrum

IN DER TRADITION VON SAYAGYI U BA KHIN UND MUTTER SAYAMAGYI

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

IMC UK (England)	Splatts House, Heddington, Calne, Wiltshire SN11 0PE, United Kingdom. Tel: +44 1380 850 238, 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, 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@imcperth.org">imcperth@imcperth.org</a>
IMC Österreich	Wabelsdorfer Strasse 9, 9130 St Michael ob der Gurk, 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:info@internationalmeditationcenter.org">info@internationalmeditationcenter.org</a>
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: <a href="mailto:h.jughard@web.de">h.jughard@web.de</a>
Holland	Sayagyi 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 Bresseo PD, Italien. Tel: +39 040 990 0451, E-Mail: <a href="mailto:renzo1fed@yahoo.it">renzo1fed@yahoo.it</a>
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: <a href="mailto:emery@waltz.plala.or.jp">emery@waltz.plala.or.jp</a>
Kanada	IMC Canada, 311 Brembel Crescent, Kitchener, Ontario N2B 3W9, Kanada. Tel: +1 519 896 0533, E-Mail: <a href="mailto:patti.canada@hotmail.com">patti.canada@hotmail.com</a>
Neuseeland	Judith Ansell, 9A Cecil Rd, Milford, Auckland, 0620 Tel: +64 9 478 6780, E-Mail: <a href="mailto:judith.ansell@xtra.co.nz">judith.ansell@xtra.co.nz</a>
Russland	Retreat Centre "Svetly", Svetlaya Street 185, Borzie Village, Istrynski District, Moscow Oblast, 143591, Russland, Tel: +7 905 944 3723 (Oxana Mironova), Tel: +7 916 611 1992 (Vadim Tsybin) E-Mail: <a href="mailto:vipassanacenter.ru@gmail.com">vipassanacenter.ru@gmail.com</a>
Schweiz	Sayagyi 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@gmx.ch">eugen.jung@gmx.ch</a>
Singapur	Melvin Wee, 272A Sengkang Central, #14-315, Atrina, 541272, Singapur. E-Mail: <a href="mailto:info.imc.sg@gmail.com">info.imc.sg@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, E-Mail: <a href="mailto:mccormack23@gmail.com">mccormack23@gmail.com</a>

Online Gruppensitzungen: [www.internationalmeditationcentre.org/sitting/](http://www.internationalmeditationcentre.org/sitting/) User name: daily Password: sitting

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