

Dezember 2022

# 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 2023

*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**

20.	-	30. Januar 2023	
24. Februar	-	6. März	
7.	-	17. April	Water Festival
26. Mai	-	5. Juni	
23. Juni	-	3. Juli	
21. Juli	-	31. Juli	
18.	-	28. August	
15.	-	25. September	
20.	-	30. Oktober	
17.	-	27. November	
22. Dezember	-	1. Januar 2024	

## IMC Australien (WA)

17.	-	27. März 2023	Douglas Solomon
30. Juni	-	10. Juli	Gregory Solomon
10.	-	20. November	Douglas Solomon

## IMC Australien (NSW)

30. Dezember	-	9. Januar 2023	Richard Walsh
3. Februar	-	13. Februar	Roger Bischoff
7.	-	17. April	Mark Peterson
19.	-	29. Mai	Michael Fraser
30. Juni	-	10. Juli	Michael Fraser
11.	-	21. August	Richard Walsh
22. September		2. Oktober	Mark Peterson
3.	-	13. November	Michael Fraser
8.	-	18. Dezember	Richard Walsh

## IMC Österreich

30. Dezember	-	9. Januar 2023	Franz Zelsacher
10.	-	20. März	Franz Neuner
28. April	-	8. Mai	Roger Bischoff
<i>Kurssprache: Ukrainisch und Deutsch</i>			
12.	-	22. Mai	Franz Zelsacher
9.	-	19. Juni	Roger Bischoff
14.	-	24. Juli	Hubert Knaus
1.	-	11. September	Renzo Fedele
<i>Kurssprache: Italienisch und Englisch</i>			
6.	-	16. Oktober	Roger Bischoff
<i>Kurssprache: Ukrainisch und Deutsch</i>			
27. Oktober	-	6. November	Franz Neuner
29. Dezember	-	8. Januar 2024	Franz Zelsacher

## IMC USA

17.	-	27. März	Michael Kosman
26. Mai	-	5. Juni	Michael Kosman
23. Juni	-	3. Juli	Craig Storti
4.	-	14. August	Roger Bischoff
15.	-	25. September	Michael Kosman
20.	-	30. Oktober	Craig Storti
22. Dezember	-	1. Januar 2024	Craig Storti

## Deutschland

### Wochenendkurse:

16.	-	19. März 2023	Christian Wunschik
29. September	-	3. Oktober	Horst Jughard

## Holland

3.	-	13. Februar 2023	Matthijs Schouten
----	---	------------------	-------------------

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

1.	-	11. September 2023	Renzo Fedele
----	---	--------------------	--------------

## **Japan** Die Kurse werden von James Emery geleitet

- |           |   |              |          |
|-----------|---|--------------|----------|
| 28. April | - | 8. Mai 2023  | (Osaka)  |
| 10.       | - | 20. August   | (Aomori) |
| 16.       | - | 26. Dezember | (Osaka)  |

### **Wochenendkurse (Osaka):**

- |     |   |                |
|-----|---|----------------|
| 6.  | - | 9. Januar 2023 |
| 3.  | - | 5. Februar     |
| 26. | - | 28. Mai        |
| 16. | - | 18. Juni       |
| 13. | - | 15. Oktober    |
| 2.  | - | 5. November    |

## **Moldavien**

- |    |   |                    |                |
|----|---|--------------------|----------------|
| 1. | - | 11. September 2023 | Roger Bischoff |
|----|---|--------------------|----------------|

## **Russland** Die Kurse werden von Roger Bischoff geleitet

- |     |   |                 |
|-----|---|-----------------|
| 6.  | - | 16. Januar 2023 |
| 17. | - | 27. März        |
| 7.  | - | 17. Juli        |
| 3.  | - | 13. November    |

## **Schweiz**

- |    |   |                |            |
|----|---|----------------|------------|
| 6. | - | 16. April 2023 | Eugen Jung |
|----|---|----------------|------------|

### **Wochenendkurse:**

- |     |   |                  |            |
|-----|---|------------------|------------|
| 10. | - | 13. Februar 2023 | Eugen Jung |
| 3.  | - | 6. November      | Eugen Jung |

## **Singapur**

- |    |   |                   |                |
|----|---|-------------------|----------------|
| 1. | - | 11. Dezember 2023 | Roger Bischoff |
|----|---|-------------------|----------------|

## **Ukraine** *(am IMC Österreich, Kurssprache Ukrainisch und Deutsch)*

- |           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| 28. April | - | 8. Mai 2023 |
| 6.        | - | 16. Oktober |

## BESONDERE TAGE 2023, SPECIAL DAYS

19. Januar	Sayagyi U Ba Khins Todestag
28. Januar	Mutter Sayamagyis Todestag
5. März	Vollmond von Tabaung
9. März	Mutter Sayamagyis Geburtstag
16. März	Sayagyi U Ba Khins Geburtstag
13. – 16. April	Water Festival
17. April	Burmesisches Neujahr
3. Mai	Buddhas Tag (Vollmond von Kason)
2. Juni	Mahāsamāya Tag (Vollmond von Nayon)
1. August	Dhammacakka Tag (Vollmond von Waso)
12. Oktober	Jahrestag der Ankunft der Lehrer im Westen
29. Oktober	Abhidhamma Tag (Vollmond von Thadingyut)
27. November	Festival der Lichter (Vollmond von Tasaung Mon)
28. Dezember	Sayagyi U Thets Todestag



## Das Essen am IMC Yangon als Sayagyi unterrichtete

Sayagyi U Ba Khin sagte:

«Der vierte Soldat von Mara ist der Wunsch, bei Speisen und Getränken eine Vielfalt an Geschmäckern zu erfahren.

Einige dieser Wünsche werden unwiderstehlich. Deshalb möchte ich, dass das Essen hier gut ist. Bei den Mahlzeiten, die wir euch anbieten, gibt sich Sayama grösste Mühe, um sicherzustellen, dass alle mit dem Essen zufrieden sind. Schmeckt euch das Essen? Vermisst ihr Huhn, welches ihr hier nicht bekommt? Wir bemühen uns jedenfalls, euch das beste (vegetarische) Essen aufzutischen.

Was geschieht, wenn ihr eine große Vielfalt an schmackhaften Gerichten esst? Besteht dann das Verlangen nach verschiedenen Geschmäckern nicht, oder wird es dennoch aufkommen? Was wir essen kommt unweigerlich mit unserer Zunge in Berührung. Können wir essen, ohne den Geschmack der Nahrung zu genießen? Niemand außer der Arahats kann dies tun.

Ihr seid hierhergekommen, um das Verlangen ganz und gar zu überwinden. Ihr gebt die Verunreinigungen auf, damit sich die Begierden vermindern. Ihr befreit euch von Unreinheiten.

Wenn wir den Wohlgeschmack der Nahrung etwas vermindern, [indem wir kein Fleisch servieren], nimmt dann nicht auch das Verlangen nach Geschmäckern ab? Wenn ich von einem Stück gekochtem Schweinefleisch spreche, entsteht in dir sofort das Verlangen danach. Aber wir sind hierhergekommen, um dieses Verlangen, diese Verunreinigung zu beseitigen. Ihr seid daran, genau dies zu tun. Ich muss hier sicherstellen, dieses Verlangen in euch nicht zu stärken. Wenn ihr versucht, euch derart vollständig von Verunreinigungen zu befreien, dass sie restlos verschwinden, müsst ihr alles aufgeben. Mara bringt das tief in euch angelegte Verlangen nach Nahrung hervor.»

Dies sind die Grundsätze, die Sayagyi für die Küche des IMC in Yangon aufstellte. Sayamagyi befolgte sie sehr gewissenhaft. Jeden Tag wurde wohlschmeckendes Essen serviert und jedes einzelne Gericht wurde mit großer Sorgfalt und Aufmerksamkeit zubereitet, so dass es perfekt schmeckte. Die Vielfalt der Geschmäcker hielt sich jedoch in Grenzen und die Anzahl der verschiedenen Geschmacksrichtungen war immer gleich. Das Mittagessen bestand aus einer Suppe,

einem Curry, gebratenem Gemüse, einem Salat und vielleicht etwas sauer eingelegtem Gemüse, einem Chutney oder einem Dip. Außerdem wurde eine Süßspeise serviert; ein- oder zweimal während eines Kurses gab es ein frittiertes Gericht.

Gemäss Sayagyi ist in den Lehren des Buddha Entsagung wichtig. Er sagte, dass dies im Zentrum praktiziert werde, indem man nur vegetarisch esse. Zu Sayagyis Zeiten war es für einen Burmesen ein bedeutender Akt des Entsagens, rein vegetarisch zu essen. Die BurmesInnen kannten weder Käse noch Eier oder Milchprodukte. Es gibt nur wenige traditionell burmesische und vollständig vegetarische Rezepte, da viele Gerichte mit Krabbenpaste, Krabbenpulver und Fischsauce gewürzt werden. Ohne diese Gewürze hat das Essen für eine Burmesin wenig Geschmack.

Sayagyi und Sayamagyi wollten, dass alle StudentInnen mit ihrem Essen zufrieden waren, damit sie gut meditieren konnten, aber sie achteten auch auf die Menge der verzehrten Speisen. Bei zu vielen Gerichten steigt nicht nur das Verlangen nach Geschmack, die StudentInnen essen auch so viel, dass sie nicht mehr gut meditieren können. Sayagyi U Tint Yee sagte in einer seiner Vorträge: "Als Sayagyi noch lebte, war er nicht darüber erfreut, wenn Leute während der Vipassana-Tage reichhaltiges Essen wie Nudeln an Kokosnusssauce und dergleichen spendeten. Wenn das Essen zu reichhaltig ist, fühlen sich die Meditierenden schwerfällig und Trägheit und Faulheit stellen sich ein."

Sayamagyi folgte einem mittleren Weg des Ausgleichs. Als sie am Zentrum hier in England an einem besonderen Tag zum letzten Mal *Ono kauk-swe*, ein Hühner-Kokosnuss-Nudelgericht, kochte, liess sie sich durch ihren 'Souschef' Yin Htwe vertreten. Er lief mit Kostproben zwischen der Küche und Sayamagyis Haus hin und her bis Sayamagyi überzeugt war, dass das Gericht perfekt schmeckte. Neben dem Hauptgericht ließ ihn Sayamagyi lediglich einen Salat aus fein geschnittenem Kohl zubereiten, der mit Öl, Essig, Salz und überraschenderweise auch mit ein wenig Chili gewürzt war.

Auf diese Weise verwöhnten Sayagyi und Sayamagyi die StudentInnen mit einer sehr guten, schmackhaften Küche und zügelten ihr Verlangen, indem sie die Vielfalt der verschiedenen Gerichte begrenzten.

# 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 Bressio 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	Tel: +7 905 944 3723 (Oxana Mironova), 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>
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>