

# Meditation in Südostasien

Zusammengestellt von  
Dieter Baltruschat

BGM, München August 2004

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Meditation in Südostasien, München August 2004

Dhamma-Dana Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München

Zusammengestellt von Dieter Baltruschat

Das ©opyright liegt bei den jeweiligen Autoren.

Dieser Text steht der Allgemeinheit zur Verfügung.

Er darf zur kostenlosen Verteilung kopiert oder zum Selbstkostenpreis verkauft werden und steht im Internet unter **retreat-infos.de** zum Download bereit.

**Verbesserungsvorschläge oder neue Beschreibungen bitte an [retreat-infos@gmx.de](mailto:retreat-infos@gmx.de)**

**Haftungsausschluss: Da sachliche oder inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen sind, übernehmen Herausgeber und Autoren keinerlei Haftung und Verantwortung für sachliche oder inhaltliche Fehler.**

Eine Verwertung in Publikationen, die über übliche Zitate hinausgeht, bedarf der ausdrücklichen Genehmigung.

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort und Danksagung .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>1. Thailand.....</b>  | <b>5</b>  |
| 1.1 WAT SUAN MOKKH.....  | 6         |
| 1.2 WAT PAH NANACHAT (INTERNATIONAL FOREST MONASTERY).....                 | 9         |
| 1.3 WAT RAEM POENG.....  | 12        |
| 1.4 WAT PHRA DHATU SRI CHOMTONG VORAVIHARA (GESPROCHEN: WAT PRA TAT) ..... | 14        |
| 1.5 WAT DOI PHRA KOET.....   | 16        |
| 1.6 WAT KOW TAHM INTERNATIONAL MEDITATION CENTER.....                      | 17        |
| 1.7 WAT PAH BAN THAD.....  | 19        |
| 1.8 SORN-THAWEE MEDITATION CENTRE (SAMNAK VIPASSANA SORN).....             | 22        |
| 1.9 WAT TUNGSAMAKEEDHAMM .....   | 24        |
| 1.10 WAT SANGHATHAN MEDITATION CENTER (AM STADTRAND VON BANGKOK).....      | 25        |
| 1.11 BAN SAWANG JAI (KHAO YAI MEDITATIONSZENTRUM) .....                    | 27        |
| 1.12 SANTISUKH TUDONGSATHAAN (WAT PA PAE) .....                            | 30        |
| 1.13 SAMNAK SONGH BOONYAWAT .....  | 32        |
| 1.14 SIVALI MEDITATION CENTRE.....   | 34        |
| 1.15 THAILAND VIPASSANA CENTRE DHAMMA ABHA .....                           | 36        |
| 1.16 SAMNAK SONG THAM KRABOK (DROGENENTZUG) .....                          | 37        |
| <b>2. Myanmar (Burma).....</b>   | <b>40</b> |
| 2.1 PANDITARAMA MEDITATION CENTRE (SHWE TAUNG GON SASANA YEIKTHA).....     | 41        |
| 2.2 HSE MAIN GON FOREST MEDITATION CENTER .....                            | 44        |
| 2.3 PA-AUK-ZWEIGZENTRUM BEI YANGON.....                                    | 47        |
| 2.4 PA-AUK FOREST MONASTERY .....  | 50        |
| 2.5 DHAMMA JOTI VIPASSANA CENTRE.....                                      | 52        |
| 2.6 MAHASI SASANA YEIKTHA MEDITATION CENTRE .....                          | 54        |
| 2.7 MAHASI SASANA DHAMMASWAMYI YEIKTHA MEDITATION CENTER.....              | 56        |
| 2.8 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, YANGON .....                       | 58        |
| 2.9 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, HMAWBI .....                       | 61        |
| 2.10 SADDHAMMA RANSI MEDITATION CENTRE .....                               | 63        |
| 2.11 SĪTAGU INTERNATIONAL BUDDHIST ACADEMY (STUDIENZENTRUM).....           | 65        |
| 2.12 DHAMMAVIJJALAYA CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES (STUDIENZENTRUM) .....    | 67        |
| <b>3. Sri Lanka .....</b>  | <b>69</b> |
| 3.1 NILAMBE .....  | 70        |
| 3.2 LEWELLA MEDITATION CENTRE.....   | 71        |
| 3.3 DHAMMAKUTA .....   | 72        |
| 3.4 LANKA VIPASSANA CENTRE.....  | 73        |
| 3.5 ISLAND HERMITAGE (POLGASDUWA) .....                                    | 74        |
| 3.6 VIPASSANA BHAVANA MADHYASTHANA .....                                   | 75        |
| 3.7 UNIVERSITY FOREST SOLITUDE.....  | 76        |
| 3.8 NISSARANA VANAYA.....  | 77        |
| 3.9 MEDITATION CENTRE KANDUBODA .....                                      | 78        |
| <b>4. Kontaktadressen in Europa .....</b>                                  | <b>80</b> |
| <b>5. Literaturhinweise .....</b>  | <b>81</b> |

## Vorwort und Danksagung

Zunächst möchte ich mich ganz herzlich bei den Menschen bedanken, die unter großen Anstrengungen und mit viel Hingabe die Meditationszentren und Klöster in Asien unterstützen, sei es durch Spenden, Mitarbeit oder Darlegung des Dhamma.

Drei ausgearbeitete Erfahrungsberichte, die bei den regelmäßigen Montagstreffen der Buddhistischen Gesellschaft München vorgetragen wurden, bildeten die Grundlage des Retreatführers. Im Verlauf weiterer Jahre entstand in der Geschäftsstelle der Deutschen Buddhistischen Union eine Loseblattsammlung interessanter Hinweise zu Meditationsmöglichkeiten in Asien (hauptsächlich Flyer von Klöstern und Zentren). Vielen Dank an alle Sammler! Die Aktualisierung erwies sich jedoch als schwierig. Zudem konnten die Informationen nur mit einigem Aufwand (Kopieren, Versenden usw.) weitergegeben werden.

Werner Liegl regte daher an, Informationen über die einzelnen Zentren ins Internet zu stellen, so dass ein schneller und kostenloser Zugriff für Interessierte möglich wurde. Dankenswerterweise bot er auch an, das Projekt mit seinem Know-how und viel Engagement zu unterstützen und zu realisieren.

Von diesem Zeitpunkt an wurden Daten und Erfahrungsberichte gesammelt und in eine systematische Form gebracht; als Grundlage diente dabei die Systematik von Bill Weir (vgl. Literaturverzeichnis). Als über zehn Zentren beisammen waren, entstand der erste Ausdruck. Hilde Scheller half bei der Erstkorrektur und den Formulierungen. Désirée Schoen übernahm freundlicherweise das Lektorat und lieferte die Ausdrücke.

Herzlichen Dank auch an den Ehrw. Pra Claus, Hildegard Huber, Sr. Ariya Nani, Samaneri Uppalavanna Theri, Samanera Analayo, Maggy, Malinee Polte, Kay Zumwinkel, Gerd Neller, den Ehrw. Than Martin, Jörg Dittmar, Steve Weissman, Helge Latzina (Nennung nach zeitlichem Eingang), den Mitarbeitern von buddhanet.net und einen Samanera, der aus Bescheidenheit nicht genannt werden möchte (und zum Sri-Lanka-Teil einen erheblichen Beitrag leistete), für die beigesteuerten Erfahrungsberichte und Informationen.

Besonderer Dank gebühren Katharina Titkemeyer, die die ersten drei Abschnitte (Thailand, Burma und Sri Lanka) ins Englische übersetzte und Désirée Schoen, die auch bei der englischen Version Lektorat und Ausdrücke übernahm.

So wie die Menschen in Bezug auf Nahrung ganz unterschiedliche Vorlieben und Abneigungen haben, so trifft dies auch auf Meditationsmethoden, Dhamma-Darlegungen, Orte und Retreat-Randbedingungen zu. Fast alle im Retreatführer beschriebenen Orte wurden von jemandem ausdrücklich empfohlen. Dies bietet natürlich keine Gewähr dafür, dass auch andere den Ort weiterempfehlen würden. Die Reihenfolge beinhaltet keine qualitative Wertung. Die Beschreibungen sind im Wesentlichen nach ihrer zeitlichen Entstehung geordnet, wobei auch geografische Nachbarschaft bzw. die Zugehörigkeit zur gleichen Tradition eine Rolle spielten.

Mögen alle ein geeignetes Plätzchen finden und Befreiung erlangen.

Dieter Baltruschat

# 1. Thailand

Thailand ist in der Regel einfach und angenehm zu bereisen. Die Flugpreise (ab 500 Euro, üblicherweise um 700 Euro) sind relativ günstig, es gibt eine für asiatische Verhältnisse gute medizinische Versorgung, der hygienische Standard ist recht hoch, die Küche des Landes gilt als eine der besten in Asien und die Thailänder als sehr freundlich. Auch die Visabeschaffung ist recht einfach.

Es gibt einige hervorragende Meditationslehrer (die als Arahats gelten) und Klöster mit sehr guten Randbedingungen für die Praxis.

Zudem ist ein sehr breites Spektrum von Retreatmöglichkeiten vorhanden. Meditationsanfänger, die einen Badeurlaub mit einem Meditationskurs kombinieren wollen, finden ebenso ein Plätzchen wie Menschen, die sich in einem Waldkloster ordinieren möchten, oder Praktizierende mit dem Wunsch nach intensiver Praxis.

Die englische Sprache ist jedoch nicht so weit verbreitet und so kann die Verständigung gerade in den weniger bekannten Klöstern oft schwierig sein.

Thailand ist aufgrund der geringen Lebenshaltungskosten (Wohnung untervermieten, Bungalows sind bei Langzeitaufenthalt ab 2 Euro täglich erhältlich) und des angenehmen Klimas auch sehr gut für lange individuelle Retreats über den Winter geeignet. Auf wenig frequentierten Inseln oder in Nationalparks finden sich einige schöne und einsame Plätzchen.

Eine vierwöchige Aufenthaltsgenehmigung ist kostenlos am Flughafen erhältlich. Touristenvisa (zwei Monate gültig) oder Drei-Monats-Visa (non-immigrant visa) müssen vor der Einreise bei thailändischen Botschaften oder Konsulaten besorgt werden.

Der englischsprachige Reiseführer Thailand – A Travel Survival Kit vom Lonely Planet Verlag oder der deutschsprachige Reiseführer Thailand aus dem Stefan Loose Verlag sind recht empfehlenswert. Unter [www.thaipage.ch](http://www.thaipage.ch) finden sich interessante Infos zu Flugverbindungen, Klöstern und vielem mehr.

## **1.1 Wat Suan Mokkh**

von Dieter Baltruschat, aktualisiert März 2003

**Adresse:** keine Voranmeldung (rechtzeitig eintreffen)  
Wat Suan Mokkh  
Chaiya, Surat Thani 84110, Thailand  
Internet: [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)

**Ortsbeschreibung:** Der "Garten der Befreiung" liegt ca. 640 km südlich von Bangkok, 50 km von Surat Thani (Fähre nach Ko Samui und Ko Phangan). In einem schönen Waldgebiet mit kleinem Berg und Teich sind Wege angelegt, an denen sich die Unterkünfte der Mönche befinden. Daneben gibt es einige größere Gemeinschaftsbauten wie z.B. das Spiritual Theatre (Kunstaussstellung), die Dhamma-Ships (Versamm-lungsgebäude) und die "Gästeküche". Leider ist der Highway 41 in Hörweite.

Die Retreats finden im ca. 1,5 km entfernten und relativ ruhig gelegenen Retreat-Center statt. Es besteht Platz für max. 180 Personen. Auf dem großen Gelände befinden sich viele Kokospalmen und zwei heiße Quellen. In den Pausen kann man sich gut die "Beine vertreten".

**Anreise:** Von Bangkok am besten mit der Bahn nach Chaiya (nicht jeder Zug stoppt!). Die Fahrt dauert ca. 12 h, wobei der Liegewagen der 2. Klasse sehr empfehlenswert ist (möglichst vorreservieren!). Von Chaiya mit einem Songthaew (Sammeltaxi) ca. 7 km für 10 Baht zum Wat Suan Mokkh. Ab Surat Thani oder Phun Phin (Bahnhstation) ca. 1 h mit stündlich abfahrenden Bus für ca. 20 Baht. Bitte unbedingt vor Einbruch der Dunkelheit ankommen.

**Tradition:** Theravada, Methoden nach Ajahn Buddhadasa Bhikkhu.

**Schwerpunkt:** Einführung in Meditation (Sitzen, Stehen, Gehen) und Grundlagen der buddhistischen Lehre.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Während des ganzen Retreats wird Anapanasati (Betrachtung während der Ein- und Ausatmung) geübt. Ajahn Buddhadasa trennt nicht strikt zwischen Samatha- und Vipassana- Meditation, sondern propagiert die gemeinsame Entwicklung von Geistesruhe und Einsicht (zwei Flügel eines Vogels). Anapanasati wird in vier Stufen gelehrt. Betrachtungen des Körpers (Kaya), der Gefühle (Vedana), des Geistes (Citta) und der Erkenntnis des höchsten Dhamma. Diese vier Betrachtungen werden in jeweils vier Schritte unterteilt.

**Lehrer und Kursleitung:** Ajahn Poh ist Anfang 70, besitzt langjährige Erfahrung in der Meditation und dem Lehren des Buddha-Dhamma. Er leitet den Wat in der Tradition des berühmten Dhamma-Lehrers Ajahn Buddhadasa. Die Belehrungen werden von Ajahn Poh, Mönchen oder westlichen Praktizierenden gegeben. Kein Lehrender bezeichnet sich als Lehrer, sondern als Dhamma-Freund. Falls persönliche Fragen auftreten, können sie in einem Gespräch mit Ajahn Poh oder anderen besprochen werden.

**Sprache(n):** Die Belehrungen finden auf Englisch statt. Thai-Englisch ist gewöhnungsbedürftig und oft nicht leicht zu verstehen. Ein Englisch/Deutsch-Wörterbuch ist vorhanden.

Für 150 Baht kann das in die deutsche Sprache übersetzte Heft "Anapanasati – Geistesgegenwart beim Atmen" erworben werden, in dem die Meditationsübung erklärt ist.

**Kursdauer und Termine:** Am ersten jeden Monats beginnt ein Zehn-Tage-Kurs (Ende am 11. morgens). Da keine Voranmeldung möglich ist, muss man rechtzeitig, d.h. spätestens einen Tag (besser zwei Tage) vorher anreisen (Unterkunft im Schlafsaal möglich). Anmeldung am letzten Tag jeden Monats ab ca. 9 Uhr im Retreat-Center.

**Unterkunft:** Zwischen bzw. vor den Retreats im Schlafsaal im Wat Suan Mokkh, ggf. für Männer ein Kuti im Wald. Während des Retreats in einer Einzelzelle (Frauen- bzw. Männer-Haus) im Retreat-Center.

Einfache, aber saubere Toiletten und Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden. Es gibt keine Duschen, sondern Mandis (Wasserbecken + Plastikschale). Es gibt abends die Möglichkeit, in einer heißen Quelle zu baden. Männer benötigen Shorts (keine Badehose), Frauen einen Sarong (keinen Badeanzug).

Geschlafen wird auf Strohmatten, die direkt auf Beton- oder Holzuntergrund liegen. Wem dies zu hart erscheint, tut gut daran, eine Isomatte mitzubringen (Ridge-Rest- oder Therm-A-Rest-Matten sind zwar etwas teuer, aber recht komfortabel). Moskitonetze und Decken können ausgeliehen werden. Ein leichter Schlafsack kann besonders in der kühleren Zeit nützlich sein.

Sitzkissen und Sitzunterlagen für die Meditation sind vorhanden. In der "Hochsaison" (Dez.–März) können die Kissen knapp werden.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Vor dem Retreat sollten Taschenlampe, Shorts (Männer), Sarong (Stofftuch als Kleidungsstück, Decke, Moskitoschutz), Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz und Toilettenartikel besorgt werden (z.B. in Chaiya). In der Regenzeit ist ein Regenschirm sehr nützlich. Während des Retreats können im Center Toilettenartikel und einige andere Artikel des täglichen Gebrauchs erworben werden.

**Verpflegung:** Zum Frühstück gibt es Reissuppe und ein Heißgetränk. Zum Mittagessen gibt es Reis, zwei vegetarische Gerichte und manchmal Früchte (Selbstbedienung). Am Abend gibt es ein Heißgetränk.

Trinkwasser (Regenwasser) wird zusätzlich gefiltert und ist daher problemlos trinkbar (noch höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel).

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse sehr gut, das nächste Krankenhaus und die nächsten Apotheken sind in Chaiya. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet. Die hygienischen Verhältnisse im Wat sind gut.

**Kosten:** Ein Zehn-Tage-Retreat kostet ca. 1200 Baht, außerhalb der Retreatzeiten sind Übernachtung im Dormitory und der Abendtee kostenlos, Bon für Frühstück oder Mittagessen ca. 30 Baht.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, das gesamte Retreat abzuleisten, den Stundenplan einzuhalten, das edle Schweigen zu wahren, nicht zu lesen (außer Meditationsbeschreibung) und zu schreiben. Darüber hinaus sollen sexuelle Aktivitäten eingestellt und die acht Silas (acht Tugendregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Jeder Teilnehmer sollte eine Aufgabe für die Gemeinschaft übernehmen (z.B. Kehren, Wasser auffüllen etc.) und sich bemühen, ein spirituelles Leben zu führen.

**Klima und günstigste Reisezeit:** März, April (ab April sehr heiß). In der Hauptreisezeit von Dezember bis Februar und Juli/August ist es sehr überlaufen. November/Dezember sind in Südthailand Regenzeit.

**Hinweise:** Eine warme Jacke kann sich bei der Morgenmeditation als nützlich erweisen. **Personen mit Rückenproblemen sollten eine gute Isomatte mitnehmen.** Weitere Informationen und eine kurze Meditationsanleitung im Internet.

Die beiden Bücher von Buddhadasa Bhikkhu sind auch als "Anapanasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit" und das "Kernholz des Bodhibaums – Sunnata verstehen und leben" bei Books On Demand in deutscher Sprache erschienen und können neben weiteren Texten unter **www.dhamma-dana.de** kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden.

**Bemerkung:** Sehr gut für Anfänger geeignet, gute Randbedingungen.

|                     |                            |                               |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>Tagesablauf:</b> | 4.00: morning bell         | 14.30: meditation instruction |
|                     | 4.30: morning reading      | 15.30: walking meditation     |
|                     | 4.45: sitting meditation   | 16.00: sitting meditation     |
|                     | 5.15: exercise (z.B. Yoga) | 16.30: walking meditation     |
|                     | 7.00: sitting meditation   | 17.00: chanting               |
|                     | 8.00: breakfast            | 18.00: tea                    |
|                     | 10.00: Dhamma talk         | 19.30: Dhamma talk            |
|                     | 10.45: walking meditation  | 20.00: walking meditation     |
|                     | 11.15: sitting meditation  | 20.30: sitting meditation     |
|                     | 12.00: walking meditation  | 21.00: end                    |
|                     | 12.30: lunch               |                               |



### **Tipp von Pra Claus: Laem Sor (auf Ko Samui):**

An der südlichsten Spitze von Ko Samui (1,2 km vom H 4170) steht ein Chedi (Chedi Laem Sor), genannt Pagoda, der zu einem Wat mit freundlichen Mönchen und Nonnen gehört (Loose, 8. Auflage, S. 622 f.; Karte S. 625).

In diesem idyllischen Wat sind an Meditation interessierte Westler willkommen. Der holländische Mönch Gunankaro (?), der sich in der Regel dort aufhält, kümmert sich um sie. Dieses Wat untersteht Ajahn Poh (von Suan Mokkh). Wenn man dort einige Zeit meditieren will, ist es daher am besten, wenn man nach einem Zehn-Tage-Kurs in Suan Mokkh Ajahn Poh fragt, der einem dann ein Empfehlungsschreiben für den dortigen Abt mitgeben kann.

### **1.2 Wat Pah Nanachat (International Forest Monastery)**

Quellen: Dieter Baltruschat und Infobrief aus Wat Pah Nanachat, aktualisiert März 2003

#### **Adresse: rechtzeitige Voranmeldung sehr empfehlenswert!**

(mindestens einen Monat vorher)

Wat Pah Nanachat

The Guest Monk

Ban Bung Wai, Amphur Warin Chamrap

Ubonratchathani 34310, Thailand

[www.forestsangha.org/index.html](http://www.forestsangha.org/index.html)

**Ortsbeschreibung:** Wat Pah Nanachat befindet sich an der Straße zwischen den Städtchen Warin und Si Saket beim Dorf Ban Bung Wai in einem kleinen Waldstück. Der Wat ist ca. 15 km von der im Nordosten Thailands gelegenen Stadt Ubon Ratchathani entfernt. Nach Bangkok sind es ca. 600 km, an die laotische Grenze ca. 80 km.

**Sprache(n):** Englisch.

**Anreise von Bangkok:** Am Morgen fahren zwei **Züge** nach Ubon (Abfahrt 05.45 und 6.40 Uhr, planmäßige Ankunft 14.05 und 17.45 Uhr). Empfehlenswert ist der Nachtzug mit Liegewagen (Abfahrt 21 Uhr, Ankunft 7.20 Uhr, ca. 500 Baht). Der Bahnhof von Ubon liegt im benachbarten Städtchen Warin (das preiswerte Rivermoon Guest House ist in Gehweite). Von Warin dann mit dem Songtaew nach Bung Wai (ca. 20 Baht).

Vom nördlichen Busbahnhof in Bangkok starten ca. 15 **Busse** täglich nach Ubon (von 4.30 Uhr bis 21 Uhr). Vom Busbahnhof mit dem pinkfarbenen Stadtbus für 5 Baht weiter nach Warin fahren, dann mit dem Songtaew nach Bung Wai (ca. 20 Baht).

Am Morgen und am Abend gibt es einen **Flug** für ca. 1400 Baht von Bangkok nach Ubon. Ein Taxi zum Wat kostet ca. 200 Baht. Im Stadtzentrum von Ubon gibt es eine sehr gute Touristinformation (kostenloser Stadtplan, informative Broschüren), Tel.: 045-243770.

**Tradition:** Der Wat wurde 1975 von Ajahn Chah, einem in Thailand hoch angesehenen Theravada-Meditationslehrer gegründet. Ajahn Sumedho war der erste Abt.

**Meditationstechnik:** Leben und Praktizieren nach den strikten Richtlinien der thailändischen Waldklostertradition. Es wird keine spezielle Technik propagiert. Die Praktizierenden sind eingeladen, aus dem reichhaltigen Angebot empfohlener Reflektionen und Meditationspraktiken (z.B. Anapanasati, 32 Körperteile ...) der Theravada-Tradition zu schöpfen.

**Kosten:** Gäste haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben.

**Aufenthalt und Ordinationsmöglichkeit:** Da das Kloster nicht als Retreatzentrum für Laien ausgelegt ist, finden keine speziellen Meditationskurse statt. Deshalb gibt es auch keine Termine zu beachten. Für sechs männliche und sechs weibliche Gäste besteht aber die Möglichkeit, für einige Zeit im Kloster aufgenommen zu werden und am Klosteralltag teilzunehmen. **Da reges Interesse besteht, ist eine rechtzeitige Anmeldung sehr empfehlenswert.** Üblicherweise haben die Gäste die Gelegenheit, mehrere Stunden am Tag individuell zu praktizieren.

Mit Wat Pah Nanachat wurde ein Ort geschaffen, der Interessierten die Möglichkeit bietet, ein authentisches Leben als Mönch in der thailändischen Waldtradition zu führen. Laien, die in die Sangha aufgenommen werden möchten, durchlaufen etwa 18 Monate Noviziat, bevor sie voll zum Mönch ordiniert werden. Es gibt keine Nonnengemeinschaft in Wat Pah Nanachat. Interessierte Frauen können sich aber an das folgende Kloster in England wenden:  
Amaravati Buddhist Monastery, Gt. Gaddesden, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP1 3 BZ, United Kingdom

**Unterkunft:** Für die ersten drei Tage werden Gäste im Dormitory (Mehrbettzimmer) untergebracht, falls sie mehr als drei Tage bleiben möchten, müssen sie den Abt konsultieren. Männer werden dann gebeten, ihre Haare abzurasierern, weiße Kleidung zu tragen und in ein Kutti (Hütte) im Wald zu ziehen. Ein leichter Schlafsack ist besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich. Das Kloster stellt Moskitonetz und Bettzeug zur Verfügung.

**Mitzubringen:** Vor dem Retreat sollten Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz**, Toilettenartikel, Kerzen und Zündhölzer besorgt werden. Diese Dinge sind alle in Warin oder Ubon erhältlich. Eine warme Jacke kann bei der Morgenmeditation nützlich sein.

**Verpflegung:** Die einzige tägliche Mahlzeit erfolgt um 8.00 Uhr am Morgen. Die Laien erhalten einen Teil des Essens, das den Mönchen offeriert wurde. Höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse gut. In der Provinzhauptstadt Ubon befinden sich Krankenhäuser und Apotheken. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet.

**Regeln:** Alle Gäste verpflichten sich, die acht Silas (Tugendregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte von weißer Farbe, bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Weibliche Gäste tragen traditionell eine weiße Bluse und einen schwarzen Rock.

**Tagesablauf:** Dämmerung: Mönche und Novizen gehen auf

Almosengang, die Gäste kehren Pfade oder  
helfen in der Küche  
08.00 Uhr: Mahlzeit  
09.00 Uhr: Aufräumen  
09.30 Uhr: individuelle Praxis  
15.30 Uhr: gemeinsame Arbeitsperiode  
16.30 Uhr: Nachmittagsgetränk (manchmal Sangha-Treffen)  
18.30 Uhr: individuelle Praxis

**Klima und günstigste Reisezeit:** November bis Februar.

**Hinweise:** Besonders für Männer interessant, die für eine längere Zeit nach den Regeln der thailändischen Waldklostertradition leben und gegebenenfalls ordinieren möchten, bzw. für Menschen, die sich darüber informieren möchten.

Tagesbesucher sollten am besten vor 8 Uhr morgens ankommen, sind herzlich eingeladen, an der offerierten Mahlzeit teilzunehmen, und können danach mit dem Abt sprechen.

Ein Besuch der Gedenkstätte (Stupa und Museum) von Ajahn Chah in Wat Nong Pa Pong ist recht interessant.

Texte von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho unter:

[www.buddhamind.info/leftside/index.htm](http://www.buddhamind.info/leftside/index.htm) und [www.amaravati.fslife.co.uk/english/tch.html](http://www.amaravati.fslife.co.uk/english/tch.html)

### **1.3 Wat Raem Poeng**

Quellen: Maggy, Dieter Baltruschat, Flyer Stand: März 2003

**Adresse:** Voranmeldung sehr empfehlenswert  
Northern Insight Meditation Center, Wat Ram Poeng (Tapotaram)  
Tambol Suthep, Amphur Muang, Chiangmai 50200, Thailand  
Tel.: 0066-53-27 86 20, Fax: 0066-53-81 01 97  
E-Mail: watrampoeng@hotmail.com

**Ortsbeschreibung:** Das Insight Meditation Center befindet sich einige Kilometer nordwestlich von Chiangmai (nicht weit vom Airport). Auf dem Gelände befindet sich ein schöner alter Stupa, kleinere Gebäudekomplexe mit Einzelzellen für die Meditierenden, Bungalows, Küche und Speisesaal sowie einige andere Gebäude.

**Anreise:** Von Bangkok am besten mit Nachtzug (Fahrtdauer ca. 13 h), Bus oder Flugzeug (Flugzeit ca. 1 h) nach Chiangmai. Von Chiangmai aus mit Tuk Tuk oder Sammeltaxi zum Wat (je nach Verhandlungsgeschick 50–100 Baht).

**Tradition:** Theravada, Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition.

**Lehrer und Abt:** Ajahn Suphan (der auch als Experte in Fragen des Abhidhamma gilt). Es herrscht eine angenehme und freundliche Atmosphäre. In den täglichen Interviews erhalten die Meditierenden sehr hilfreiche und klare Instruktionen für die Praxis.

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die Meditationspraxis erfolgt im Zimmer oder an einem anderen Platz eigener Wahl. Alle Praktizierenden erhalten individuelle Meditationsanweisungen. Während des Retreats werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte) geübt, wobei alle auftretenden Phänomene geistig notiert werden sollten. Anfangs ist das primäre Meditationsobjekt während des Sitzens das Heben und Senken der Bauchdecke und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Jede Meditationsperiode beginnt mit einer achtsamen Verbeugung, darauf folgt Gehmeditation und danach eine Sitzperiode. Geh- und Sitzmeditation haben die gleiche Zeitdauer. Anfänger starten mit zehn Minuten und steigern sich langsam bis zu einer Stunde.

**Sprache(n):** Interviews in Englisch oder Thailändisch.

**Kursdauer und Termine:** Ein Einführungskurs dauert ca. vier Wochen (26 Tage). Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Termin zu beachten. Das Retreat startet nach einer Eröffnungszeremonie. Personen, die schon einen Kurs im Center gemacht haben, können an einem Zehn-Tage-Kurs teilnehmen.

**Unterkunft:** Frauen und Männer wohnen in netten kleinen Einzelzimmern in getrennten Bereichen. Geschlafen wird auf einer dünnen Matratze, die direkt auf Beton- oder

Holzuntergrund liegt. Wem dies zu hart erscheint, kann eine Isomatte mitbringen. Decken können ausgeliehen werden. Ein Schlafsack ist besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Zahnpasta, Schokolade, Kaffee, Cola und Waschpulver sind in einem kleinen Geschäft im Wat erhältlich. Sitzkissen und Digitalwecker gibt es in Chiangmai, weiße Kleidung kann möglicherweise ausgeliehen werden.

**Verpflegung:** Frühstück (6 Uhr) und Mittagessen (10.30 Uhr) sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Es gibt immer zwei bis drei vegetarische Gerichte und manchmal Früchte. Nach 12 Uhr sollten keine Speisen mehr zu sich genommen werden (Getränke wie Milch, Tee, Kaffee und Joghurt sind erlaubt). Trinkwasser wird gefiltert und ist daher problemlos trinkbar (noch höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel oder Abkochen).

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse sehr gut. Die nächsten Krankenhäuser sind Chiangmai. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet. Die hygienischen Verhältnisse im Wat sind gut.

**Kosten:** Spende.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte von weißer Farbe, bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Das Wecken erfolgt um 4 Uhr.

**Klima und günstigste Reisezeit:** November bis März.

**Hinweise:** Eine warme Jacke ist bei der Morgenmeditation nützlich.

**Bemerkung:** Gute Randbedingungen, intensive Praxis und kundige individuelle Anleitung.

## **1.4 Wat Phra Dhatu Sri Chomtong Voravihara** (gesprochen: Wat Pra Tat)

von Dieter Baltruschat und Pra Claus Stand 3/2003

**Adresse:** Voranmeldung sehr empfehlenswert  
Insight Meditation Center, Wat Phra Dhatu Sri Chomtong Voravihara  
T. Ban Luang, A. Chomtong, Chiangmai 50160, Thailand  
Tel. + Fax: 0066-53-826869  
**Homepage** des Klosters: [www.sirimangalo.org](http://www.sirimangalo.org)

**Ortsbeschreibung:** Das Insight Meditation Center befindet sich im Ort Chomthong in der Nähe von Chiangmai in Nordthailand. Der Haupttempel beherbergt die berühmte Takkhinamoli-Reliquie. Die Meditationskurse finden in einem relativ ruhig gelegenen Bereich in der Nähe des Haupttempels statt. Auf dem Gelände befinden sich Bungalows, zwei Meditationshallen, Küche und Speisesaal sowie einige andere Gebäude.

**Anreise:** Günstige Rückflugtickets nach Bangkok sind ab ca. 600 Euro erhältlich. Von Bangkok am besten mit Nachtzug (Fahrtdauer ca. 13h), Bus oder Flugzeug (Flugzeit ca. 1h) nach Chiangmai. Ab Chiangmai nach Chomtong ca. alle 30 Min. mit Bus 1232 (blau-weiß) von ca. 5:00–18:30 Uhr in 90 Min. für 23 Baht. Abfahrt beim Chiangmai Gate, dem südlichen Tor der Altstadt. Auch gelbe Pick-ups befahren die Strecke (für ca. 20 Baht).

**Tradition und Leitung:** Theravada, Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition. Ajahn Tong ist Anfang 80 und einer der berühmtesten Meditationslehrer Thailands.

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die Meditationspraxis erfolgt im eigenen Bungalow. Alle Praktizierenden erhalten individuelle Meditationsanweisungen. Während des Retreats werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte) geübt, wobei alle auftretenden Phänomene geistig notiert werden sollten. Anfangs ist das primäre Meditationsobjekt während des Sitzens das Heben und Senken der Bauchdecke und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Jede Meditationsperiode beginnt mit einer achtsamen Verbeugung, darauf folgt Gehmeditation und danach eine Sitzperiode. Geh- und Sitzmeditation haben die gleiche Zeitdauer. Anfänger starten mit zehn Minuten und steigern sich langsam bis zu einer Stunde.

**Lehrer:** Kate und Thanat Chindaporn oder Edward Kooij und Jodi Snijders. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre. In den täglichen Interviews erhalten die Meditierenden sehr hilfreiche und klare Instruktionen für die Praxis.

**Sprache(n):** Interviews in Englisch oder Thailändisch.

**Kursdauer und Termine:** Ein Einführungskurs dauert ca. drei Wochen. Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Termin zu beachten. Das Retreat startet nach einer Eröffnungszeremonie. Personen, die schon einen Kurs im Center gemacht haben, können an einem Zehn-Tage-Kurs teilnehmen.

**Unterkunft:** Kutis (Bungalows) mit Bad und WC (ausreichend Wasser und Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden). Frauen und Männer wohnen in getrennten Bereichen. Geschlafen wird auf einer dünnen Matratze, die direkt auf Beton- oder Holzuntergrund liegt. Wem dies zu hart erscheint, sollte eine Isomatte mitbringen. Decken können ausgeliehen werden. Ein Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Die Dinge des täglichen Gebrauchs, Sitzkissen und weiße Kleidung sind in den kleinen Geschäften bzw. dem Markt außerhalb des Wats erhältlich. Vor dem Retreat sollten **Digitalwecker** (am besten vorher besorgen), Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Toilettenartikel und möglicherweise Tee bzw. Kaffee besorgt werden. Falls sich im Bungalow kein elektrischer Wasserkessel befindet, kann man einen in Chomtong (ca. 180 Baht) erwerben.

**Verpflegung:** Frühstück (6 Uhr) und Mittagessen (11 Uhr) sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Es gibt immer zwei bis drei vegetarische Gerichte und manchmal Früchte. Nach 12 Uhr sollten keine Speisen mehr zu sich genommen werden (Getränke wie Milch, Tee, Kaffee und Joghurt sind erlaubt). Trinkwasser wird gefiltert und ist daher problemlos trinkbar (noch höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel oder Abkochen).

**Medizinische Versorgung:** In Chomtong gibt es Apotheken und ein passables Krankenhaus mit Englisch sprechenden Ärzten. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet. Die hygienischen Verhältnisse im Wat sind gut.

**Kosten:** Spende.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte von weißer Farbe, bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Das Wecken erfolgt um 4 Uhr.

**Klima und günstigste Reisezeit:** November bis März.

**Bemerkung:** Gute Randbedingungen, intensive Praxis und kundige individuelle Anleitung.

**Retreatmöglichkeit in Deutschland:** Vipassana-Kurse in dieser Tradition werden auch in Deutschland im Wat Buddha Piyawararam in Götzenhain bei Frankfurt angeboten. Es ist ein ehemaliges kleines Bauernhaus, das im Ortskern direkt an der Hauptstraße liegt. Die beiden Schlafräume für Gäste sind sehr einfach eingerichtet. Wer in der Nähe wohnt, kann auch gerne daheim übernachten. Das Mittagessen besteht aus gespendeten, häufig nicht-vegetarischen thailändischen Gerichten.

Wat Buddha-Piyavararam, Dietzenbacher Str. 6, 63303 Dreieich-Götzenhain

Kontakt: **Pra Ofer** oder **Pra Claus**

**Tel.:** 06103-833253 und 06103-831959; **Fax:** 06103-831959

E-Mail **Pra Claus:** dhammaclaus@web.de, E-Mail **Pra Ofer:** oferadi@hotmail.com

Internet: [www.thailife.de/thai-community/tempel/tempel-buddhapiyavararam.htm](http://www.thailife.de/thai-community/tempel/tempel-buddhapiyavararam.htm)

- **Jeden Montag (19.15 Uhr)** findet eine öffentliche Abendandacht statt, die etwa 30–40 Min. dauert und bei der Pali-Texte rezitiert werden. Danach gemeinsamer Tee.
- **Jeden Montag (20.15 Uhr) und Mittwoch (19.30)** für jeden offene Meditationsgruppen, die von Pra Claus und Pra Ofer geleitet werden.
- **Basiskurse, Retreats und Alltagsretreats** sind nach Absprache jederzeit im Wat Buddha-Piyavararam möglich.

Kostenloser Download „Der Direkte Weg – Eine Einführung in die Vipassana-Meditation des ehrwürdigen Ajarn Tong Sirimangalo“ aus dem Englischen von Pra Claus:

<http://retreat-infos.de/ri-Literatur-Meditation.htm>

## **1.5 Wat Doi Phra Koet**

von Pra Claus; Stand 8/2003

**Adresse:** Wat Doi Phra Koet,  
T. Ban Luang, A. Chomthong, Chiangmai 50160, Thailand

Kein Telefon vorhanden. Am besten einfach hinfahren. Die Chancen sind sehr groß, dass man bleiben kann.

**Ortsbeschreibung:** Das Kloster Wat Doi Phra Koet (gesprochen: Wat Doi Pra Göt) ist von Chomthong aus mit einem Samloh (motorisiertes Dreirad) oder Motorradtaxi für 20 Baht zu erreichen. Es liegt 4 km westlich von Chomthong auf der Straße zum Mae-Ya- Wasserfall auf einem bewaldeten Hügel (Sekundärschungle mit vielen Vögeln), von dem man eine schöne Aussicht hat. Das Klostergelände beherbergt auch mehrere neue religiöse Skulpturen von unterschiedlicher künstlerischer Qualität. Einige Pavillons laden zum Relaxen ein.

**Unterkunft:** Vier große, neue, relativ komfortable Zimmer mit Dusche und WC in einem schattigen Haus und einige leere, zum Teil neu gebaute, Kutis (Kleimbungalow).

**Meditationslehrer:** Der Abt Ajahn Thawin ist ein Schüler von Ajahn Tong und spricht ausreichend Englisch. Sein Bruder Ajahn Montri spricht relativ gut Englisch und ist für gelegentliche ausländische Gäste zuständig. Er kann auch um meditativen Rat gefragt werden. Ihm scheint es aber durchaus recht zu sein, wenn die Yogis ihn nicht benötigen.

**Verpflegung:** Zwei nicht vegetarische Mahlzeiten; ein sehr einfaches Frühstück und ein gutes und reichliches Mittagessen, das gegen 11 Uhr serviert wird.

**Bemerkung:** Guter Ort für Leute, die Stille suchen und ihr eigenes Programm machen wollen, z.B. nach einem Zehn-Tage-Retreat im Wat Pra Tat in Chomthong.



## **1.6 Wat Kow Tahm International Meditation Center**

Quellen: Dieter Baltruschat, Flyer und Internet, aktualisiert von Steve Weissman Juli 2004

**Adresse:** P.O. Box 18, Koh Pahngan, Surat Thani 84280, Thailand  
Internet: [www.watkovtahn.org](http://www.watkovtahn.org), E-Mail: [info@watkovtahn.org](mailto:info@watkovtahn.org)

**Möglichst rechtzeitige Anmeldung und einen Tag vor Kursbeginn zwischen 13 und 14 Uhr eintreffen!!!**

**Winter 2004/2005:** 14-23.12, 17-26.1 (für alte und neue Schüler), 14-23.2, 13-22.3

**Sommer 2005:** 13-22.6, 13-22.7 (für alte und neue Schüler) und im August

**Ortsbeschreibung:** Wat Kow Tahm liegt sehr schön auf einem bewaldeten Berg in der Nähe des Dorfes Ban Khai auf der bekannten Badeinsel Koh Phangan. Die Anlage ist von überschaubarer Größe, wirkt gemütlich und lockt mit schönen Aussichten auf Insel und Meer. Sie besteht im Wesentlichen aus der Meditationshalle, Küche und Speisesaal, einigen kleinen Dormitorys (Mehrbettbungalows) für die Teilnehmer, sanitären Anlagen und Hütten für Mönche und Nonnen.

**Anreise:** Von Bangkok mit der Bahn oder dem Flugzeug nach Surat Thani. Die Fahrt mit der Bahn dauert ca. 13 h, wobei der Liegewagen der 2. Klasse sehr empfehlenswert ist (möglichst vorreservieren!). Ab Surat Thani oder Phun Phin (Bahnhof) zur Anlegestelle der Fähre und dann weiter nach Koh Phangan. Der Kauf eines kombinierten Bahn-Fahrtickets ist empfehlenswert. Schneller ist es, direkt von Bangkok nach Koh Samui zu fliegen und von dort mit der Fähre nach Koh Phangan überzusetzen. Es gibt zwei Fährlinien von Koh Samui nach Koh Phangan. Eine von Nathon aus und eine kürzere vom Big Buddha Beach, der auch viel näher beim Flughafen ist. Vom Pier in Thong Sala mit Taxi oder Motorradtaxi weiter. Da nicht alle Taxifahrer das letzte Stück von der Hauptstraße hinauf zum Wat fahren, muss man dieses relativ kurze Stück oftmals laufen.

**Lehrer:** Rosemary und Steve Weissman lehren seit 1988. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre, und die beiden können den Meditierenden in den drei Interviews sehr hilfreiche Hinweise für die Praxis und auch zu alltäglichen Problemen geben.

**Retreatablauf und Kursdauer:** Ein Kurs dauert üblicherweise zehn Tage. Auf dem Programm stehen Einsichtsmeditation (in allen Körperpositionen), Entwicklung liebender Güte, Reflexionen, morgendliche Dehnübungen und recht interessante Vorträge. Für alte Schüler von Rosemary und Steve Weissman wird alle zwei Jahre 20-Tage-Kurs abgehalten. Nach den zehn Tagen besteht oft noch die Möglichkeit, zwei bis drei Tage länger im Kloster zu bleiben, um den Kurs bei einem reduzierten Programm ausklingen zu lassen.

**Sprache(n):** Englisch, ein mit Englisch/Deutsch-Vokabeln ist erhältlich.

**Kosten und Einkaufsmöglichkeiten:** Die Kursgebühr von 4000 Baht für den 10-Tage-Kurs deckt die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Weitere Spenden werden gerne angenommen. Dinge des täglichen Gebrauchs sind in Thong Sala (Ankunft der Fähre)

erhältlich. **Vor dem Retreat** sollten Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Waschmittel und Toilettenartikel besorgt werden.

**Unterkunft und Verpflegung:** Relativ kleine Mehrbettbungalows. Bad und WC befinden sich etwas abseits, es sind Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden. Frauen und Männer wohnen in getrennten Bereichen. Stockbetten mit dünner Strohmatten vorhanden. Decken, Moskitonetze, Schlaf- und Sitzkissen und Sitzunterlage können ausgeliehen werden. Ein Schlafsack kann besonders in der kühleren Zeit nützlich sein. Leute mit Rückenproblemen sollten eine gute Isomatte mitbringen. Außerhalb der Retreatzeiten sind keine Übernachtungen möglich. Hervorragende asiatische Küche (Selbstbedienung). Frühstück, Mittagessen mit Reis und zwei bis drei vegetarischen Gerichten und Früchte am Abend. Trinkwasser ist vorhanden.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse sehr gut, das nächste Krankenhaus und die nächste Apotheke sind in Thong Sala. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet.

**Regeln:** Alle Teilnehmer verpflichten sich, das gesamte Retreat abzuleisten, den Stundenplan einzuhalten, zu schweigen, nicht zu lesen und zu schreiben (außer Notizen und Meditationstagebuch). Darüber hinaus sollen sexuelle Aktivitäten eingestellt und die fünf Silas (moralische Übungsregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Jeder Teilnehmer sollte eine Aufgabe für die Gemeinschaft übernehmen (z.B. Fegen, etc.).

**Klima und günstigste Reisezeit:** Januar, Februar, März. In der Hauptreisezeit von Dezember bis Februar und im Juli/August ist es sehr überlaufen.

**Bemerkung:** Sehr gut für Anfänger geeignet, bis auf die engen Unterkunftsbedingungen sehr gute Randbedingungen. Von Rosemary und Steve Weissman **ist das Buch "Mitfühlendes Verständnis" erschienen**. Multivitamin-tabletten und Elektrolytpulver eignen sich sehr gut als Mitbringsel.

## **1.7 Wat Pah Ban Thad**

von Dieter Baltruschat unter Verwendung des Retreatführers von Bill Weir; aktualisiert von Than Martin und Gerd Neller im Juni 2004

**Adresse:** Wat Pa Baan Taad, Baan Taad, Amphur Meuang, Udon Thani 41000  
Keine Anmeldung nötig, Anfrage kann aber nicht schaden  
Internet: [www.luangta.com](http://www.luangta.com) (es gibt eine thailändische, eine englische und auch eine deutsche Homepage)

**Ortsbeschreibung:** Wat Pa Baan Taad ist ein ruhig gelegenes Waldkloster und liegt ca. 16 km südöstlich von der im Nordosten Thailands gelegenen Stadt Udon Thani. Die Entfernung nach Bangkok beträgt ca. 564 km. Im Kloster befinden sich eine große Dhammahalle und mehrere Kutis (Holzhütten) im Wald. Im Kloster leben ca. 50 Mönche und 100 Frauen.

**Anreise von Bangkok:** Es fahren einige Züge am Morgen (z.B. Sprinter, Abfahrt 8.20 Uhr, Ankunft 18.00 Uhr) und einige Nachtzüge (Abfahrt 20.30 Uhr mit Liegewagen, Ankunft 7.49 Uhr, und ein Sprinter ohne Liegewagen Abfahrt 20.40 Uhr, Ankunft 6.25 Uhr) von Bangkok nach Udon Thani. Vom nördlichen Busbahnhof aus fahren täglich zwischen 9.00 Uhr und 23.00 Uhr Busse nach Udon Thani, die ca. 12 h benötigen.

Thai Air bietet täglich drei Flüge von Bangkok (6.30, 12.55, 18.35 Uhr) nach Udon Thani an. Die Flugzeit beträgt eine Stunde.

Von Udon Thani mit Songtaew (z.B. Nr. 44), lokal Bus oder Taxi zum ca. 8 km südlich gelegenen Ort Ban Gum Kling, dann weiter Richtung Südwesten über das ca. 7 km entfernte Dorf Ban That in den ca. 1 km davon entfernt gelegenen Wat. Einige Songtaew fahren von Udon direkt zum Wat oder nach Ban Thad.

**Tradition:** Phra Ajahn Maha Bua (im englischen Maha Boowa), der Abt des Klosters, ist einer der berühmtesten Meditationslehrer in Thailand und einer der letzten noch lebenden Schüler des legendären Acharn Mann (im englischen Ajahn Mun) (kleines Ajahn-Mun-Museum im Wat Pa Sutthawat in Sakon Nakhon, ca. 100 km östlich von Udon Thani).

**Lehrer:** Ajahn Pannavaddho (Engländer), lebt seit etwa 40 Jahren im Wat und wird wegen seines tiefen Wissens und seiner freundlichen Art hoch geschätzt. Auf Wunsch gibt er wertvolle Ratschläge für die Meditationspraxis. Im Kloster befindet sich seit 8 Jahren der deutsche Mönch Than Martin. Neben umfangreichen Übersetzungstätigkeiten betreut er die Homepage des Klosters und gibt - überwiegend in deutscher Sprache - Dhammatalks und (Gruppen-) interviews. Dank seiner tiefen Erfahrungen, seinem Engagement und seinem einfühlsamen Wesen konnte er schon vielen Praktizierenden weiterhelfen

**Sprache(n):** Thai und Englisch, falls Than Martin anwesend ist Deutsch.

**Kosten:** Gäste haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben.

**Meditationstechnik:** Eine Anleitung zur formalen Meditationspraxis findet sich im Buch "Forest Dhamma" von Ajahn Maha Bua. Zunächst wird der Geist mit Hilfe traditioneller Meditationspraktiken wie Anapanasati, dem geistigen Wiederholen des Wortes Buddho

(oder Dhammo bzw. Sangho), oder der Kontemplation der 32 Körperteile beruhigt. Wie üblich werden drei Arten von Samadhi unterschieden: Upacara Samadhi, die angrenzende Sammlung. Man kann sich dort von wenigen Minuten bis mehreren Stunden aufhalten. In dieser Art von Samadhi herrscht noch keine absolute Ruhe, sondern der Geist kann vielfältige Phänomene darin wahrnehmen. Es ist ein Gefühl, wie wenn man in diesen Zustand einklinkt und das Interesse für die äußere Welt verschwindet. Nur die innere Welt steht dann im Vordergrund. Am Ende der angrenzenden Sammlung klinkt man sich auch wieder willentlich aus. Khanika Samadhi, die momentane Sammlung, bei der der Geist nur für einen kurzen Moment in die tiefe Sammlung (appana samadhi) eintaucht, um dann meistens in die angrenzende Sammlung überzugehen. Und Appana Samadhi, die volle oder tiefe Sammlung, in der alle weltlichen Dinge - einschliesslich des Körpers und des Atems - aus dem Bewusstsein verschwinden und nur das reine, klare Wissen übrigbleibt.

Ist ausreichend Sammlung vorhanden, werden die drei Charakteristiken (Vergänglichkeit, Unzufriedenheit-Leid und Nicht-Selbst) kontempliert, die fünf Khandhas untersucht und in ihre Funktionen und Einzelteile zerlegt, um ihre wahre Natur zu erkennen. Zuerst wird mit der Betrachtung des Körpers angefangen, weil er das ist, woran die Menschen am meisten bewußt oder unbewußt haften. Sind Gier und Hass dann letztendlich erkannt und durchschaut worden, was deren wahre Natur ist, dann kann man anfangen, die Unwissenheit (avijja) zu untergraben und sie für immer aus dem Herzen zu vertreiben.

**Unterkunft:** Da das Kloster sehr bekannt ist, sollte die Anreise nicht auf religiöse Feiertage und spezielle Tage wie den Geburtstag des Ehrwürdigen Lehrmeisters Maha Bua (12.08.1913) oder den 30.05. fallen. Auch der Beginn und das Ende (Kathin) der Regenzeit sollte vermieden werden. Im Männerbereich gibt es Kutis (Bungalows). Meist teilen sich mehrere Laien einen großen Kuti. Im Frauenbereich gibt es Dormitorys oder Lan (kleine überdachte Plattform im Wald).

**Mitzubringen:** Vor dem Aufenthalt sollte ein Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz**, Toilettenartikel, Kerzen und Zündhölzer besorgt werden. Diese Dinge sind alle in Udon Thani erhältlich. Eine warme Jacke kann bei der Morgenmeditation nützlich sein. In der kühleren Jahreszeit ist ein Schlafsack zu empfehlen.

**Verpflegung:** Die einzige tägliche Mahlzeit erfolgt am Morgen und ist sehr reichhaltig. Am späten Nachmittag gibt es Säfte, Kaffee oder Tee und einige Süßigkeiten. Noch höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse gut. In der Provinzhauptstadt Udon Thani befinden sich Krankenhäuser und Apotheken. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet.

**Regeln:** Alle Gäste verpflichten sich, die acht Silas (Tugendregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts, keine knalligen Farben).

**Tagesablauf:** Nach dem Almosengang der Mönche erfolgt die Morgenmahlzeit; danach die Reinigungsarbeiten um und in der Sala. Am Nachmittag trifft sich die Gemeinschaft zum Tee und zum Kehren der Wege. Es besteht viel Zeit für individuelle Praxis.

**Klima und günstigste Reisezeit:** November bis März.

**Hinweise:** Die Bücher von Phra Ajahn Maha Bua (im englischen Maha Boowa) können entweder direkt vom Kloster bezogen oder von der englischsprachigen Webseite [www.luangta.com/English/site/books.html](http://www.luangta.com/English/site/books.html) als pdf-Dateien heruntergeladen werden.

Neben den online verfügbaren Büchern bietet die Homepage auch eine Bilder-Galerie mit Fotos vom Kloster, seinen Bewohnern und der Umgebung. Auch Audio-Dhammatalks und Videos bieten wertvolle Einsichten. Auf der deutschsprachigen Homepage kann man die deutsche Übersetzung des Buches „A Life of Inner Quality“ mit dem Titel „Ein Leben innerer Qualität“ herunterladen. Darüber hinaus ist die Übersetzung des ersten Kapitels „Die Frühen Jahre“ der spirituellen Biographie vom Ehrwürdigen Lehrmeister Maha Bua verfügbar.

Aber es sind unter anderem bei W.A.V.E auch die folgenden englischsprachigen Bücher erschienen.

- Forest Dhamma (möglicherweise vergriffen)
- A Life of Inner Quality
- To the Last Breath – Dhamma Talks on Living and Dying
- Wisdom Develops Samadhi
- Kammathana (möglicherweise vergriffen)
- Things as they are
- Straight from the Heart
- Mode of Practice of Acharn Mun
- The Biography of the venerable Acariya Mun

Die zur freien Verteilung publizierten Bücher können gegen eine Spende für die Versandkosten (natürlich werden auch gerne Spenden für weitere Publikationen angenommen) bezogen werden unter:

Mrs Lim Tay Poh, c/o No. 2, Jalan Chan ah Thong  
Off Jln Tun Sambathan, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia

**Bemerkung:** Bisher nur sehr positives Feedback. Sowohl der Ort, als auch die Meditationslehrer genießen einen ausgezeichneten Ruf.

## **1.8 Sorn-Thawee Meditation Centre (Samnak Vipassana Sorn)**

von Dieter Baltruschat unter Verwendung des Retreatführers von Bill Weir

**Adresse:** **Voranmeldung unbedingt nötig!**  
(falls Ajahn Charlee nicht da ist, kann es sein,  
dass niemand Englisch spricht)  
Sorn-Thawee Meditation Centre  
Bangkla  
Chachoengsao 24110, Thailand

**Ortsbeschreibung:** Das sehr renommierte Meditationszentrum ist von Feldern umgeben und befindet sich ca. 20 km von Chachoengsao entfernt im Bangkla-Distrikt, ca. 80 km östlich von Bangkok. Auf dem sehr ansprechenden Gelände befinden sich Bungalows, Bäume, Teiche sowie eine große Dhammahalle. Es herrscht eine sehr freundliche Atmosphäre.

**Anreise:** Am besten mit dem Bus von Bangkok (nördlicher oder östlicher Busbahnhof) nach Chachoengsao. Dann in den Bus nach Bangkla umsteigen. Nach ca. 25 Min. (kurz nach einer 17-km-Straßenmarkierung, an der der Bus nach links abbiegt) aussteigen. Die Hauptstraße überqueren und der Straße ca. 300 m nach Süden folgen, nach rechts abbiegen und nach weiteren 300 m ist das Zentrum erreicht.

**Tradition und Schwerpunkt:** Intensive Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition.

**Lehrer:** Phra Ajahn Charlee Jaruvanno.

**Meditationstechnik:** Die Praktizierenden erhalten täglich individuelle Meditationsanweisungen. Während des Retreats werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte) geübt, wobei alle auftretenden Phänomene geistig notiert werden sollten. Das primäre Meditationsobjekt während des Sitzens ist das Heben und Senken der Bauchdecke und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Die formelle Praxis sollte täglich zwischen acht und zwölf Stunden betragen. Auch alle anderen Aktivitäten sollten mit Achtsamkeit ausgeführt werden.

**Sprache(n):** Interviews in Englisch oder Thailändisch.

**Kursdauer und Termine:** Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Anfangstermin zu beachten. Die empfohlene Aufenthaltsdauer beträgt 50 Tage. 20 Tage werden als Minimum betrachtet. Es werden nur Praktizierende aufgenommen, die mindestens zwei Wochen bleiben.

**Regeln:** Alle Teilnehmer verpflichten sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) und die edle Stille einzuhalten. Das Wecken erfolgt um 4 Uhr.

**Mitzubringen:** Vor dem Retreat sollten Digitalwecker, Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz** und Toilettenartikel besorgt werden. Ein Schlafsack ist besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich. Eine warme Jacke für die Morgenmeditation ist empfehlenswert.

**Unterkunft:** Individuelle Kutis (Bungalows) mit Bad und WC oder Einzelzimmer.

**Verpflegung:** Frühstück (6.30 Uhr) und Mittagessen (11 Uhr) sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Noch höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Kosten:** Es wird täglich eine geringe Gebühr (früher 2 US\$) für die entstehenden Kosten erhoben. Weitere Spenden, die dem Erhalt des Zentrums dienen, werden gerne angenommen.

**Klima und günstigste Reisezeit:** November bis März.

**Einreisebestimmungen:** Eine vierwöchige Aufenthaltsgenehmigung ist kostenlos am Flughafen erhältlich. Drei-Monats-Visa müssen vor der Einreise bei thailändischen Botschaften oder Konsulaten besorgt werden.

**Hinweise:** Auch gut für Anfänger geeignet. Die sehr guten Randbedingungen, intensive Praxis und kundige individuelle Anleitung machen diesen Ort sehr empfehlenswert.

## **1.9 Wat Tungsamakeedhamm**

Quelle: Flyer aus Thailand

**Adresse:** Nong Pak Naag, Sam Chuk, Suphanburi, 72130 Thailand  
Tel: (35) 571645, E-Mail: mckaruna@yahoo.com

**Ort und Beschreibung:** 5 km außerhalb von Sam Chuk in der Suphanburi-Provinz (ca. 130 km von Bangkok). Das ruhig gelegene Kloster umfasst 200 Rai und ist von Reisfeldern umgeben. Dort leben 30 bis 50 Mönche, ca. 100 Nonnen und eine wechselnde Anzahl von Laien.

**Lehrer:** Acharn Sangwahn Khemmako.

**Unterkunft:** Individuelle Kutis (Bungalows) mit Thai-Style-Bad, fließendem Wasser und Stromanschluss.

**Essen:** Es gibt täglich eine kostenlose Mahlzeit mit guter Auswahl.

**Sprache(n):** Die Belehrungen erfolgen in Thai. Es gibt englisch- und deutschsprachige Übersetzer

**Tagesablauf:** Die intensive, individuelle Praxis erfolgt im eigenen Kuti. Zwischen 3 und 4 Uhr morgens und zwischen 18 und 19 Uhr finden die Rezitationen der Mönche und Nonnen statt, zu der die Laien willkommen sind.

**Lehrmethode:** Üblicherweise erfolgt mehrmals wöchentlich ein Gespräch mit dem Lehrer.

**Meditationssystem:** Achtsamkeit auf den Atem (Anapanasati), die Vier Grundlagen der Achtsamkeit (vier Satipatthana) und andere in den Schriften gelehrt Meditationsobjekte.

**Westliche Praktikanten:** Einige westliche Praktizierende waren bereits hier. Westliche Nonnen, die bereits seit vielen Jahren hier leben, sind bei Übersetzungen ins Englische bzw. Deutsche behilflich.

**Anreise:** Vom nördlichen oder südlichen Busbahnhof in Bangkok ist es eine 2- bis 3-stündige Busfahrt nach Sam Chuk. Vom dortigen Markt kommt man mit dem Motorradtaxi oder einem Pick-up in den Wat.

**Bemerkung:** Der Wat wurde einerseits von zwei Personen empfohlen, während von einer anderen erfahrenen Praktizierenden ein recht kritischer Bericht einging.



## **1.10 Wat Sanghathan Meditation Center** (am Stadtrand von Bangkok)

Quellen, Sunny, Pra Claus, Internet

**Adresse:** Wat Sanghathan  
Bangphai, Muang, Nonthaburi 11000, Thailand  
Tel.: +66 (2) 4471766 oder +66 (2) 4470799, Fax 02-4472784  
Internet: www.vimokkha.com, E-Mail: vimokkha@hotmail.com

**Beschreibung:** Das Zentrum ist ein ruhiger Platz zum Meditieren. Es umfasst ca. 100 Rai Land am Chao-Phraya-Fluss. Viele Bäume, Teiche und schön angelegte Gärten lassen vergessen, dass man sich so nahe an Bangkok befindet. In der Uposoth-Halle ist das Buddhabildnis Luangpho Toh untergebracht. Dieses Bildnis ist ca. 200 Jahre alt, misst 10 m Höhe und 4 m Breite und ist das Heiligtum von Wat Sanghathan.

### **Anreise:**

Bangkok–Nonthaburi

1. Von Bangkok aus ist Nonthaburi am einfachsten und schnellsten mit dem "Chao-Phraya-Expressboot" zu erreichen. Man kann an jeder Anlegestelle in Bangkok einsteigen. An der Station Nr. 28 "Wat Kien" aussteigen. (Von Banglampoo sind es ca. 40 Min.) Von dort noch 5 Min. zu Fuß.
2. Ab Silom Road im Zentrum Bangkoks den Bus Nr. 106 (klimatisiert) nach Nonthaburi.

Nonthaburi–Wat Sanghathan

Den Fluss mit der Fähre überqueren und mit dem roten Pick-up-Taxi nach Wat Sanghathan (das letzte in der Reihe).

**Meditationssystem:** Praxis der vier Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana), Atembetrachtung (Anapanasati) und andere Methoden, die in den buddhistischen Schriften erwähnt werden.

**Lehrmethode:** Anfänger werden zunächst in die Technik eingeführt. Später folgen regelmäßige Interviews. Sitz- und Gehmeditation finden auch in der Gruppe statt (siehe Tagesplan).

**Lehrer:** Ehrw. Acharn Sanong, Abt, 56 Jahre alt. Acharn Sanong spricht Thai und auch etwas Englisch. Im Tempel leben mehrere Mönche und Nonnen, die beim Übersetzen helfen.

**Unterbringung:** Laien-Meditierende bekommen ihr eigenes Zimmer zugewiesen oder schlafen im Schlafsaal, Frauen in der Nonnenabteilung des Klosters, Männer im Mönchsteil.

**Anmeldung:** Für die Teilnahme an einem intensiven Kurs in Ban Sawangjai Center (im Kao-Yai-Nationalpark) empfiehlt sich eine Anmeldung.

**Ordination:** Es ist möglich, als Mönch oder Nonne zu ordinieren. Man sollte aber vorher eine bestimmte Zeit lang als Laien-Meditierender im Tempel verbracht haben.

**Größe:** Mönche: 100–300, Novizen: 10–300 (nur in den Schulferien)  
Nonnen: 30, Laien-Meditierende: 40–100

**Verpflegung:** Einmal täglich wird eine reiche Variante an thailändischen Speisen am Buffet geboten; das Angebot umfasst auch einige vegetarische Speisen.

**Kosten:** Alles ist gratis – Spenden, um die laufenden Kosten des Tempels zu decken, sind willkommen.

**Regeln:** Alle Teilnehmer verpflichten sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte von weißer Farbe, bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Es wird erlaubt, sieben Tage in Wat Sanghathan zu bleiben, um zu meditieren und den Buddhadharma zu studieren. Falls man länger bleiben möchte, muss die Erlaubnis von Acharn Sanong eingeholt werden. Beim ersten Besuch in Wat Sanghathan bitte zwei Passfotos mitbringen. Es ist nicht erlaubt, im Tempel zu rauchen, und man sollte sich bemühen, den Stundenplan, das edle Schweigen und die Geschlechtertrennung einzuhalten. Es gibt täglich nur eine Mahlzeit.

**Tagesablauf:**

04.00 Uhr: Morgenandacht bis 04.30 Uhr – danach Sitzmeditation

06.00 Uhr: In der Küche gibt es warme Getränke

07.30 Uhr: Gehmeditation im Wäldchen

09.30 Uhr: Hauptmahlzeit (Buffet)

12.30 Uhr: Andacht und Meditation hinter der Halle

15.30 Uhr: Arbeitsmeditation

16.30 Uhr: Gehmeditation hinter der Halle

17.30 Uhr: Nachmittagsgetränke + Wasch- und Ruhepause

19.00 Uhr: Abendandacht

20.00 Uhr: Sitzmeditation in der Dhammahalle

## **1.11 Ban Sawang Jai (Khao Yai Meditationszentrum)**

(von Jörg Dittmar, Stand Juni 2004)

**Adresse:** Ban Sawang Jai  
Klongdea, Moosri, Pak Chong, Nakorn Ratchasima 30130, Thailand  
Tel: +66-44-312183  
Kontakt: Mae Chee Brigitte Schrottenbacher  
E-Mail: bansawangjai@hotmail.com  
Internet: <http://www.vimokkha.com/bansawangjaigerman.html>

Hauptkloster: Wat Sanghathan  
Bangphai, Muang, Nonthaburi 11000, Thailand  
Tel.: +66-2-44 71 766 oder +66-2- 44 70 799, Fax +66-02-4472784  
Internet: [www.vimokkha.com](http://www.vimokkha.com), E-Mail: vimokkha@hotmail.com

**Ortsbeschreibung:** Ban Sawang Jai (Haus der erleuchteten Herzen), eine Zweigstelle von Wat Sanghathan, liegt ca. 250 km nordöstlich von Bangkok. Ein schöner, ruhiger und weitläufiger Platz, ca. 3 km vom Haupteingang des Khao Yai Nationalparks entfernt. Das Gelände ist sehr grün, mit Grasflächen, Feldern, Buschland, Bananenstauden um einen Hügel, den Kern des Klosters. Es stehen viele Plätze zur Verfügung, wo man üben kann. Es gibt eine Reihe mit recht komfortablen Hütten (Kutis) für die Laien-Meditierenden, eine große Meditationshalle (die hauptsächlich für den Meditations-Intensivkurs genutzt wird) und einen Bereich für die Mönche am Berg. Dort ist auch die Halle mit dem Buddha, die Küche, eine Höhle, die gerade als Raum für Andachten hergerichtet wird, und die sonstige Infrastruktur.

**Anreise:** Vom Bangkok Northern Bus Terminal mit dem Air Con Bus nach Pak Chong (110 Baht). Vom Bus Terminal in Pak Chong gibt's Taxis nach Ban Sawang Jai (200 Baht, aushandeln). Manche Taxifahrer kennen den Weg nicht, ist aber einfach zu finden. Bis kurz vor den Haupteingang des Nationalparks (kennt jeder). Dort geht (in Sichtweite des Tores, ca. 500m vorher) eine Abzweigung links ab. Dort steht schon ein Wegweiser mit 'Ban Sawang Jai' in Englisch und Thai. Jetzt ca. 4km immer der Straße nach. Dann linker Hand der Eingang mit großem Schild (englisch) und einer Art Steinmonument auf Thai. Es gibt auch einen Pickup-Truck (20 Baht). Dazu vom Bus Terminal raus auf die Hauptstrasse, 10 Minuten nach rechts gehen. Auf die Straßenseite gegenüber zum 'seven-eleven'-Shop. Davor parken die Pickup-Trucks. Die Teilnehmer des Meditationskurses (siehe unten) werden in Wat Sanghathan, Nonthaburi, mit dem Bus abgeholt.

**Anmeldung:** Für die Teilnahme am Meditations-Kurs empfiehlt sich eine etwas längerfristige Anmeldung. Ansonsten genügt kurzfristige Kontakt-Aufnahme mit Mae Chee Brigitte.

**Kursverlauf und Termine:** Einmal im Monat (beginnend am ersten Samstag jeden Monats) findet ein einwöchiger Meditationskurs statt. Es nehmen vorwiegend Thais aus Bangkok und Umgebung teil. Die Unterrichtssprache ist Thai (bei Vorträgen, geführten Meditationen usw.). Die Vorträge werden z.T. von Mae Chee Brigitte übersetzt. Wer nach Ende des 7 Tage Kurses noch im Khao Yai Meditationszentrum bleiben will ist willkommen.

**Meditationssystem:** Wie im Wat Sanghathan, besonders während des Kurses. Es ist aber auch freies Meditieren (d.h. nach anderen Systemen) möglich. Anfänger werden zunächst in die Vipassana-Meditation eingeführt. Später folgen regelmäßige Interviews. Sitz- und Gehmeditation finden auch in der Gruppe statt (Tagesablauf siehe unten).

**Lehrer:** Ansprechpartner sind Ven. Ajahn Tippakorn und Mae Chee Brigitte. Ajahn, der Abt, Ende 30, spricht recht gut englisch. Ansonsten übersetzt Mae Chee Brigitte, eine Österreicherin. Sie spricht deutsch, englisch und thai. Mae Chee ist fast immer ansprechbar, falls man Hilfe oder Instruktionen braucht. Ajahn hält abends immer wieder Dhamma-Talks zu ausgewählten Themen. Man kann Fragen stellen.

**Regeln:** 5 Silas werden erwartet, man kann auch 8 Silas einhalten. Die Kleidung sollte weiß, bequem, und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellosen T-Shirts, Kleidung kann evtl. im Kloster gekauft oder geliehen werden). Schweigen ist optional, es herrscht jedoch überall Achtsamkeit und Ruhe. Es gibt täglich nur eine Mahlzeit.

**Unterbringung:** Laien-Meditierende bekommen i.d.R. allein oder zu zweit ein Kuti (mit Bad) zugewiesen. Es bietet genügend Platz, um auch dort zu meditieren, wenn man das möchte. Während des Meditations-Kurses ist es allerdings beengter. Die Kutis sind dann oft mit 3-4 Personen belegt. Viele Kursteilnehmer schlafen in der großen Meditationshalle.

**Verpflegung:** Einmal täglich wird ein reichhaltiges thailändisches Buffet geboten. Das Angebot umfasst auch einige vegetarische Speisen.

**Ordination:** Es ist möglich, als Mönch oder Nonne zu ordinieren. Das geht i.d.R. über Wat Sanghathan. Im Kloster leben ca. 15 Mönche, 1-2 Nonnen sowie meist einige Laien-Meditierende aus Thailand oder dem Ausland.

**Kosten:** Keine Kosten. Spenden, um die laufenden Kosten des Tempels zu decken, sind jedoch willkommen.

**Mitzubringen:** Vor dem Aufenthalt sollten Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz** und Toilettenartikel besorgt werden. Eine warme Jacke kann bei der Morgenmeditation nützlich sein. In der kühleren Jahreszeit ist ein Schlafsack zu empfehlen.

#### **Ungefährer Tagesablauf:**

- 5:00 Morgenandacht und Meditation (1 Stunde)  
Kleines Frühstück (Heißgetränke)  
Gehmeditation (1 Stunde)
- 9:30 Hauptmahlzeit mit den Mönchen  
Kleine Ruhepause  
Meditation im Kuti oder der Halle (gehen, stehen, sitzen, 2 Stunden)
- 16:00 Gehmeditation (1 Stunde)  
Dann duschen, Waesche waschen, sonstige Arbeiten etc...
- 19:00 Gemeinsame Abendandacht, Meditation (1 Stunde)

Instruktionen und Interviewmöglichkeit  
evtl. Dhamma-Talk

### **Einschätzung von Jörg Dittmar:**

Wem Wat Sanghathan zu groß und vielleicht auch zu lebhaft ist, wem dort die persönliche Betreuung gerade für Westler, die wenig oder gar kein Thai sprechen, nicht ausreicht, oder wer einfach nur meditative Ruhe weit weg von Bangkok sucht, für den ist Ban Sawang Jai ideal.

Es ist von Bangkok einfach in 3 Stunden erreichbar.

Außerhalb des Kurses kann man nach den Regeln des Klosters meditieren und sich anleiten lassen. Man kann aber auch die Übungen, die man zuhause macht, problemlos fortsetzen. Die Atmosphäre ist von viel Toleranz geprägt. Mae Chee Brigitte ist kompetenter und verständnisvoller Ansprechpartner. Und Ajahn Tippakorn kennt - auch durch seine Reisen nach Europa, Südafrika oder Neuseeland - westliche Gedankenwelten und Probleme.

Der einwöchige Meditationskurs ist in jedem Fall ein beeindruckendes Erlebnis. Für Westler, die nicht gut Thai sprechen, jedoch eher ein Erlebnis kultureller Art. Es ist interessant und inspirierend, die vielfältigen Aktivitäten zu erleben, mit Thais in Kontakt zu kommen, auch gemeinsam zu meditieren. Ein Großteil des Tagesablaufs (die geführten Meditationen z.B., die einen wichtigen Teil ausmachen) erschließt sich jedoch kaum. Einige Mönche erläutern teilweise auch auf englisch. Der Löwenanteil ist jedoch in Thai.

Ich habe daher nur an einigen ausgewählten Programmpunkten des Kurses teilgenommen. Und mir ansonsten für die Meditation ein ruhiges Eckchen gesucht (das sich immer finden läßt). Auch sind während des Kurses auf einmal 60, 80 oder noch mehr Menschen zusätzlich im Kloster. Das wirkt sich natürlich - auch bei großer Ruhe und Achtsamkeit aller - auf die Atmosphäre aus. Mein Tipp: wenn man den Kurs erleben möchte, schon ein paar Tage vorher anreisen. Sich in Ruhe einleben, die Übungen machen. Dann den Kurs auf sich wirken lassen - und entscheiden, wie man weitermacht.

## **1.12 Santisukh Tudongsathan (Wat Pa Pae)**

von Kay Zumwinkel 2003

**Adresse:** Baan Pa Pae, Mae Taeng, Chiangmai  
keine Anmeldung möglich

**Ortsbeschreibung:** "Wat Pa Pae" liegt in den Bergen zwischen Mae Taeng und Pai im Norden Thailands, etwa 60 km von Chiangmai entfernt. Dichter Wald, aber wenig Sonne. Im Kloster befinden sich eine kleine alte Sala, ganz aus Holz, eine kleine Küche und noch eine offene Sala. Dazu etwa 12 Kutis (Bungalows) im Wald. Im Kloster leben ca. 3-5 Mönche. Männliche Laien werden in kleinerer Zahl zum individuellen Retreat aufgenommen, Frauen können hier nur wohnen, wenn gleichzeitig ein männlicher Laie im Wat wohnt (Vinaya).

**Anreise von Chiangmai:** Mit dem Bus (Richtung Fang) oder Songthaeo (Pickup-Linientaxi) bis Mae Malai. Von dort mit einem weiteren Songthaeo in die Berge bis Baan Pa Pae. Der Bus nach Pai fährt über Pa Pae, allerdings verkehrt dieser Bus nicht allzu häufig. In Baan Pa Pae den Schildern (auch auf Englisch) zur Polizeistation folgen. Kurz vor der Post rechts abbiegen, dem Hinweisschild zum Wat (leider nur auf Thai) folgen. Etwa 1,5 km steil zum Wat aufsteigen.

**Tradition:** Santisukh Tudongsathan war früher eine Anlaufstelle auf dem langen Tudongtrail nach Mae Hong Son. Jetzt, da die Straße fertig ist, hat das Kommen und Gehen der Mönche deutlich nachgelassen – nicht zum Nachteil.

**Lehrer:** Than Ajahn Prajoed lehrt in formalen Vorträgen an den uposatha-Tagen und steht beim Nachmittagstee oder nach Vereinbarung für Fragen zur Verfügung. Ajahn Prajoed ist traditionsunabhängiger Mahanikaya Waldmönch, kennt und lebt gute Disziplin, praktiziert viel und ist ein geschickter Meditationslehrer.

**Sprache:** Der Ajahn spricht ein klares Zentralthai und etwas Englisch.

**Meditationstechnik:** Es werden alle Methoden der vier Grundlagen der Achtsamkeit angewandt, mit Schwerpunkt auf der ersten Grundlage, v.a. Betrachtung der 32 Teile und Leichenfeldbetrachtung. Dazu weitere Reflektionsmethoden.

**Kosten:** Gäste haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben oder für das Wat einkaufen zu gehen, z.B. Softdrinks, Kaffee, Zucker.

**Unterkunft:** Alle Gäste bekommen ein kuti zugeteilt. Die Hütten sind schlicht, aber mit Charme. Elektrizität und Telefon gibt es nicht.

**Mitzubringen:** Vor dem Aufenthalt sollten Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz** besorgt werden. Diese Dinge sind alle in Chiangmai erhältlich.

**Verpflegung:** Die einzige tägliche Mahlzeit wird am Morgen eingenommen und besteht ausschließlich aus dem, was die Mönche von der Almosenrunde mitbringen. In der Regel

reicht das aus, um ein paar Laien mit durchzufüttern. Laien können sich ggf. etwas für einen Imbiss kurz vor Mittag zurücklegen. Am späten Nachmittag gibt es Softdrinks, Kaffee oder Tee. Das Trinkwasser ist abgekochtes Regenwasser.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse gut. In der Provinzhauptstadt Chiangmai befinden sich Krankenhäuser und Apotheken. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, allerdings ist Denguefieber in den letzten Jahren vermehrt aufgetreten.

**Regeln:** Alle Gäste verpflichten sich, die acht Silas (Tugendregeln) einzuhalten. Männer tragen üblicherweise eine weiße oder schwarze Hose, dazu ein weißes Hemd. Frauen tragen einen schwarzen oder weißen Phaa Thung (Wickelrock) und eine weiße Bluse.

**Tagesablauf:** Nach dem Almosengang der Mönche erfolgt die Morgenmahlzeit gegen 7.30 Uhr; danach die Reinigungsarbeiten um und in der Küche (viel ist nicht zu tun). Am Nachmittag werden Wege gekehrt, Wasser abgekocht, Holz gehackt etc. Am Abend findet meist eine Stunde Chanting und eine Stunde Gruppenmeditation statt. Es besteht viel Zeit für und es wird viel Wert gelegt auf intensive individuelle Praxis.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Über 1000 Meter hoch gelegen, eher kontinentales Klima: ideal für die heiße Jahreszeit März bis Juni. In der Regenzeit kann Wäschetrocknen zur Herausforderung werden.

**Hinweise:** Laien können nach Vereinbarung bleiben, sofern sie eine gewisse Selbständigkeit in der Praxis haben.

Das Kloster wird auf sehr traditionelle und vinayagetreue Weise geführt. Ajahn Prajoed scheut die Öffentlichkeit etwas, um den ruhigen und "altmodischen" Charakter des Wats zu erhalten, sehr zu Gunsten der Praxisbedingungen.

## **1.13 Samnak Songh Boonyawat**

von Kay Zumwinkel 2003

**Kontaktadresse:** Khun Suwaree  
c/o Toyota Interyont, 24/99 Mu 6, Th. Bypass, A. Meuang, Chonburi  
20000, Tel.: 038-798833, E-Mail: swjen@cscoms.com  
Anmeldung erforderlich

Khun Suwaree ist Besitzerin eines großen Autohauses in Chonburi und die Hauptunterstützerin des Wats. Alle Briefkontakte und Telefonate laufen über ihre Adresse, da der Briefträger nicht bis Boonyawat kommt und es dort auch kein Telefon gibt. Sie spricht brauchbar Englisch.

**Ortsbeschreibung:** "Wat" Boonyawat in Zentralthailand ist ein 350 Rai (0,56 qkm) großer Wald inmitten einer dünn besiedelten Plantagenlandschaft, mit 90 km Entfernung von der Provinzhauptstadt ziemlich abgelegen. Im Kloster befinden sich eine große Mehrzweck-Dhammahalle, Essenssala und Küche und ca. 25 Kutis (Bungalows) im Wald. Im Kloster leben ca. 15 Mönche und gelegentlich ein paar Laienpraktizierende beiderlei Geschlechts.

**Anreise von Bangkok:** Vom östlichen Busbahnhof Ekamai aus fahren ständig Busse die 80 km nach Chonburi, etwa ein bis eineinhalb Stunden. Von dort 90 km mit dem Taxi (600 Baht) wäre die einfachste Lösung. Der Fahrer soll den Highway 344 Richtung Chanthaburi fahren. Ab der Abzweigung bei km 60 ist der Weg beschildert. Es gibt auch Busse, die nach Chanthaburi fahren (vor Abfahrt klären, ob der Bus die Inlandsroute über Highway 344 nimmt. Auf diesem Hwy bei km 60 aussteigen und die letzten gut 20 km per Motorradtaxi zum Wat (nicht mehr als 100 Baht).

**Tradition:** Than Ajahn Tan Dhiracitto ist einer der vier Hauptschüler von Luang Pho Chah Subhatto. Die über 300 Zweigstellen von Ajahn Chahs Hauptkloster Wat Nong Pa Phong bilden eine der strengsten Waldtraditionen des Mahanikaya und überhaupt.

**Lehrer:** Ajahn Tan lehrt in formalen Vorträgen an den Uposatha-Tagen. Täglich oder bei Bedarf am Vormittag empfängt er Laiengäste und -besucher. Die hauptsächliche Lehrtätigkeit findet aber statt, wenn der Ajahn seinen Tee in der Sala einnimmt. Er beantwortet Fragen, und wenn der "Ball ins Rollen kommt", werden lange und tiefe Lehrgespräche daraus. Ajahn Tan spricht leicht verständliches Zentralthai, aber kein Englisch. Meist stehen westliche Mönche zum Übersetzen zur Verfügung, z.B. Ajahn Tejapañño (NZL) und Than Sudhammo (D).

**Sprache:** Thai.

**Meditationstechnik:** Than Ajahn Tan legt großen Wert auf das nachforschende Kontemplieren des Körpers in Abwechslung mit Phasen der Geistesstärkung und -schärfung in Samadhi. Es werden alle Methoden der ersten Grundlage der Achtsamkeit angewandt, mit Schwerpunkt auf der Betrachtung der 32 Teile und Leichenfeldbetrachtung.



**Kosten:** Gäste haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben.

**Unterkunft:** Alle Gäste bekommen ein Kuti zugeteilt. Es gibt wohl nur wenige Klöster, in denen – wie hier – Frauen in Sachen Unterkunft ebenso gute Bedingungen haben wie die Männer. Hier wohnen Frauen auf gleiche Weise abgeschieden in individuellen Hütten, aufgrund der Größe des Wats in angemessenem Abstand zum Nachbarn. Die kutis sind modern und “edel” ausgestattet, allerdings ohne Elektrizität. Das gesamte Wat wird nächtens (noch) mit Petroleumlampen erhellt, was zur besinnlichen Atmosphäre dieses Orts beiträgt.

**Mitzubringen:** Vor dem Aufenthalt sollten Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz** besorgt werden. Diese Dinge sind alle in Chonburi erhältlich.

**Verpflegung:** Die einzige tägliche Mahlzeit erfolgt am Morgen und ist sehr reichhaltig und von sehr guter Qualität. Laien können sich etwas für einen Imbiss kurz vor Mittag zurücklegen. Am späten Nachmittag gibt es Säfte oder Tee. Das Trinkwasser ist gefiltert.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse gut. In der Provinzhauptstadt Chonburi befinden sich Krankenhäuser und Apotheken. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet.

**Regeln:** Alle Gäste verpflichten sich, die acht Silas (Tugendregeln) einzuhalten. Männer tragen üblicherweise eine weiße oder schwarze Hose, dazu ein weißes Hemd. Frauen tragen einen schwarzen oder weißen Phaa Thung (Wickelrock) und eine weiße Bluse.

**Tagesablauf:** Nach dem Almosengang der Mönche erfolgt die Morgenmahlzeit gegen 8 Uhr; danach die Reinigungsarbeiten um und in der Küche. Spätestens um 10 Uhr müssen Laiengäste die Küche verlassen und in ihre kutis zurückkehren. Am Nachmittag trifft sich die Gemeinschaft zum Kehren der Wege etc. Es besteht viel Zeit für und es wird viel Wert gelegt auf intensive individuelle Praxis.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Typisches Meeresklima in einer der regenreichsten Gegenden von Thailand. Es regnet auch in der heißen Jahreszeit viel, so dass die Temperaturen selten über 32 Grad klettern, dafür ist aber die Schwüle gewöhnungsbedürftig. Beste Zeit nach dem Monsun: Oktober bis Februar.

**Hinweise:** Laien können bis zu 15 Tage bleiben. Der Aufenthalt ist wiederholbar. Das Kloster wird auf sehr traditionelle und vinayagetreue Weise geführt. Hier lässt sich die alte thailändische Waldtradition auf authentische Weise erleben.

### **1.14 Sivali Meditation Centre** (von Malinee Polte, Stand 2003)

**Adresse: Voranmeldung unbedingt nötig!**

Sivali Meditation Centre, P.O. Box 43, Hangdong Post Office  
Chiangmai 50230, Thailand

E-Mail : malinee@sivalicentre.com, Internet: www.sivalicentre.com

Tel. +66-53-464 592; mobil innerhalb Thailands: 06-180 1830

**Ortsbeschreibung:** Das Meditationszentrum liegt ca. 45 km außerhalb von Chiangmai inmitten der bewaldeten Berge Nordthailands, in den Vorbergen des Doi Inthanon, des höchsten Gipfels des Landes. Die Anlage zeichnet sich durch eine stille und natürliche Umgebung aus, die den Meditierenden dabei unterstützt, in kurzer Zeit gute Resultate zu erzielen.

**Anreise:** Von Bangkok nach Chiangmai gibt es 4 Nachtzüge (ca. 13 Std., Schlafwagen ca. Euro 12), viele Busse oder ca. 10 Flüge täglich (Flugzeit ca. 1 Std., ca. Euro 50).

Am Tag des Kursbeginns werden die Teilnehmer in Chiangmai Stadt gegen 14.30 Uhr abgeholt und nach vollen 5 bzw. 10 Tagen gegen 15.30 Uhr wieder in Chiangmai Stadt eintreffen.

**Tradition und Schwerpunkt:** Thai Theravada (Dhammayut/Forest Monastery), Samatha und Vipassana. Meditationspraxis nach dem traditionellen "mittleren Weg" (keine Tortur, aber auch nicht nachlässig).

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Während der gemeinsamen Morgen-, Mittags- und Abendmeditation führt Malinee die Gruppe, um den Geist zu beruhigen und die Natur des Geistes zu verstehen. Vor jeder Mittagssitzung erfolgt eine geführte Gehmeditation. Jeden Nachmittag spricht Malinee individuell mit jedem Teilnehmer, um persönliche Ratschläge für ein schnelleres Fortschreiten und ein besseres Verständnis der buddhistischen Prinzipien zu erreichen. Das Ziel der Theravada-Meditationspraxis (Dhammayut/Forest Monastery) ist, Kilesa (Hass, Gier und spirituelle Verschmutzung) und Tanha (Begierden) zu überwinden. Begierden führen zu Unglücklichsein. Die Teilnehmer werden lernen, ihre Begierden und die Natur von Hass, Gier und spiritueller Verschmutzung zu verstehen. Die Kurse dauern fünf oder zehn Tage und werden in einfachem Englisch gehalten. Ein deutscher Übersetzer ist anwesend.

**Lehrerin und Kursleitung:** Die Kurse werden von Frau Malinee Polte geleitet. Sie wurde in Chiangmai/Nordthailand geboren, studierte EDV-Programmierung in New York und arbeitete fünf Jahre lang in den USA und in Thailand in diesem Beruf. Fragen nach dem Sinn ihres Lebens führten 1986 zum Entschluss, das Gelübde als buddhistische Nonne (Theravada) abzulegen. Über zehn Jahre lebte sie als Nonne, hauptsächlich in der Abgeschiedenheit verschiedener Waldklöster Thailands. Die lange Meditationserfahrung hat ihr Leben verändert. Zurück im weltlichen Leben, ermöglichen ihr ihre Erfahrungen die harmonische Verbindung zwischen buddhistischer Ethik und den Erfordernissen des Alltags in einer materialistischen Welt.

**Sprache(n):** Einfaches Englisch, Übersetzung ins Deutsche möglich.

**Kursdauer und Termine:** Die Kurse gehen entweder über fünf oder zehn Tage. Monatlich finden ein bis zwei Kurse statt. Die jeweiligen Termine sind auf der Webseite [www.sivalicentre.com](http://www.sivalicentre.com) einzusehen. **Um ein intensives Erlebnis in dieser kurzen Zeit zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl pro Kurs auf sechs Personen begrenzt.**

**Unterkunft:** Jeder Teilnehmer wohnt in seinem eigenen Häuschen (Kuti). Die Bereiche für männliche und weibliche Teilnehmer sind getrennt. Für die sechs Teilnehmer gibt es vier separate Toiletten/Bäder. Weiße Kleidung, Handtücher, Decken, Moskitonetze, Schlafunterlagen, Bettzeug, Sandalen, Schirme, Seife, Shampoo etc. werden gestellt.

**Verpflegung:** Nach der Tradition der Waldklöster gibt es nur eine Mahlzeit am Morgen, obwohl im Bedarfsfall noch einmal Kekse und Früchte zwischen 11.30 und 12.00 Uhr gegessen werden könnten. Das Essen ist reichhaltig und vorzüglich und wird aus einem Restaurant angeliefert. Vegetarier oder Nichtfleischnesser sollten dies bei der Anmeldung erwähnen, und die Bestellung wird dementsprechend gemacht.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse sehr gut, das nächste Krankenhaus ist ca. 3 km entfernt. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet.

**Kosten:** Das Center lebt nicht von Spenden, und die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen pro Kurs begrenzt. Der Unkostenbeitrag für einen Fünf-Tage-Kurs beträgt 5500 Thai-Baht (ca. 120 Euro) und enthält Transport, Unterbringung, Verpflegung, Zurverfügungstellung aller nötigen Utensilien, ein begleitendes Buch und Führung und Unterweisung.

**Regeln und Tagesablauf:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten.

05.30 Uhr: Morgenglocke  
05.50 Uhr: Gemeinsame Meditation  
08.00 Uhr: Mahlzeit  
10.00 Uhr: Individuelles Praktizieren in der Hütte  
11.30 Uhr: (Falls nötig, Früchte und Kekse)  
12.00 Uhr: Gehmeditation  
12.30 Uhr: Gemeinsame Meditation  
14.30 Uhr: Malinee spricht mit jedem Kursteilnehmer  
17.00 Uhr: Gemeinsames Getränk und Dhamma-Gespräch.  
19.00 Uhr: Gemeinsame Meditation in der Halle (Sala)  
anschließend: individuelles Praktizieren im jeweiligen Kuti

**Klima und günstigste Jahreszeit:** Ganzjährig angenehm, November bis Februar etwas kühler und trocken, März bis Mai etwas heißer und trocken, Juni bis Oktober etwas feuchter, obwohl es auch dann wochenlang nicht regnen kann.

**Hinweise:** Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Unterweisung, mit Ausnahme der gemeinsamen Meditation, individuell erfolgt. Alle für den Aufenthalt nötigen Utensilien, mit Ausnahme der Zahnbürste, werden vom Center gestellt. Nützlich wäre vielleicht eine Taschenlampe und ein Insektenschutzmittel.

## **1.15 Thailand Vipassana Centre Dhamma Abha**

Quelle: Vipassana Newsletter, Stand 2002

**Adresse:** Vipassana Centre Dhamma Abha  
Baan Huayplu, Tambon Kaengsobha, Ampur Wangthong  
Phitsanulok 65220, Thailand  
Tel: 66-02-552 1731, e-mail: [vipthai@hotmail.com](mailto:vipthai@hotmail.com)  
Anmeldung notwendig (bitte vorher Termine der Kurse erfragen)!

**Ortsbeschreibung:** Das relativ neue S.N. Goenka Zentrum liegt auf einer malerischen, üppig grünen Hochebene. Im Hintergrund ragen im Osten Berge herauf. Auf dem zentralen Teil des 61 Hektar großen Geländes befindet sich das eigentliche Zentrum. Die Gebäude wurden im modernen Thai-Stil erbaut. Es gibt viele Tümpel, einen Bambushain und viele Obstbäume.

**Tradition:** S. N. Goenka erhielt 1969, nach 14-jähriger Praxis, von seinem Lehrer U Ba Khin die Lehrerlaubnis. Da es in dieser Tradition weltweit mehr als 50 Meditationszentren gibt, werden Goenkajis Unterweisungen auf Video gezeigt bzw. vom Band übertragen.

**Kursdauer und Termine:** Über das ganze Jahr verteilt werden Kurse angeboten. Für neue Interessenten wird ein Zehn-Tage-Kurs empfohlen. Terminplan und Anmeldeformular können angefordert werden.

**Schwerpunkt:** Schweige-Retreats mit intensiver Sitzmeditation und einem Vortrag täglich.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die ersten drei Tage Anapanasati, d.h. Atembetrachtung. Konzentration auf Ein- und Ausatmung. Dabei wird der Atem nur beobachtet, nicht manipuliert. Ab dem dritten Tag Vipassana-Meditation nach U Ba Khin. Bei der "Step by Step"- oder "Body-Sweeping"-Methode werden die Körperempfindungen systematisch beobachtet. Ist der Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen untersucht, erfolgt ein weiterer Durchgang in umgekehrter Richtung. Die Empfindungen sollten nicht bewertet, sondern nur beobachtet werden. Der Kurs schließt mit einer Übung zur Entwicklung liebender Güte.

**Sprache(n):** Kurssprache Thai und Englisch

**Verpflegung:** Das Essen ist vegetarisch. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, das gesamte Retreat abzuleisten (das Gelände nicht zu verlassen), die ersten neun Tage zu schweigen, nicht zu lesen oder zu schreiben, sexuelle Aktivitäten zu unterlassen, keine Rituale, Gebete oder andere Meditationstechniken durchzuführen, Anweisungen des Lehrers und des Managements zu akzeptieren und die fünf bzw. acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten (neue bzw. alte Schüler). Weiße bzw.

helle Kleidung erwünscht; auffällige oder kurze Kleidung ist zu vermeiden. Täglich um 4 Uhr morgens Wecken, die formale Praxis endet zwischen 21 und 22 Uhr.

**Bücherhinweis:** "Die Kunst des Lebens", Fischer TB-Verlag

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

Dhamma Dvara, Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel.: 037434-79770, Fax: 79771

E-Mail: [manager@dvara.dhamma.org](mailto:manager@dvara.dhamma.org), Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)

**Schlussbemerkung:** Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreat-Erfahrung und dem Wunsch nach intensiver Praxis. Auch für Anfänger geeignet, die keine großen Probleme beim längeren Sitzen haben und bereit sind, sich in einen intensiven, geregelten Tagesablauf einzufügen.

### **1.16 Samnak Song Tham Krabok (Drogenentzug)**

Quelle: Internet

**Adresse:** Samnak Song Tham Krabok  
Amphoe Phra Phutthabaat,  
Saraburi-Provinz, Thailand

Das buddhistische Kloster Tham Krabok hat seine eigene Geschichte. Alles fing an mit neun Tudongs, asketischen Wandermönchen des Hinayana-Buddhismus, die sich 1957 in eine Höhle nahe des heutigen Tempels zurückgezogen hatten. Dort beschäftigten sie sich ausschließlich mit der Meditation, die sie durch pflanzliche Drogen steigern wollten. Zufällig fanden die Mönche auch ein Mittel zur Bekämpfung der Opiumsucht. Als dann 1959 die ersten schweren Gerichtsurteile der Neuzeit gegen Opiumsüchtige gesprochen wurden, fanden diese in der inzwischen auf 30 Menschen angewachsenen Mönchs-gemeinde die einzige Hilfe.

Zu dieser Zeit war alles noch im Versuchsstadium, und es dauerte noch drei weitere Jahre, bis die Mönche die Drogenbekämpfung auf pflanzlicher Basis so weit perfektioniert hatten, dass staatliche Stellen Interesse daran bekamen. Die Regierung unterstützte dieses wichtige Projekt, indem sie den Mönchen ein Stück Land und finanzielle Unterstützung gab, um den heutigen Tempelkomplex errichten zu können. Als einzige Auflage müssen heute die Mönche Drogenkranke unentgeltlich behandeln. Die für die Drogenbekämpfung zuständige "Central Security Division" arbeitet seitdem mit den Mönchen zusammen und schickt regelmäßig Drogenkranke zu den Mönchen nach Tham Krabok.

Die offizielle Bilanz aller bisherigen Behandlungen der letzten 30 Jahre ist äußerst beeindruckend, vergleicht man dies mit den Zahlen in Deutschland, wo der Drogenmissbrauch verharmlost wird: Von den ungefähr 75 000 Behandelten sind rund 70%

als geheilt entlassen worden, ca. 25% wurden rückfällig und etwa 5% gelten als unheilbar und eine Behandlung konnte für die Todgeweihten nicht weitergeführt werden.

Bisher bekam die Mönchsgemeinde nur eine größere Anerkennung, nämlich 1979 den Magsaysay-Preis, so genannt nach dem damaligen Präsident der Philippinen, den man als Auszeichnung für besondere Verdienste bezeichnen kann. Diese Anerkennung kann gar nicht genug ausdrücken, inwieweit die Heilungsmöglichkeiten in Thailand fortgeschritten sind, was auch internationale Dokumentationsfilme unterstrichen. Mag auch bisher die Ursache des Drogenkonsums nicht genügend bekämpft worden sein, so ist es doch sehr eindrucksvoll, dass es solche Heilerfolge wahrscheinlich nur in Thailand gibt, diese aber wiederum noch zu wenig beachtet werden.

Die Behandlungsmethode in Tham Krabok wird von der Mehrzahl der Kranken als die "Hölle des Lebens" bezeichnet. Fast alle, die sich hier behandeln lassen möchten, kommen freiwillig. Männer wie Frauen und erschreckend viele Jugendliche, darunter auch Ausländer aus der ganzen Welt, schleppen sich dann nach Tham Krabok oder werden gebracht. Niemand ahnt wahrscheinlich, dass allen tatsächlich eine mindestens zweiwöchige "Hölle des Lebens" bevorsteht.

Vor Beginn der Behandlung werden alle zunächst registriert. Danach muss jeder sein Hab und Gut abgeben und die einheitliche Kleidung, rote Shorts und weiße Hemden, anziehen. Ein Mönch weist jedem seine Schlafmatte zu, wobei die Räume für Männer und Frauen natürlich getrennt sind. Es folgt eine kurze Information über die Geschichte des Tempels und der Behandlungsmethode. Gemeinsam wird dann mit einem Opfer der Beistand Buddhas erfleht.

Schon am ersten Abend muss jeder Patient ein Gläschen Pflanzentinktur und dazu einen größeren Kübel Wasser trinken. Es dauert nur fünf Minuten, dann beginnt das, was alle als "das Austreten des Teufels aus dem Körper" bezeichnen. In langen Reihen knien sie im Tempelhof, und während sie von schweren Krämpfen geschüttelt werden, übergeben sie sich ständig und speien in großen Fontänen die Tinktur wieder aus. Für jeden Patienten bedeutet dies höchste körperliche Anstrengung und einen hohen Grad an Angst, da der ganze Körper unkontrolliert zu bersten scheint. Das Gift der Drogen soll so aus jeder Pore des Körpers ausgeschwemmt werden. Begleitet wird dies unter der sehr strengen Aufsicht der Mönche. Ärztliches Personal steht im Hintergrund zur Unterstützung, sollte ein Patient die Behandlung körperlich nicht alleine schaffen.

Am zweiten Tag kommt es bei den meisten Behandelten zu hysterischen Zusammenbrüchen und manchmal auch zu Fluchtversuchen, denn die Behandlungsmethode wird ohne Mitleid streng weitergeführt. Es muss nicht jeden Tag das Pflanzenextrakt eingenommen werden, regelmäßig werden jetzt auch Dampfbäder aus einer ähnlichen Pflanzentinktur genommen. Auftretende Fieberanfälle und Muskelkrämpfe gehören jetzt zur harten Tagesordnung, die durch kalte Duschbäder etwas gelindert werden. Bei sehr geschwächten Patienten wird aber auch ein Stärkungsmittel verabreicht.

Doch nicht nur der medizinische Gesichtspunkt wird berücksichtigt, sondern parallel dazu läuft ein zehntägiges Psycho-Programm. Hierzu gehören Meditation, Gebete und Opferung

ebenso wie auch Diskussionen über die sozialen Hintergründe des Drogenkonsums jedes Einzelnen in Gruppen- und in Einzelgesprächen. Diskutiert wird auch das zukünftige Leben ohne Drogen in der Gesellschaft. Diese wichtige Beratung hat einen hohen Stellenwert in der gesamten Behandlung. Leichte Arbeitsprogramme, begleitet durch musikalische Unterhaltung, sollen jedem Patienten etwas von seiner verlorenen psychischen und physischen Kraft wiedergeben.

Es kommt nicht selten vor, dass Patienten nach der Behandlung noch im Tempel bleiben wollen, einzelne für immer. Den meisten wird dies auch gestattet, da alle Kosten, die entstehen, durch Spendengelder und staatliche Hilfe beglichen werden. Während dieser Rehabilitation, wo keine weiteren medizinischen Indikationen vorgenommen werden, kann sich jeder Patient umschulen lassen. Neue landwirtschaftliche Techniken, Kunsthandwerke, aufklärende Hygiene-Programme und andere mögliche Verdienstmöglichkeiten stehen für alle, insbesondere für Frauen, im Vordergrund. Vielen konnten so schon Kenntnisse beigebracht werden, die sie vorher nicht besaßen und die zu einer sicheren Erwerbsquelle für die Zukunft wurden. Die meisten stehen nach der Therapie zum ersten Mal auf eigenen Füßen und können sich selber versorgen.

Die Mönche erklären die Heilungserfolge so: Die Behandlungsmethode an sich und das Pflanzenextrakt sei zurzeit das Mittel schlechthin. Dennoch beruhen fast 70% der Heilungserfolge auf der religiös-psychologischen Behandlung, etwa 30% auf dem Pflanzenextrakt. Die Grundlage des Extraktes sind rund 100 Pflanzenarten. Die Herstellung selber muss nach einer bestimmten Rezeptur erfolgen. Fast 80% der benötigten Kräuter und Pflanzenarten gedeihen bereits in unmittelbarer Nähe des Tempels, der Rest kommt aus ganz Thailand und Indien.

## 2. Myanmar (Burma)

Die Burmesen sind in der Regel sehr gastfreundlich und Burma gilt als relativ sicheres Reiseland. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, sollte sich auf überfüllte Busse und Verspätungen einstellen. Günstige Flüge nach Bangkok sind ab 500 Euro erhältlich. Ein Returnticket Bangkok/Yangon ist ab 180 Euro erhältlich, üblicherweise liegt der Preis für ein Returnticket ab Europa aber um 1000 Euro.

Bei der Einreise müssen meist 300 US\$ Zwangsumtausch getätigt werden. Die medizinische Versorgung entspricht nicht dem westlichen Standard. Die hygienischen Verhältnisse und die ölige Küche des Landes bereiten manchem Burma-Reisenden Probleme. Daher sind unbedingt die üblichen Vorsichtsmaßnahmen bei Fernreisen zu beachten und das angebotene Trinkwasser ist mit Vorsicht zu genießen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel, so ist die Küche des Hse Main Gon Forest Meditation Center sicher eine der besten Klosterküchen in Asien.

Es gibt einige hervorragende Meditationslehrer und Klöster mit sehr guten Randbedingungen für die Praxis. Besonders Praktizierende der Methode von Mahasi Sayadaw finden ideale Langzeit-Retreatmöglichkeiten. Aber auch für Interessenten an intensiver Sammatha-Praxis in der Tradition von Pa-Auk Sayadaw oder Interessenten an im Westen relativ unbekanntem Vipassana-Methoden, wie der von Mogok Sayadaw, ist Burma hervorragend geeignet.

Die englische Sprache ist weiter verbreitet als in Thailand und deshalb können in den meisten Retreatzentren Übersetzer arrangiert werden.

### **Einreisebestimmungen: Ein Visum ist unbedingt nötig!**

Ein vierwöchiges Touristenvisum ist problemlos und innerhalb einer Woche bei der Botschaft (Embassy of the Union of Myanmar, Zimmerstr. 56, 10117 Berlin, Tel.: 030-20615715) erhältlich und kann möglicherweise (ändert sich häufig) in Myanmar verlängert werden (unbedingt vorher erkundigen!!!).

Wer länger als einen Monat bleiben möchte, muss zunächst beim Kloster seiner Wahl einen so genannten "Sponsorship letter" beantragen.

Mit diesem "Sponsorship letter" kann dann bei einer burmesischen Botschaft das drei Monate gültige Meditationsvisum (wer Glück hat, braucht damit bei der Einreise keinen Zwangsumtausch zu tätigen) beantragt werden. Die Bearbeitung ist jedoch langwierig.

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass das Meditationsvisum nicht rechtzeitig eintrifft, am besten über Bangkok fliegen, um ggf. dort ein Touristenvisum beantragen zu können. Ansonsten ist der Flug nach Asien verfallen. Im Notfall können in Landratsämtern oder Kreisverwaltungsreferaten Notpässe ausgestellt werden.

Der englischsprachige Reiseführer Myanmar – A Travel Survival Kit von Lonely Planet leistet gute Dienste.



## **2.1 Panditarama Meditation Centre** (Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha)

Quellen: Dieter Baltruschat und Flyer Panditarama

**Adresse:** schriftliche Voranmeldung empfehlenswert!  
Panditarama Meditation Centre  
80-A, Thanlwin Road, Shwe Gon Dine P.O.  
Bahan 11201, Yangon, Myanmar (Burma)  
Tel: 0095-1-535448, 0095-1-705525

**Infos Lehrer und Zentrum:** [web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm](http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm)

**Beschreibung:** Das Panditarama liegt in einer relativ ruhigen Gegend in einem äußeren Stadtteil von Yangon. Es wurde 1990 vom Ehrw. Sayadaw U Pandita, einem der bedeutendsten Lehrer der Mahasi-Tradition, gegründet. In dem recht kompakten Zentrum befindet sich in einem Gebäude ein stilvoller und relativ großer Meditationsraum. Es gibt ein Infobüro, dort können sehr gute Bücher von Sayadaw U Pandita preiswert erworben werden. Im Panditarama praktizieren hauptsächlich burmesische Yogis. Westlichen Praktikanten wird in der Regel das ca. ein bis zwei Autostunden entfernte Waldzentrum Hse Main Gon empfohlen, das optimale Praxisbedingungen bietet. Das Panditarama dient jedoch meist als erste Anlaufstation, da es schnell vom Stadtzentrum Yangons aus erreicht werden kann.

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Pandita ist über 80, lehrt seit 1951, gilt als einer der bedeutendsten Lehrer in der Tradition von Mahasi Sayadaw und besitzt langjährige Erfahrung mit westlichen Schülern. Die Lehrer im Panditarama genießen einen sehr guten Ruf!

**Anreise:** Die Taxifahrt vom Airport kostet ca. 5 US\$, vom Stadtzentrum Yangons ca. 2 US\$.

**Meditationstechnik:** Beobachtung von Körper, Gefühlen, Geist und Geistobjekten. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit dem Meditationslehrer.

**Sprache(n):** Während des Interviews ist ein Übersetzer anwesend, da die Lehrer in der Regel nur wenig Englisch sprechen.

**Kursdauer und Termine:** Da keine Gruppenretreats stattfinden, sind keine Termine zu beachten.

**Unterkunft:** Für die Meditierenden stehen Unterkünfte mit sauberen Sanitäreinrichtungen zur Verfügung. Bett mit relativ guter Matratze, Bettwäsche und Decke, Kissen, Moskitonetz und Thermoskanne werden vom Zentrum gestellt.

**Mitzubringen:** Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein leichter Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind vor allem während der Wintermonate nützlich. Für das Interview kann ein Deutsch/Englisch-Wörterbuch hilfreich sein. Sitzunterlagen sind vorhanden, aber ein Sitzkissen sollte mitgebracht werden.

Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind in Yangon erhältlich.

**Verpflegung:** Das Essen ist reichhaltig, schmackhaft und wird hygienisch zubereitet. Vegetarische Ernährung ist problemlos möglich. Am Abend um 17.00 Uhr wird Saft gereicht. Nach dem Frühstück (5 Uhr) und Mittagessen (10 Uhr) kann man die Thermosflasche mit heißem Wasser auffüllen lassen. Trinkwasser wird gefiltert und ist daher in der Regel trinkbar (dennoch ist Vorsicht geboten); höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel. Manchmal werden große Mineralwasserbehälter zum Füllen der Wasserflasche aufgestellt.

**Kosten:** Der Unterhalt des Centers wird ausschließlich durch Spenden finanziert und man ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreatteilnehmer angewiesen.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer sollte täglich mindestens 14 Stunden der formalen Praxis (Geh- und Sitzmeditation) widmen und die sonstigen Aktivitäten (z.B. Wäschewaschen) auf ein Minimum beschränken. Lesen, Schreiben (außer Notizen), Spaziergänge sollten unterbleiben. Darüber hinaus sollten die acht Silas (moralische Übungsregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen braunen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der dort erhältlich ist.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) sind die günstigsten Monate.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig und bei der Botschaft (Embassy of the Union of Myanmar, Zimmerstr. 56, 10117 Berlin, Tel.: 030-20615715) erhältlich. Ein Touristenvisum ist vier Wochen gültig. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Zentrum einen so genannten "Sponsorship letter" anfordern (Formblatt auf der Homepage), der zusammen mit dem Visumantrag an die burmesische Botschaft gesandt werden muss. Für die Bearbeitung sollte man aber genügend Zeit einrechnen, ca. drei Monate. Visumsverlängerungen sind eventuell möglich, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück).

**Buchempfehlung:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag. Die englische Version kann von der Homepage des Panditarama heruntergeladen werden. Einige interessante, deutschsprachige Bücher (u.a. von Mahasi Sayadaw) können auf der Homepage des Zeh Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) erworben bzw. heruntergeladen werden.

**Bemerkung:** Lohnt auf jeden Fall einen Besuch, für längere Aufenthalte ist das Waldzentrum Hse Main Gon in der Regel besser geeignet.

#### **Zweigklöster:**

in Myanmar: – "Hse Main Gon" Forest Center

– Pyin U Lwin (Maymyo)

– Mawlamyaing

weltweit: – Sydney, Australien

– Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre  
Lumbini Garden, Nepal  
Tel.: 00977-71-80118

– Tathagata Meditation Centre (Sayadaw U Pannadipa - Abbot)  
1215 Lucretia Avenue, San Jose  
CA 95122, USA  
Tel.: (408) 294-4536, (408) 977 0300  
E-Mail: apbhivamsa@yahoo.com

## **2.2 Hse Main Gon Forest Meditation Center**

von Dieter Baltruschat, Stand 3.2004

**Adresse:** schriftliche Voranmeldung empfehlenswert, Kontaktadresse ist das Panditarama Meditationszentrum in Yangon  
Panditarama, 80-A, Thanlwin Road, Shwe Gon Dine P.O.,  
Bahan 11201, Yangon, Myanmar  
Tel: 0095-1-535448, 0095-1-705525

Tel: Forest Meditation Centre ( Hse Main Gon): 0095-1-247211

### **Retreat der Saddhamma-Foundation von 1.12.2004–31.1.2005**

**Anmeldung und Info:** Saddhamma Foundation  
5459 Shafter Avenue, Oakland, CA 94618, USA  
Tel./Fax: (510) 420-1039, E-Mmail: retreat@saddhamma.org  
Internet: www.saddhamma.org

**Infos Lehrer und Zentrum:** [web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm](http://web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm)

**Ortsbeschreibung:** Das Hse Main Gon Waldmeditations-Center ist eine weitläufige Anlage und befindet sich nahe der Hauptstraße zwischen Yangon und Bago, ca. eine Autostunde von Yangon entfernt. In dem ursprünglich von Bambussträuchern bewachsenen Gebiet gibt es drei Seen. Seit mehreren Jahren laufen Aufforstungsprojekte, es wurden viele Bäume gepflanzt. Das Center wurde speziell für die Bedürfnisse westlicher Meditierender ausgelegt. Die Kutis (Hütten) sind sehr komfortabel, Frauen und Männer leben in getrennten Bereichen. Unter anderen Gebäuden gibt es eine große Meditationshalle, eine weitere ist im Bau.

**Anreise:** Am besten das Panditarama-Stadtzentrum aufsuchen, dort wird in der Regel eine Mitfahrgelegenheit organisiert. Ansonsten Taxi für maximal 10 bis 20 US\$ oder billigst mit dem öffentlichen Bus Richtung Bago und am Hinweisschild aussteigen und ca. 2 km laufen.

**Tradition und Schwerpunkt:** Theravada, intensive Vipassana-Meditationspraxis nach Mahasi Sayadaw.

**Meditationstechnik:** Bei der Vipassana-Meditationsmethode nach Mahasi Sayadaw wird hoher Wert auf die Entwicklung permanenter Achtsamkeit gelegt (keine Pausen). Während der formalen Meditation wechseln Sitzen und Gehen nach jeweils einer Stunde ab. Außerhalb der formalen Meditation erfolgt Achtsamkeit auf die momentane Verrichtung wie Essen, Gehen, Waschen usw. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit dem Meditationslehrer.

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Pandita ist über 80, lehrt seit 1951, gilt als einer der bedeutendsten Lehrer in der Tradition von Mahasi Sayadaw und besitzt langjährige Erfahrung mit westlichen Schülern.

**Meditationslehrer:** In der Regel ist im Center immer mindestens ein Meditationslehrer anwesend, der während des mehrmals wöchentlich stattfindenden Interviews individuelle Meditationsanleitungen gibt. Die Lehrer im Panditarama genießen einen sehr guten Ruf!

**Sprache(n):** Die Belehrungen finden auf Burmesisch statt und werden ins Englische übersetzt. Während des Interviews ist ein Übersetzer anwesend, da die Lehrer in der Regel nur wenig Englisch sprechen.

**Kursdauer und Termine:** In der Regel finden keine Gruppenretreats statt, die empfohlene Aufenthaltsdauer beträgt drei Monate, aber mindestens einige Wochen.

Es ist sehr empfehlenswert, an dem jährlich stattfindenden Retreat der Saddhamma Foundation (üblicherweise acht Wochen im Dezember und Januar) teilzunehmen, da dann Sayadaw U Pandita meistens die Lehrvorträge hält und die besten Meditationslehrer anwesend sind, dazu kommt noch die Gruppenunterstützung.

**Unterkunft:** Für die Meditierenden stehen geräumige, komfortable Einzel- und Doppelbungalows (je ein individuelles Zimmer, gemeinsames Bad) mit Badezimmer (Waschbecken, Dusche, Toilette) zur Verfügung. Die lange Terrasse eignet sich gut zur Gehmeditation. Zu bestimmten Zeiten ist elektrischer Strom vorhanden. Bett mit relativ guter Matratze, Bettwäsche und Decke, Kissen, Moskitonetz, Eimer zum Waschen, Thermoskanne und Regenschirm (ist auch während der heißen Zeit als Sonnenschutz sehr nützlich) gehören zur Grundausstattung.

**Mitzubringen:** Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein leichter Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind vor allem während der Wintermonate nützlich (Nacht- und Morgenmeditation können sonst recht frisch werden). Für das Interview kann ein Deutsch/Englisch-Wörterbuch hilfreich sein. Sitzunterlagen sind vorhanden, aber ein Sitzkissen sollte mitgebracht werden.

Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind in Yangon erhältlich. Im Notfall oder bei langen Retreats übernimmt das Management kleinere Besorgungen (ausgegangene Seife ...).

**Kosten:** Der Unterhalt des Centers wird ausschließlich durch Spenden finanziert und es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreatteilnehmer angewiesen.

**Verpflegung:** Frühstück um 5.30 Uhr und Mittagessen um 10.30 Uhr.

Das Essen ist reichhaltig, schmackhaft und wird hygienisch zubereitet. Das Frühstück ist recht abwechslungsreich (z.B. Nudelsuppe, Ei, Porridge, Früchte, Kekse). Zum Mittagessen gibt es Reis, zwei bis drei vegetarische Gerichte (manchmal Tofu), meist zwei nichtvegetarische Gerichte und Früchte. Dazu gibt es Tee oder Kaffee. Vegetarische Ernährung ist problemlos möglich. Am Abend um 17.00 Uhr wird Saft gereicht.

Nach dem Frühstück und Mittagessen kann man die Thermosflasche mit heißem Wasser auffüllen lassen. Trinkwasser wird gefiltert und ist daher in der Regel trinkbar (dennoch ist Vorsicht geboten). Höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel oder abgekochtes Wasser oder eigenen Wasserfilter. Manchmal werden große Mineralwasserbehälter zum Füllen der Wasserflasche aufgestellt. Bei längeren Aufenthalten ist die Mitnahme von Nüssen (für Vegetarier), Vitamintabletten, Mineraltabletten und Bonbons (Zucker und Fruchtsaft dürfen abends genossen werden) überlegenswert. Nahrungsmittel müssen ameisensicher aufbewahrt werden!

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse sind für burmesische Verhältnisse gut. Es besteht ein geringes Malariarisiko. Medikamente sind knapp, müssen in ausreichender Menge mitgebracht werden (Antibiotika, Halfan, Erste-Hilfe-Set) und sollten danach gespendet werden. Manchmal ist ein Arzt anwesend.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer sollte täglich mindestens 14 Stunden der formalen Praxis (Geh- und Sitzmeditation) widmen und die sonstigen Aktivitäten (z.B. Wäschewaschen) auf ein Minimum beschränken. Lesen, Schreiben (außer Notizen), Spaziergänge sollten unterbleiben. Darüber hinaus sollten die acht Silas (moralische Übungsregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen braunen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der dort erhältlich ist.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) sind die günstigsten Monate.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig und bei der Botschaft (Embassy of the Union of Myanmar, Zimmerstr. 56, 10117 Berlin, Tel.: 030-20615715) erhältlich. Ein Touristenvisum ist vier Wochen gültig. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Zentrum einen so genannten "Sponsorship letter" anfordern (Formblatt auf der Homepage), der zusammen mit dem Visumantrag an die burmesische Botschaft gesandt werden muss. Für die Bearbeitung sollte man aber genügend Zeit einrechnen, ca. drei Monate. Visumsverlängerungen sind eventuell möglich, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück).

**Buchempfehlung:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag. Die englische Version kann von der Homepage des Panditarama heruntergeladen werden. Einige interessante, deutschsprachige Bücher (u.a. von Mahasi Sayadaw) können auf der Homepage des Zeh Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) erworben bzw. heruntergeladen werden.

**Bemerkung:** Sehr gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreaterfahrung und Wunsch nach intensiver Praxis, gute Randbedingungen.

## **2.3 Pa-Auk-Zweigzentrum bei Yangon**

von Dieter Baltruschat, Stand: Dez. 2002

**Adresse:** Voranmeldung sehr empfehlenswert, aber nicht unbedingt nötig  
International Pa-Auk Forest Meditation Centre  
Branch of Pa-Auk Forest Meditation Centre  
Thanlyin Township  
Tel.: 056-21927 oder 056-21830 (Englisch)  
Kontaktadresse in Yangon: U Nyunt Tin, Tel.: 577808

**Stammkloster:** Pa-Auk Forest Monastery  
c/o Major U Khan Sain (Rtd)  
653 Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar  
Tel.: 032-22132 oder 057-22853  
Kontakt in Rangoon: U Thet Tin  
30 Myananda Lane, Kyank Grove Quarter  
Yankin Township, Yangon  
Internet: [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

**Ortsbeschreibung:** Das Meditationszentrum befindet sich am Rand von Thanlyin, einem Vorort südöstlich von Yangon. Das Zentrum ist noch recht neu. Es gibt eine schöne zweistöckige Dhammahalle, Küche und Speisesaal sowie nette kleine Häuser, in denen die Yogis untergebracht sind. Da die Bäume noch recht klein sind, kann man eigentlich nicht von einem Waldkloster sprechen, aber die Hauptwege sind überdacht, so dass man vor Sonne und Regen geschützt ist. Die meist älteren Yogis nehmen die westlichen Praktizierenden sehr herzlich in ihrer Mitte auf. Es herrscht eine sehr freundliche und trotzdem konzentrierte Atmosphäre.

**Anreise:** Am besten mit dem Taxi (max. 5 US\$) von Yangon aus. Die Fahrt dauert ca. eine Stunde vom Stadtzentrum. Man kann auch sehr preiswert mit dem öffentlichen Bus anreisen. Am besten vorher im Meditationszentrum anrufen. Falls kein Taxifahrer das Zentrum kennt (es ist nicht sehr bekannt), kann es eine gute Idee sein, die Touristinformation in der Nähe der Sule-Pagode aufzusuchen. Die netten Damen übernehmen gegebenenfalls den Anruf zum Center und können dem Taxifahrer dann den Weg erklären.

**Tradition:** Theravada, Ehrw. Pa-Auk Sayadaw.

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis.

**Abt und Meditationslehrer:** Sayadaw U Eindaw Batha ist ein ausgezeichnete Lehrer und Experte für Konzentrationsmeditation (Samatha) und Jhana (Vertiefungen).

**Sprache(n):** Interviews werden ins Burmesische übersetzt und es gibt eine englischsprachige Broschüre mit Meditationsanleitung.

**Meditationstechnik, Kursdauer und Termine:** Die Meditationspraxis erfolgt üblicherweise in der Dhammahalle. Da es individuelle Praxisanleitungen gibt, ist kein bestimmtes Anreisedatum zu beachten. In der Tradition von Pa-Auk Sayadaw werden alle 40 traditionellen Meditationsobjekte (z.B. Anapanasati, Analyse der Elemente, 32 Teile des Körpers, die Zehn Kasinas ...) gelehrt. Die meisten Praktikanten beginnen mit Anapanasati, je nach Neigung bzw. Begabung kann auch mit einer anderen Technik begonnen werden. Die Sitzperioden dauern üblicherweise 90 Minuten. Wer mit dem längeren Sitzen Probleme hat, kann auch in die stehende Position wechseln. Sayadaw U Eindaw Batha achtet darauf, dass Neulinge nicht überfordert werden. Nach intensiver Konzentrationsmeditation wird auch die Entwicklung von Klarblick (Vipassana) geübt. Wer tiefer einsteigen möchte, sollte einige Monate Zeit mitbringen und im Hauptzentrum bei Mawlamyine praktizieren. Das Zentrum in Thanlyin ist hervorragend zum Hineinschnuppern und für kürzere Aufenthalte geeignet. Wer länger als ein bis zwei Wochen bleiben möchte, wird ins Hauptzentrum Mawlamyine "geschickt", da dort noch bessere Bedingungen herrschen sollen (ist allerdings ein Malariagebiet).

**Unterkunft:** Üblicherweise im Doppelzimmer. Duschmodöglichkeiten, WC und Waschmöglichkeiten für die Wäsche befinden sich in kleinen Gebäuden direkt bei den Unterkünften. Frauen und Männer wohnen in getrennten Bereichen. Ein leichter Schlafsack ist besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Die Dinge des täglichen Gebrauchs sind auf dem Markt erhältlich. Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Toilettenartikel und möglicherweise Thermoskanne (und Tee bzw. Kaffee) werden am besten schon in Rangoon besorgt. Sitzkissen, Vitamin- bzw. Mineraltabletten und Wasserentkeimungsmittel möglichst von zu Hause mitbringen.

**Verpflegung:** Frühstück (5.30 Uhr) und Mittagessen (10.30 Uhr) sind von guter Qualität. Es gibt immer zwei bis drei vegetarische Gerichte und nur sehr selten Früchte. Nach 12 Uhr sollten keine Speisen mehr zu sich genommen werden. Trinkwasser ist vorhanden, jedoch sollte man für Notfälle ein Wasserentkeimungsmittel mitbringen. Bei längeren Aufenthalten empfehlen sich auch Vitamin- bzw. Mineralbrausetabletten, die auch gut als Geschenk für Mönche geeignet sind.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten, und sollte sich bemühen, zu allen Mitlebewesen liebende Güte zu entwickeln. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der auf jedem Markt in Burma erhältlich ist.

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse sind für burmesische Verhältnisse gut. Es besteht ein geringes Malariarisiko. Medikamente sind knapp, müssen in ausreichender Menge mitgebracht werden (Antibiotika, Halfan, Erste-Hilfe-Set) und sollten danach gespendet werden. Generell ist die medizinische Versorgung in Burma wesentlich schlechter als in Europa.



**Kosten:** Der Unterhalt des Zentrums wird ausschließlich durch Spenden finanziert und es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Besucher angewiesen.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) sind die günstigsten Monate.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig!  
Mit einer schriftlichen Einladung eines Zentrums ist es möglich, ein dreimonatiges Meditationsvisum zu beantragen.

**Buchempfehlung:** Ein sehr gutes und kostenloses Buch von Pa-Auk Sayadaw, "The Light of Wisdom", ist bei Ng Wee Kang, 791-C, Tmn Kerjasama, Bkt Beruang, 75450 Melaka, Malaysia oder unter der E-Mail-Adresse: [knowing\\_seeing@yahoo.com](mailto:knowing_seeing@yahoo.com) erhältlich. Es wäre nett, eine angemessene Spende für die Versandkosten beizufügen. Ein link zum kostenlosen herunterladen befindet sich auf [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

**Bemerkung:** Sehr gut für Praktizierende geeignet, die sich für Samatha-Praxis interessieren bzw. Fragen zu den Vertiefungen haben oder unter kundiger Anleitung in die Meditation hineinschnuppern wollen. Auch für Anfänger geeignet, günstig zu erreichen und gute Randbedingungen.

Ein weiteres Zweigkloster befindet sich in Sri Lanka:  
Ehrw. N. Ariyadhamma Mahathera, Sri Gunawardana Yogasramaya  
Gal Duwa, Kahawa, via Ambalangola 7018, Sri Lanka

## **2.4 Pa-Auk Forest Monastery**

von Pra Claus, Stand 1999

**Adresse:** Voranmeldung sehr empfehlenswert!  
Pa-Auk Forest Monastery, c/o Major U Khan Sain (Rtd)  
653 Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar  
Tel.: 032-22132 oder 057-22853  
Kontakt in Yangon (Rangoon): U Thet Tin  
30 Myananda Lane, Kyank Grove Quarter, Yankin Township, Yangon  
Internet: [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Das Pa-Auk Tawga Kyaung (Forest Monastery) liegt 15 km südöstlich von Mawlamyine. Am einfachsten ist es, wenn man in Rangoon mit Herrn U Thet Tin Kontakt aufnimmt. Gegen einen geringen Aufpreis organisiert er die Anreise oder begleitet einen persönlich. Andernfalls fährt man mit dem Nachtbus oder Nachtzug von Yangon nach Mawlamyine, wo man sich eine Ruhepause gönnen kann. Es gibt ein paar Hotels in unterschiedlicher Qualität und Preisklasse. Von der sehenswerten Pagode hat man einen herrlichen Ausblick. Untertags konnte man 1998 nur mit dem Pick-up reisen. Wählt man einen der beiden etwas teureren Frontsitzplätze neben dem Fahrer, kann man die landschaftlich reizvolle Strecke besser genießen und wird nicht, wie auf den hinteren Bänken, wie ein Hering zusammengepfercht. Von Mawlamyine nimmt man den mindestens stündlich verkehrenden Bus Nr. 8 oder Pick-up Nr. 8 Richtung Mudon und lässt sich an der Stichstraße zum Kloster (Schild!) absetzen. Von hier sind es noch ca. 1,5 km, die man möglicherweise zu Fuß zurücklegen muss.

**Abt und Meditationslehrer:** Der Ehrw. Pa-Auk Sayadaw gilt als ein ausgezeichnete Lehrer und Experte für Konzentrationsmeditation (Samatha) und Jhana (Vertiefungen). Die täglichen Interviews mit den Meditierenden leitet der stets für Fragen offene Ehrw. Pa-Auk Sayadaw in der Regel selbst.

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis in relativ enger Anlehnung an den Abhidhamma (das ethisch-psychologisch-philosophische System der buddhistischen Lehre).

**Sprache(n):** Der Ehrw. Pa-Auk Sayadaw spricht ausreichend Englisch. Andernfalls werden Interviews ins Burmesische übersetzt. Ferner gibt es ein englischsprachiges Buch (siehe Buchempfehlung) oder eine entsprechende Broschüre mit Meditationsanleitung.

**Meditationstechnik, Kursdauer und Termine:** Die Meditationspraxis erfolgt in der Dhammahalle oder, falls man möchte, auch in der eigenen Kuti. Da es individuelle Praxisanleitungen gibt, ist kein bestimmtes Anreisedatum zu beachten. In der Tradition von Pa-Auk Sayadaw werden alle 40 traditionellen Meditationsobjekte (z.B. Anapanasati, Analyse der Elemente, 32 Teile des Körpers, die Zehn Kasinas ...) gelehrt. Die meisten Praktikanten beginnen mit Anapanasati, je nach Neigung bzw. Begabung kann auch mit einer anderen Technik begonnen werden, so z.B. mit der Elemente-Meditation, wobei man kontinuierlich den ganzen Körper systematisch hinsichtlich der Eigenschaften der vier Elemente abtastet. Die Sitzperioden dauern in der Dharmahalle üblicherweise 90 Minuten.

Wer mit dem längeren Sitzen Probleme hat, kann auch in die stehende Position wechseln oder zieht sich in seine Kuti zurück. Sayadaw achtet darauf, dass Neulinge nicht überfordert werden. Nach intensiver Konzentrationsmeditation wird auch die Entwicklung von Klarblick (Vipassana) geübt. Wer tiefer einsteigen möchte, sollte einige Monate Zeit mitbringen.

**Unterkunft und Verpflegung:** Schlichte Holzkutis, die relativ eng stehen. Gemeinschaftliche, traditionelle Toiletten und Baderäume. Es gibt immer zwei bis drei relativ proteinarme, vegetarische Gerichte und nur sehr selten Früchte. Nach 12 Uhr sollten keine Speisen mehr zu sich genommen werden. Trinkwasser ist vorhanden, jedoch sollte man für Notfälle ein Wasserentkeimungsmittel mitbringen. Bei längeren Aufenthalten empfehlen sich auch Vitamin- bzw. Mineralbrausetabletten, die auch gut als Geschenk für Mönche geeignet sind.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten, und sollte sich bemühen, zu allen Mitlebewesen liebende Güte zu entwickeln. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der auf jedem Markt in Burma erhältlich ist.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Einige Dinge des täglichen Gebrauchs sind bei den Verkaufsständen an der Hauptstraße erhältlich. Andernfalls muss man mit dem Pick-up zum nächsten Markt fahren. Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Toilettenartikel und möglicherweise Thermoskanne (und Tee bzw. Kaffee) werden am besten schon in Yangon besorgt. Sitzkissen, Vitamin- bzw. Mineraltabletten und Wasserentkeimungsmittel möglichst von zu Hause mitbringen.

**Medizinische Versorgung:** Es besteht Malariarisiko. Medikamente sind knapp und müssen in ausreichender Menge mitgebracht werden (Antibiotika, Halfan, Erste-Hilfe-Set) und sollten danach gespendet werden. Generell ist die medizinische Versorgung in Burma wesentlich schlechter als in Europa.

**Kosten:** Der Unterhalt des Zentrums wird ausschließlich durch Spenden finanziert und es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Besucher angewiesen.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Ende November (wenn die Regenzeit zu Ende geht) bis Ende März (danach wird es ziemlich heiß).

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig! Mit einer schriftlichen Einladung eines Zentrums ist es möglich, ein dreimonatiges Meditationsvisum zu beantragen.

**Buchempfehlung:** Ein sehr gutes und kostenloses Buch von Pa-Auk Sayadaw, "The Light of Wisdom", ist bei Ng Wee Kang, 791-C, Tmn Kerjasama, Bkt Beruang, 75450 Melaka, Malaysia oder unter der E-Mail-Adresse: [knowing\\_seeing@yahoo.com](mailto:knowing_seeing@yahoo.com) erhältlich. Es wäre nett, eine angemessene Spende für die Versandkosten beizufügen. Ein link zum kostenlosen herunterladen befindet sich auf [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

**Bemerkung:** Es herrscht eine entspannte Atmosphäre. Sehr gut für Praktizierende geeignet, die sich für die Samatha-Praxis interessieren bzw. Fragen zu den Vertiefungen haben oder unter kundiger Anleitung für längere Zeit praktizieren wollen.

Ein weiteres Zweigkloster befindet sich in Sri Lanka:  
Ehrw. N. Ariyadhamma Mahathera, Sri Gunawardana Yogasramaya  
Gal Duwa, Kahawa, via Ambalangola 7018, Sri Lanka

## **2.5 Dhamma Joti Vipassana Centre**

Quelle: Internet ([www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net))

**Adresse:** Dhamma Joti Vipassana Centre  
Wingaba Yele Kyaung, Nga HtatGyi Pagoda Road  
Bahau Township, Yangon, Myanmar Tel.: 0095-1-549290  
Kontakt: Mr Banwariji Goenka, Bandoola International Ltd.  
Office No. 134, Shwebontha Street, Yangon, Myanmar  
Tel.: 0095-1-72467, 248174, 248175, Fax: 289965  
299 Bosundat Street, Yangon, Myanmar  
Tel.: privat 0095-1-524983; Büro 281277  
E-Mail: BANDOOLAMYANMAR@mtp400.stems.com

**Tradition und Kursleitung:** Vipassana nach U Ba Khin (Burma). In der Tradition von S.N. Goenka gibt es weltweit mehr als 50 Meditationszentren. Es ist ein Assistenzlehrer anwesend und S. N. Goenkas Unterweisungen werden auf Video gezeigt bzw. vom Band übertragen.

**Kursdauer und Termine:** In der Regel werden Zehn-Tage Kurse angeboten. Rechtzeitige Voranmeldung ist nötig. Terminplan und Anmeldeformular können angefordert werden.

**Schwerpunkt:** Schweige-Retreats mit intensiver Sitzmeditation und einem Vortrag täglich.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die ersten drei Tage Anapanasati, d.h. Atembetrachtung. Konzentration auf Ein- und Ausatmung. Dabei wird der Atem nur beobachtet, nicht manipuliert. Ab dem dritten Tag Vipassana-Meditation nach U Ba Khin. Bei der "Step by Step"- oder "Body-Sweeping"-Methode werden die Körperempfindungen systematisch beobachtet. Ist der Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen untersucht, erfolgt ein weiterer Durchgang in umgekehrter Richtung. Die Empfindungen sollten nicht bewertet, sondern nur beobachtet werden. Der Kurs schließt mit einer Übung zur Entwicklung liebender Güte.

**Sprache(n):** Kurssprache Burmesisch und Englisch.

**Verpflegung:** Das Essen ist vegetarisch. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, das gesamte Retreat abzuleisten (das Gelände nicht zu verlassen), die ersten neun Tage zu schweigen, nicht zu lesen oder zu schreiben, sexuelle Aktivitäten zu unterlassen, keine Rituale, Gebete oder andere Meditationstechniken durchzuführen, Anweisungen des Lehrers und des Managements zu akzeptieren und die fünf bzw. acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten (neue bzw. alte Schüler). Auffällige oder kurze Kleidung ist zu vermeiden. Täglich um 4 Uhr morgens Wecken, die formale Praxis endet zwischen 21 und 22 Uhr.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) ist die günstigste Zeit.

**Kosten:** Der Unterhalt des Centers wird ausschließlich durch Spenden finanziert, es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreat-Teilnehmer angewiesen.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig!

**Hinweise:** Da die Videos und die Kommunikation mit dem Assistenz-Lehrer auf Englisch stattfinden, ist es nützlich, vorher ein englischsprachiges Buch über Buddhismus zu lesen, um die einschlägigen Vokabeln einzuüben (z.B. "Art of Living" von S.N. Goenka, in deutscher Übersetzung "Die Kunst des Lebens", Fischer TB-Verlag).

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

Dhamma Dvara, Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel.: 037434-79770, Fax 79771

E-Mail: [manager@dvara.dhamma.org](mailto:manager@dvara.dhamma.org), Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)

**Schlussbemerkung:** Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreat-Erfahrung und dem Wunsch nach intensiver Praxis. Auch für Anfänger geeignet, die keine großen Probleme beim längeren Sitzen haben und bereit sind, sich in einen intensiven, geregelten Tagesablauf einzufügen.

## **2.6 Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre**

Quelle: Flyer des Zentrums und Internet

**Adresse:** Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre  
Buddha Sasana Nuggaha Organisation  
No 16, Sasana Yeiktha Road, Yangon (Rangoon), 11201 Myanmar (Burma)  
Tel.: (+95) 01 541971, 552501, Fax 289960, 289961

**Infos über Lehrer und Zentrum: [www.mahasi.com](http://www.mahasi.com)**

**Ortsbeschreibung:** Das Mahasi-Zentrum liegt am Stadtrand von Yangon, ist das wohl bekannteste Meditationszentrum Burmas und wurde 1949 vom Ehrw. Mahasi Sayadaw gegründet. Auf dem großen Gelände befinden sich über 100 Gebäude, in denen bis zu 500 Personen (Ordinierte und Laien) untergebracht werden können. Unter anderem gibt es ein kleines Museum mit einer lebensgroßen Wachsachse des Ehrw. Mahasi Sayadaw. Es wurden über 20 seiner Bücher ins Englische übersetzt, die zusammen für unter 10 US\$ erworben werden können.

**Anreise:** Vom Airport in Yangon ist das bekannte Mahasi-Zentrum in ca. 20 Min. mit dem Taxi (max. 5 US\$) zu erreichen, vom Stadtzentrum aus dauert es mit dem Taxi ca. 10 Min. (max. 2 US\$). Das Zentrum befindet sich an der Kreuzung Kaba-Aye Pagoda Road/Sasana Yeiktha Road.

**Tradition:** Theravada, Meditationsmethode von Mahasi Sayadaw (seine bekanntesten Schüler betreiben nun eigene Retreatzentren).

**Schwerpunkt:** Intensive Vipassana-Meditationspraxis.

**Sprache(n):** Die Belehrungen und Interviews werden für westliche Praktizierende ins Englische übersetzt, da die Lehrer in der Regel nur wenig Englisch sprechen.

**Meditationstechnik:** Bei der Vipassana-Meditationsmethode nach Mahasi Sayadaw wird hoher Wert auf die Entwicklung permanenter Achtsamkeit gelegt (keine Pausen). Während der formalen Meditation wechseln Sitzen und Gehen nach jeweils einer Stunde ab. Außerhalb der formalen Meditation erfolgt Achtsamkeit auf die momentane Verrichtung wie Essen, Gehen, Waschen, usw. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit einem erfahrenen Meditationslehrer.

**Kursdauer und Termine:** Es sind keine Termine zu beachten, da keine Gruppenretreats stattfinden. Die empfohlene Aufenthaltsdauer beträgt sechs bis zwölf Wochen.

**Unterkunft:** Für die Meditierenden stehen Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung. Bett, Bettwäsche (Kissen, Kissenbezug, Decke) und Moskitonetz sind vorhanden. Ebenso gibt es gute Waschmöglichkeiten, Dusche und Toilette. Westliche Praktizierende erhalten in der Regel ein Einzelzimmer. Nur falls dies nicht möglich ist, ein Doppelzimmer.

Mönche, Nonnen und männliche bzw. weibliche Praktizierende (Yogis) leben in getrennten Bereichen.

**Mitzubringen:** Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein leichter Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind vor allem während der Wintermonate nützlich. Für das Interview kann ein Deutsch/Englisch-Wörterbuch hilfreich sein. **Wer ein Sitzkissen benötigt, sollte es von zu Hause mitbringen.** Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind zur Not auch in Yangon erhältlich.

**Verpflegung:** Frühstück um 5.30 Uhr und Mittagessen um 10.00 Uhr. Das Essen ist reichhaltig und von guter Qualität. Auf Wunsch ist vegetarische Ernährung möglich. Am Abend wird Saft gereicht. Höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse sind für burmesische Verhältnisse gut. In Yangon besteht angeblich kein Malariarisiko. Für kleinere Beschwerden hat das Zentrum dreimal pro Woche eine ärztliche Sprechstunde eingerichtet.

**Kosten:** Der Unterhalt des Centers wird ausschließlich durch Spenden finanziert und es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreatteilnehmer angewiesen.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer sollte täglich mindestens 14 Stunden der formalen Praxis (Geh- und Sitzmeditation) widmen und die sonstigen Aktivitäten (z.B. Wäschewaschen) auf ein Minimum beschränken. Lesen, Schreiben (außer Notizen), Spaziergänge sollten unterbleiben. Darüber hinaus sollten die acht Silas (moralische Übungsregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen braunen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der dort erhältlich ist.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) sind die günstigsten Monate.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig! Zunächst muss beim Mahasi-Zentrum ein sog. "Sponsorship letter" beantragt werden. Mit diesem "Sponsorship letter" kann bei einer burmesischen Botschaft ein dreimonatiges Meditationsvisum beantragt werden. Die Bearbeitung ist jedoch langwierig, und es ist ungewiss, ob ein Meditationsvisum erteilt wird. Ein vierwöchiges Touristenvisum ist problemlos und innerhalb einer Woche bei der Botschaft (Embassy of the Union of Myanmar, Zimmerstr. 56, 10117 Berlin, Tel.: 030-20615715) erhältlich und kann möglicherweise in Myanmar verlängert werden (unbedingt vorher erkundigen!!!).

**Buchempfehlungen:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag.

Mahasi Sayadaw: "Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages", Buddhist Publication Society, Sri Lanka. Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums [www.mahasi.com](http://www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen.

Einige interessante deutschsprachige Übersetzungen von Mahasi Sayadaw können auf der Homepage des Zeh-Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) erworben bzw. heruntergeladen werden.

**Bemerkung:** Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreaterfahrung und dem Wunsch nach intensiver Praxis.

## **2.7 Mahasi Sasana Dhammaswamyi Yeiktha Meditation Center**

von Samaneri Uppalavanna Theri, Stand 2003

**Adresse:** Mahasi Sasana Dhammaswamyi Yeiktha Meditation Center  
Sagaing Hills  
Sagaing Division, Myanmar

**Spirituelle Leitung:** U Sirinda ist 54. Er spricht leider kein Englisch, aber es gibt einen jüngeren Mönch, der übersetzen kann. Er heißt U Candima.

**Ortsbeschreibung:** Auf den Hügeln von Sagaing in Zentralburma in sehr ruhiger und meditativer Waldlage gelegen.

**Anreise:** Ab Yangon mit dem Nachtbus nach Mandalay oder Sagaing Stadt direkt (nur eine Linie). Die Fahrtzeit beträgt etwa 16 Stunden (ohne Pannen!) und kostet etwa 5 Euro.

Der Zug ist für Ausländer relativ teuer (um die 35 Euro), Burmesen bezahlen nur 3 Euro. Die Fahrtzeit ist etwa der mit dem Bus vergleichbar. Ab Bangkok gibt es jetzt einen Direktflug nach Mandalay, der jedoch um einiges teurer ist, als der nach Yangon.

Ein Flug von Yangon nach Mandalay kostet etwa 90 Euro und dauert etwa 1 ½ Stunden. Die beiden Fluggesellschaften Air Mandalay und Yangon Airways sind gut und zuverlässig.

**Klima:** Sagaing liegt in Zentralburma und weist recht extreme Temperaturen auf. Die Monate März, April, Mai sind unbedingt zu vermeiden, da die Temperaturen leicht auf 40 °C (und mehr) klettern. Ab Juni ist Monsunzeit, der aber mäßig verläuft und bis etwa September dauert. Von Mitte Oktober bis Mitte Februar ist die beste Zeit, die kühl und trocken ist. Eine Jacke ist dann abends unbedingt erforderlich.

**Unterkunft:** Einzel- oder Gruppenunterkünfte. Wird im Einzelfall bei Ankunft arrangiert.

**Methode:** Vipassana-Meditation nach der Methode von Mahasi Sayadaw.

**Regeln:** Anfänger werden angeleitet, erfahrene Yogis können alleine in der Unterkunft oder in der Meditationshalle sitzen. Auf dem großen Gelände gibt es gute Möglichkeiten zur Gehmeditation. Einmal pro Tag gibt es Dhammavorträge des Ehrwürdigen U Sirinda. Acht



Silas sind Grundvoraussetzung. Andere Aktivitäten sollten vermieden werden und es wird ernste und disziplinierte Praxis erwartet. Es gibt keine zeitlichen Beschränkungen, aber ein Aufenthalt sollte mindestens sieben Tage dauern.

**Verpflegung:** Frühstück und Mittagessen (auch vegetarisch) werden vom Zentrum und den Laienunterstützern gereicht. Das Essen ist einfach, aber gesund und reichlich.

**Medizinische Versorgung:** Im nahe gelegenen Ayudana Hospital finden sich kompetente Ärzte. Es gibt auch eine Apotheke mit einer Auswahl an Grundmedikamenten.

**Kosten:** Das Meditationszentrum wird ausschließlich durch Spenden finanziert und ist auf die freiwillige Unterstützung der Yogis angewiesen.

**Mitzubringen:** Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind vor allem während der Wintermonate nützlich (Nacht- und Morgenmeditation können sonst recht frisch werden). Für das Interview kann ein Deutsch/Englisch-Wörterbuch hilfreich sein. Sitzunterlagen sind vorhanden, aber ein Sitzkissen sollte mitgebracht werden.

Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind in Sagaing erhältlich.

**Buchempfehlungen:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag.

Mahasi Sayadaw: "Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages", Buddhist Publication Society, Sri Lanka. Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums [www.mahasi.com](http://www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen.

Einige interessante deutschsprachige Übersetzungen von Mahasi Sayadaw können auf der Homepage des Zeh-Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) erworben bzw. heruntergeladen werden.

**Bemerkungen:** Das Zentrum liegt wunderschön und ruhig. Es ist nicht überlaufen, da es auf dem Land liegt (außer zum Burmesischen Neujahr, wenn so gut wie alle Burmesen in Meditationszentren gehen). Der Sayadaw ist äußerst nett und zuvorkommend, hat viel Metta und Verständnis. Die Hilfsbereitschaft aller Leute dort ist einmalig, wohl weil es nur selten Ausländer gibt. Ein echter Geheimtipp für alle die, die den großen Centern in und um Yangon entgehen wollen.

## **2.8 Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, Yangon**

von Sister Ariya Nani, Stand 2003

**Adresse:** Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, 55A, Kaba Aye Pagoda Road,  
Mayangone P.O., Yangon 11061, Myanmar  
Tel.: 0095-1-661479, Fax: 0095-1-667050, Internet: [www.chanmyay.org](http://www.chanmyay.org)  
E-Mail 1: [chanmyay@mptmail.net.mm](mailto:chanmyay@mptmail.net.mm), E-Mail 2: [chanmyay@pacific.net.sg](mailto:chanmyay@pacific.net.sg)

**Beschreibung:** Das Chanmyay Yeiktha Meditation Centre liegt an der Hauptstraße zum Flughafen. Es wurde 1977 vom Ehrw. Sayadaw U Janaka gegründet, der einer der bedeutendsten Schüler von Mahasi Sayadaw war. Er wirkte auch als Übersetzer für Mahasi Sayadaw auf dessen Reisen in Europa und den USA. Das Zentrum besteht aus mehreren Gebäuden. U.a. gibt es ein vierstöckiges Gebäude, das extra für die ausländischen Meditierenden bestimmt ist. Auf den vier Stockwerken befinden sich Einzelzimmer für Frauen und Männer sowie getrennte Meditationshallen. Das Büro befindet sich rechts vom Eingangstor und dient als erste Kontaktstelle.

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Janaka wurde 1928 geboren und erfreut sich immer noch guter Gesundheit. Er spricht ausgezeichnet Englisch. Seit 1967 wirkt er als Meditationslehrer, zuerst im Mahasi-Zentrum, ab 1977 in seinem eigenen Zentrum. Seit 1981 reist er jährlich zweimal ins Ausland und gibt Meditationskurse in verschiedenen Ländern der Welt.

**Anreise:** Die Taxifahrt vom Flughafen kostet ca. 5 US\$, vom Stadtzentrum ca. 2 US\$. Wer seine Ankunftszeit auf dem Flughafen frühzeitig dem Zentrum meldet (ca. 1 Woche im Voraus), wird am Flughafen abgeholt.

**Sprache(n):** Einzelgespräche und Vorträge auf Englisch. Sayadaw U Janaka und ein weiterer Sayadaw, der für die Ausländer zuständig ist, sprechen gut Englisch.

**Kursdauer und Termine:** Da keine Gruppenretreats stattfinden, sind keine Termine zu beachten. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Mindestaufenthalt beträgt zehn Tage, nach oben gibt es keine Grenzen.

**Meditationstechnik:** Auf der Grundlage von Mahasi Sayadaws Methode der Vipassana-Meditation/Einsichtsmeditation. Formale Meditation findet abwechselnd im Sitzen und Gehen statt, die Zeiten werden dem jeweiligen Stand des Meditierenden angepasst. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation das Heben und Senken der Bauchdecke. Daneben wird sehr hoher Wert auf die Entwicklung einer steten und ununterbrochenen Achtsamkeit auch während der täglichen Verrichtungen gelegt. Das beinhaltet alles, was außerhalb der formalen Sitz- und Gehmeditation liegt. So werden alle Bewegungen beim Essen, Anziehen, Aufstehen etc. bewusst langsam ausgeführt, um in jedem Augenblick achtsam zu sein.

**Unterkunft:** Die Ausländer werden im neuen vierstöckigen Gebäude untergebracht. Saubere Einzelzimmer stehen zur Verfügung, gemeinschaftliche Benützung von modernen Duschen und WCs. Es steht auch eine Waschmaschine zur Verfügung. Im Zimmer gibt es ein Bett und

einen Tisch, auch Matratze, Bettwäsche, Kissen, Decke, Moskitonetz und Thermoskanne werden vom Zentrum gestellt.

**Mitzubringen:** Insektenschutz (Yangon ist malariafrei), persönliche Medikamente, warmer Pullover und Socken für die kühle Jahreszeit (November bis Februar), Sitzkissen.

Die meisten Sachen des täglichen Gebrauchs wie Seife, Zahnpasta, Taschenlampe, Batterien sind in Yangon erhältlich.

**Verpflegung:** Täglich werden zwei reichhaltige Mahlzeiten serviert. Das Frühstück ist um 5.30 Uhr (volle Mahlzeit mit gebratenem Reis/Nudeln oder Nudelsuppe sowie Früchte, Kuchen, Kaffee oder Tee) und das Mittagessen um 10.30 Uhr (Reis mit fünf bis sieben verschiedenen Currys, Früchte, Desserts). Man kann zwischen vegetarischem und nicht-vegetarischem Essen wählen. Am Abend um ca. 17 Uhr gibt es Fruchtsäfte. Die Thermoskanne kann man während der Mahlzeiten mit heißem Wasser auffüllen lassen. Es gibt auch sauberes, gefiltertes Trinkwasser.

**Kosten:** Der Unterhalt des Zentrums wird ausschließlich durch Spenden finanziert.

**Medizinische Versorgung:** Regelmäßig kommen Ärzte/Ärztinnen ins Zentrum, die die Meditierenden kostenlos behandeln. Westliche und traditionelle burmesische Medikamente sind erhältlich.

**Regeln und Kleidung:** Alle Meditierenden praktizieren von 3.30 Uhr bis mindestens um 21.30 Uhr und müssen die acht Verhaltensregeln einhalten. Temporäre Ordination ist für Frauen und Männer möglich. Während des Retreats halten sich die Meditierenden an das edle Schweigen, auch Lesen und Schreiben sind nicht gestattet (außer kurze Notizen für das Einzelgespräch). Spaziergänge außerhalb des Zentrums sind untersagt, nur in Notfällen darf man das Zentrum verlassen. Darum sollte alles Notwendige schon vorher geplant und organisiert werden. Auch die Benützung von E-Mail und Fax ist nur in absoluten Notfällen gestattet. Empfohlen wird die burmesische "Yogi-Kleidung": weiße oder helle Bluse/T-Shirt und brauner Longyi (Sarong) für Frauen, weißes oder helles Hemd/T-Shirt und Longyi für Männer. Diese Kleidungsstücke kann man sich dort einfach und recht billig besorgen, sie werden aber auch vom Zentrum zur Verfügung gestellt.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, während des Monsuns (sehr hohe Luftfeuchtigkeit) und der kühlen Jahreszeit am günstigsten.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig. Ein Touristenvisum ist vier Wochen gültig. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Zentrum einen so genannten "Sponsorship letter" anfordern, der zusammen mit dem Visumantrag an die burmesische Botschaft gesandt werden muss. Für die Bearbeitung sollte man aber genügend Zeit einrechnen, ca. drei Monate. Visumsverlängerungen sind auch möglich, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück).

**Bemerkung:** Ausländer werden sehr zuvorkommend behandelt.

**Zweigklöster:** Chanmyay Yeiktha (Forest Centre in Hmawbi)

Shansu, Hmawbi, Myanmar, Tel.: 0095-1-620321

Chanmyay Yeiktha (Pyin Oo Lwin)  
Toe Gyi Koun Village, Near Anee Sakhann Railway Station  
Pyin Oo Lwin, Myanmar, Tel.: 0095-85-22457

Chanmyay Yeiktha (Hinthada)  
Targlay Quarter, Hinthada, Myanmar, Tel.: 0095-44-21838

Chanmyay Yeiktha (Lei Way), Lei Way Myo, Myanmar

Im Ausland: Dhammodaya Chanmyay Yeiktha Meditation Centre  
45/1 MU4 Tambol Tanon Krad, Ampur Muang  
Nakon Pathon 73000, Thailand  
Tel.: 0066-1-8109632, E-Mail: dhammodaya@hotmail.com

N.E Sitalarama Vihara, Myanmar Buddhist Temple, 69 Martin Valley Road  
Calgary, AB T3J 4L9, Kanada, Tel.: 001-403-5687205

Dhammodaya Myanmar Vihara, 30 Mackay Drive, Ashburton,  
Petermarizberg 3200, Südafrika  
Tel.: 0027-33-3261463, E-Mail: mabasa@iafrica.com

## **2.9 Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, Hmawbi**

von Sister Ariya Nani, Stand 2003

**Adresse:** Chanmyay Yeiktha Meditation Centre  
Shansu, Hmawbi, Myanmar  
Tel.: 0095-1-620321  
Internet: [www.chanmyay.org](http://www.chanmyay.org)

**Beschreibung:** Das Waldmeditationszentrum befindet sich ca. 1 Autostunde nördlich von Yangon, außerhalb des Städtchens Hmawbi (Straße nach Bagan). Das Gelände ist sehr weitläufig mit vielen großen und Schatten spendenden Bäumen sowie unzähligen Sträuchern mit duftenden Blüten. Es ist von typisch burmesischen Quartieren und Dörfern umgeben. Als Unterkünfte stehen Kutis (Bungalows mit zwei Zimmern) zur Verfügung. Es gibt mehrere Meditationshallen sowie spezielle, überdachte Meditationssitzbänke im Freien unter den Bäumen, wo Sitz- und Gehmeditation in der freien Natur geübt werden kann.

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Janaka wurde 1928 geboren und erfreut sich immer noch guter Gesundheit. Er spricht ausgezeichnet Englisch. Seit 1967 wirkt er als Meditationslehrer, zuerst im Mahasi-Zentrum, ab 1977 in seinem eigenen Zentrum. Seit 1981 reist er jährlich zweimal ins Ausland und gibt Meditationskurse in verschiedenen Ländern der Welt.

**Anreise:** Vom Chanmyay-Yeiktha-Stadtzentrum gibt es oft Mitfahrgelegenheiten. Vom Stadtzentrum aus kostet ein Taxi ca. 10 US\$, vom Flughafen aus sind es ca. 7 US\$. Vom Stadtzentrum aus (Sule Pagoda) gibt es auch öffentliche, direkte Busse. Von der Bushaltestelle (Chanmyay Yeiktha Hmawbi) sind es noch ca. 10 Gehminuten.

**Meditationstechnik:** Auf der Grundlage von Mahasi Sayadaws Methode der Vipassana-Meditation/Einsichtsmeditation. Formale Meditation findet abwechselnd im Sitzen und Gehen statt, die Zeiten werden dem jeweiligen Stand des Meditierenden angepasst. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation das Heben und Senken der Bauchdecke. Daneben wird sehr hoher Wert auf die Entwicklung einer steten und ununterbrochenen Achtsamkeit auch während der täglichen Verrichtungen gelegt. Das beinhaltet alles, was außerhalb der formalen Sitz- und Gehmeditation liegt. So werden alle Bewegungen beim Essen, Anziehen, Aufstehen etc. bewusst langsam gemacht, um in jedem Augenblick achtsam zu sein.

**Sprache(n):** Während des Vassas (drei Monate während des Monsuns) kommt Sayadaw U Janaka regelmäßig ins Waldzentrum für die Einzelgespräche mit den Ausländern. Sonst werden die Einzelgespräche normalerweise übersetzt. Ven. Ariya Nani (Schweizer Nonne) übersetzt vom Burmesischen ins Englische, Deutsche oder Französische. Sie steht den Meditierenden auch selbst für Belehrungen und Einzelgespräche zur Verfügung. Da sie auch Kurse im Ausland gibt, bitte anfragen, wann sie in Hmawbi ist. Ven. Nyanaramsi (malaysischer Mönch) gibt ebenfalls Belehrungen und Einzelgespräche auf Englisch oder Chinesisch.

**Kursdauer und Termine:** Da keine Gruppenretreats stattfinden, sind keine Termine zu beachten. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Mindestaufenthalt beträgt zehn Tage, nach oben gibt es keine Grenzen.

**Unterkunft:** Die Meditierenden werden in Kutis (Bungalows) mit je zwei Zimmern und Dusche/WC untergebracht. Im Zimmer gibt es ein Bett und einen Tisch, auch Matratze, Bettwäsche, Kissen, Decke, Moskitonetz und Thermoskanne werden vom Zentrum gestellt. Alle Kutis haben feine Netze vor den Fenstern, die das Eindringen von Moskitos verhindern.

**Mitzubringen:** Insektenschutz (Hmawbi ist malariafrei), persönliche Medikamente, warmer Pullover und Socken für die kühle Jahreszeit (November bis Februar), Sitzkissen. Die meisten Sachen des täglichen Gebrauchs wie Seife, Zahnpasta, Taschenlampe, Batterien sind in Hmawbi erhältlich.

**Verpflegung:** Täglich werden zwei reichhaltige Mahlzeiten serviert. Das Frühstück ist um 5.30 Uhr (volle Mahlzeit mit gebratenem Reis/Nudeln oder Nudelsuppe sowie Früchte, Kuchen, Kaffee oder Tee) und das Mittagessen um 10.30 Uhr (Reis mit fünf bis sieben verschiedenen Currys, Früchte, Desserts). Man kann zwischen vegetarischem und nicht vegetarischem Essen wählen. Am Abend um ca. 17 Uhr gibt es Fruchtsäfte. Die Thermoskanne kann man während der Mahlzeiten mit heißem Wasser auffüllen lassen. Es gibt auch sauberes, gefiltertes Trinkwasser.

**Kosten:** Das Zentrum finanziert sich ausschließlich über Spenden.

**Medizinische Versorgung:** Regelmäßig kommen Ärzte/Ärztinnen ins Zentrum, die die Meditierenden kostenlos behandeln. Westliche und traditionelle burmesische Medikamente sind erhältlich.

**Regeln:** Alle Meditierenden praktizieren von 3.30 Uhr bis mindestens um 21.30 Uhr und müssen die acht Verhaltensregeln einhalten. Temporäre Ordination ist für Frauen und Männer möglich. Während des Retreats halten sich die Meditierenden an das edle Schweigen, auch Lesen und Schreiben sind nicht gestattet (außer kurze Notizen für das Einzelgespräch). Spaziergänge außerhalb des Zentrums sind untersagt, nur in Notfällen darf man das Zentrum verlassen. Darum sollte alles Notwendige schon vorher geplant und organisiert werden. Vom Zentrum aus kann man zwar internationale Telefonanrufe empfangen, aber nicht selbst ins Ausland telefonieren.

**Kleidung:** Empfohlen wird die burmesische "Yogi-Kleidung": weiße oder helle Bluse/T-Shirt und brauner Longyi (Sarong) für Frauen, weißes oder helles Hemd/T-Shirt und Longyi für Männer. Diese Kleidungsstücke kann man sich dort einfach und recht billig besorgen, sie werden aber auch vom Zentrum zur Verfügung gestellt.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, während des Monsuns (sehr hohe Luftfeuchtigkeit) und der kühlen Jahreszeit am günstigsten.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig. Ein Touristenvisum gilt vier Wochen. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Hauptzentrum einen sog.

"Sponsorship letter" anfordern und diesen zusammen mit dem Visumantrag an die burmesische Botschaft senden. Für die Bearbeitung sollte man ca. drei Monate einrechnen. Visumverlängerungen sind ebenfalls möglich, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück).

**Bemerkung:** Meistens ziehen die Ausländer das ruhigere Waldzentrum dem etwas lärmigen Stadtzentrum vor. Für Anfänger sowie für Langzeit-Meditierende sehr geeignet. Ausländer werden sehr zuvorkommend behandelt.

## **2.10 Saddhamma Ransi Meditation Centre**

Quellen: Dieter Baltruschat, Hilde Scheller, Flyer, Internet, Stand: 2000

**Adresse:** Saddhamma Ransi Meditation Centre, 7 Zeyar Khemar Road  
Mayangone 7SHP, Yangon (Rangoon), Myanmar  
**Schriftliche Voranmeldung empfehlenswert!**

**Beschreibung:** Das Saddhamma Ransi Centre ist ein kleines, aber feines Zentrum und liegt in einer relativ ruhigen Gegend etwas außerhalb von Yangon. Es gibt eine schöne Dhammahalle und einige kleinere Gebäude. Es praktizieren hauptsächlich burmesische Yogis.

**Spirituelle Leitung:** Ven. Sayadaw U Kundala gilt als einer der bedeutendsten Lehrer in der Tradition von Mahasi Sayadaw und leitete eine Weile das Mahasi-Zentrum. Sayadaw U Kundala besitzt langjährige Erfahrung mit westlichen Schülern und wird in Myanmar wegen seiner freundlichen Ausstrahlung "Metta Sayadaw" genannt. Wegen seiner umfangreichen Lehrtätigkeit ist er oftmals nicht im Zentrum.

**Anreise:** Vom Stadtzentrum in Yangon dauert es mit dem Taxi ca. 10 Min. bis zum Mahasi-Zentrum. Zum Saddhamma Ransi Meditation Centre geht es am Mahasi-Zentrum vorbei, die Kaba-Aye Pagoda Road stadtauswärts, am Chanmyay Yeiktha Meditation Centre von Sayadaw U Janaka vorbei, weiter die Hauptstraße entlang und hoffentlich findet der Taxifahrer die richtige Seitenstraße zum Abbiegen (nach ca. 8 km). Die gesamte Fahrtdauer beträgt ca. 30–45 Min.

**Meditationstechnik und Tagesablauf:** Beobachtung von Körper, Gefühlen, Geist und Geistobjekten. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit dem Meditationslehrer. Das Zentrum hat einen weniger strikten Stundenplan als die anderen Zentren der Mahasi-Tradition. Statt der üblichen minimalen Praxisdauer von zwölf Stunden werden hier "nur" mindestens acht Stunden erwartet. Es wird ein ein- bis dreimonatiger Aufenthalt empfohlen.

**Sprache(n):** Während des Interviews ist ein Übersetzer anwesend, da die Lehrer in der Regel nur wenig Englisch sprechen.

**Kursdauer und Termine:** Da keine Gruppenretreats stattfinden, sind keine Termine zu beachten.

**Mitzubringen:** Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein leichter Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind vor allem während der Wintermonate nützlich. Für das Interview kann ein Deutsch/Englisch-Wörterbuch hilfreich sein. Sitzunterlagen sind vorhanden, aber ein Sitzkissen sollte mitgebracht werden. Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind in Yangon erhältlich.

**Kosten:** Der Unterhalt des Centers wird ausschließlich durch Spenden finanziert, es ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreat-Teilnehmer angewiesen.

**Regeln:** Die acht Silas (Tugendregeln) werden eingehalten. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Traditionell werden weiße Blusen und Hemden empfohlen, Frauen und Männer tragen einen braunen Longyi (Sarong bzw. Wickelrock), der in Yangon erhältlich ist.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Tropisches Klima, die kühlere Trockenzeit von November bis Februar (ab März sehr heiß) ist die günstigste Zeit.

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig. Ein Touristenvisum gilt vier Wochen. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Hauptzentrum einen sog. "Sponsorship letter" anfordern und diesen zusammen mit dem Visumantrag an die burmesische Botschaft senden. Für die Bearbeitung sollte man ca. drei Monate einrechnen

**Bemerkung:** Wegen des weniger strikten Stundenplans und Sayadaws freundlicher Art auch für weniger geübte Yogis interessant, die an der Mahasi-Methode Interesse haben. Im Zentrum gibt es einige interessante und recht praxisbezogene Bücher von Sayadaw U Kundala (z.B. "Dhamma Ratana").



## **2.11 Sîtagu International Buddhist Academy (Studienzentrum)**

von Samaneri Uppalavanna Theri, Stand 2003

**Adresse:** Sîtagu International Buddhist Academy  
Sagaing Hills, Sagaing Division, Myanmar (Burma)  
Tel.: 0095-72-21611 (Empfang), Fax 0095-72-21611  
E-Mail: sitaguacademy@mptmail.net.mm

**Leiter:** Sayadaw Dr. Nyanissara  
**Rektor:** Sayadaw Dr. Nandamalabhivamsa  
**Kanzler:** Sayadaw Dr. Panditavarabhivamsa

**Beschreibung:** Sitagu ist eine buddhistische Universität, die ab etwa 2005 für den vollen internationalen Studienbetrieb ausgerüstet sein wird. Momentan sind nur burmesische Studenten (oder Ausländer, die Burmesisch sprechen) für zwei Diplomrichtungen zugelassen: Buddha-Dhamma und Englisch. An Theravada interessierte Nicht-Burmesen können mit dem Leiter oder dem Rektor kurzfristig Extra-Unterricht (auch für nur kurze Aufenthalte möglich) absprechen. Fächer und Themen können individuell mit dem Lehrer oder Dozenten festgelegt werden; alle Gebiete des Tipitaka sind möglich. Unterrichtet wird in Englisch.

Die große und architektonisch sehr schöne Anlage liegt an den Hügeln von Sagaing in sehr ruhiger und ländlicher Umgebung. Die Hügel von Sagaing sind seit rund 1000 Jahren bekannt für ihre klösterliche Vielfalt und die reine Praxis des Theravada-Buddhismus. Es gibt etwa 900 Mönchs- und Nonnenkloster in z.T. waldiger und ursprünglicher Landschaft. Hier leben, studieren und praktizieren Mönche und Nonnen noch oft wie in alten Zeiten.

**Lage:** Sagaing liegt in Zentralburma etwa 20 km von Mandalay entfernt. Die kleine Stadt Sagaing hat einen großen Markt, auf dem man alles Notwendige einkaufen kann. Die Akademie liegt auf den Hügeln etwa eine halbe Stunde zu Fuß vom Stadtzentrum. Dort gibt es keine Geschäfte und Wohnhäuser, sondern nur Klöster und alte Pagoden, die die Besichtigung lohnen. Alles ist zu Fuß erreichbar. Allgemeines Transportmittel von der Stadt zu den Klöstern sind Pferdekutschen.

**Meditation:** Innerhalb der Akademie keine Retreatmöglichkeit, kann aber in umliegenden Klöstern und Zentren arrangiert werden (in den meisten wird jedoch kein Englisch gesprochen; Ausnahme: Sagaing Mahasi Dhammaswamyi Yeiktha).

Meditation ohne Lehrer ist in einigen Räumlichkeiten der Akademie und im eigenen Zimmer problemlos möglich.

**Fächer und Kurse:** Pali, Suttan, Abhidhamma, Vinaya, Burmesisch. Kurse werden kurzfristig auf Anfrage individuell arrangiert.

**Anreise:** Ab Yangon mit dem Nachtbus nach Mandalay oder Sagaing Stadt direkt (nur eine Linie). Die Fahrt dauert etwa 16 h (ohne Pannen!) und kostet etwa 5 Euro.

Der Zug ist für Ausländer relativ teuer (um die 35 Euro), Burmesen bezahlen nur 3 Euro. Die Fahrzeit ist etwa der mit dem Bus vergleichbar. Ab Bangkok gibt es jetzt einen Direktflug nach Mandalay, der jedoch um einiges teurer ist als der nach Yangon.

Ein Flug von Yangon nach Mandalay kostet etwa 90 Euro und dauert etwa 1 ½h. Die beiden Fluggesellschaften Air Mandalay und Yangon Airways sind zuverlässig und empfehlenswert.

**Unterkunft:** Besucher und am Individualstudium Interessierte werden in erstklassigen Doppelzimmern mit separatem Wohnraum mit Külschrank, Schlafzimmer mit Klimaanlage und Bad/WC mit Dusche untergebracht.

**Verpflegung:** Vollverpflegung in der Akademie, wobei vegetarisches Essen bei Ankunft angekündigt werden sollte. Sauberes Trinkwasser steht überall kostenlos zur Verfügung.

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse in der Akademie sind sehr gut, das Trinkwasser ist behandelt und das Essen hygienisch zubereitet. Ein Malariarisiko besteht nicht. Insektenschutz und ein Sonnenhut sind zu empfehlen.

Der Akademie gegenüber befindet sich das Ayudana Hospital, das ebenfalls von Sayadaw Dr. Nyanissara gegründet wurde und kostenfrei bzw. auf Spendenbasis behandelt. Es ist sehr sauber und die Ärzte sind kompetent. Der medizinische Leiter spricht sehr gut Englisch.

**Kosten:** Alle sozialen Einrichtungen und Bildungsstätten des Ehrwürdigen Sayadaw Dr. Nyanissara basieren auf dem buddhistischen Prinzip von Dana, d.h. alles wird über freiwillige Spenden der großzügigen Burmesen finanziert. Auch ausländische Besucher oder Studenten können dazu beitragen, dass die Institutionen weiterhin reibungslos funktionieren. Medikamente gegen Malaria, Typhus, Hypertonie, Durchfallerkrankungen (z.B. Ruhr) sind bei den Ärzten des Ayudana Hospitals sehr willkommen.

**Bemerkung:** Im Moment noch (bis 2005) sehr gut für kurze und individuell gestaltete Studien. Auch Langzeitaufenthalte für Eigenstudien sind sehr gut möglich. In der Akademie herrscht eine angenehme Atmosphäre, die Einrichtung ist umgeben von schöner Naturlandschaft und historischen Stätten. Viel Metta und Hilfsbereitschaft.

## **2.12 Dhammavijjalaya Centre for Buddhist Studies (Studienzentrum, zurzeit im Bau)**

von Samaneri Uppalavanna Theri, Stand 2003

**Adresse:** Dhammavijjalaya Centre for Buddhist Studies  
Mahasubodhayon Monastery  
Sagaing Hills Road, Sagaing, Myanmar  
Tel.: 0095-72-21311

**Leiter:** Sayadaw Dr. Nandamalabhivamsa. Der Ehrwürdige ist ein überragender Pali- und Abhidhamma-Gelehrter und ausgezeichnete Kenner des Tipitaka. Er gilt als Koryphäe auf dem Gebiet buddhistischer Studien.

**Beschreibung:** Das gerade im Entstehen befindliche Zentrum für buddhistische Studien liegt direkt hinter dem Kloster des Ehrwürdigen Dr. Nandamalabhivamsa in sehr ruhiger Lage, umgeben von Pagoden und wenigen Klöstern.

Ziel des Zentrums ist es in erster Linie, ausländischen Interessierten einen ruhigen Ort in kontemplativer Atmosphäre für (Eigen-)Studien von Pali-Schriften (Tipitaka) sowie die Umsetzung des Gelernten in die Praxis zu bieten.

Dazu wird es einfache, aber praktische Unterkünfte mit angeschlossenem Bad und WC geben. Ferner ist das Zentrum dabei, eine Bibliothek aufzubauen, wo eine breite Palette von buddhistischer Literatur als Nachschlage- und Referenzwerke zur Verfügung gestellt werden soll. Sayadaw Dr. Nandamalabhivamsa wird auch auf Anfrage Suttensprechungen, Pali- und Abhidhamma-Unterricht und damit zusammenhängende Kommentare organisieren.

Das Zentrum wird ebenfalls Recherchen zum Abfassen von Dissertationen auf dem Gebiet buddhistischer Studien unterstützen. Interessierte können sich direkt an Sayadaw (Telefonnummer siehe oben) wenden.

Das zweite Ziel des Zentrums ist es, Suttens oder Einzelaspekte des Dhamma auf das Wichtigste zusammengefasst als Broschüre in mehreren Sprachen (Englisch, Französisch, Deutsch) herauszugeben und buddhistischen Gruppen im Westen zur Verfügung zu stellen. Dies schließt auch die Übersetzung bekannter Texte auf Anfrage ein.

**Fächer:** Abhidhamma, Pali, Suttens, buddhistische Studien in ihrer ganzen Bandbreite.

**Kurse:** Jederzeit nach Bedarf und auf Anfrage.

**Lage:** Zehn Minuten von der Stadtmitte (Sagaing) und dem Geschäftsviertel entfernt. Um das Zentrum herum, das sehr ruhig zwischen drei anderen Klöstern liegt, stehen viele Pagoden. Im Zentrum selbst ist es sehr grün mit vielen Obstbäumen und biologischem Gemüseanbau zur Selbstversorgung.

**Anreise:** Ab Yangon mit dem Nachtbus nach Mandalay oder Sagaing Stadt direkt (nur eine Linie). Die Fahrt dauert etwa 16 h (ohne Pannen!) und kostet etwa 5 Euro. Der Zug ist mit um die 35 Euro für Ausländer relativ teuer (für Burmesen nur 3 Euro). Die Fahrtzeit ist etwa der mit dem Bus vergleichbar. Ab Bangkok gibt es jetzt einen Direktflug nach Mandalay, der jedoch um einiges teurer ist als der nach Yangon. Ein Flug von Yangon nach Mandalay kostet

etwa 90 Euro und dauert 1 ½h. Die beiden Fluggesellschaften Air Mandalay und Yangon Airways sind zuverlässig und empfehlenswert.

**Klima:** Sagaing liegt in Zentralburma und weist recht extreme Temperaturen auf. Die Monate März, April und Mai empfehlen sich nicht, da die Temperaturen leicht auf 40 °C (und mehr) klettern. Ab Juni ist Monsunzeit, der aber mäßig verläuft und etwa bis September dauert. Die beste Reisezeit ist zwischen Mitte Oktober und Mitte Februar, dann ist es kühl und trocken. Eine Jacke ist dann abends unbedingt erforderlich.

**Unterkunft:** Bisher sind noch keine Unterkünfte errichtet. Dies kann erst erfolgen, wenn ausreichend finanzielle Unterstützung vorhanden ist. Geplant ist ein Gebäude mit Einzelgästezimmern (inkl. Bad/WC) im Erdgeschoss und darüber ein Saal für Unterricht bzw. Vorlesungen. Gegenwärtig können Unterkünfte auf Anfrage organisiert werden. Außerdem sind sehr schöne Bambusunterkünfte in Planung für Studenten, die länger bleiben wollen und in meditativer und klösterlicher Atmosphäre leben wollen.

**Verpflegung:** Im Moment noch nicht aktuell, geplant ist einfache vegetarische Kost und abends in jedem Fall Selbstversorgung.

**Medizinische Versorgung:** Die medizinische Versorgung wird vom Ayudana Hospital auf den Hügeln von Sagaing übernommen (siehe Sitagu Intl. Buddhist Academy).

**Kosten:** Das Zentrum wird ausschließlich auf dem Dana-Prinzip aufgebaut und geführt. Wenn Sie dieses Projekt finanziell unterstützen möchten und vielleicht das Einrichten einer Telefonleitung, den Bau einer Bambushütte oder sonstige Sach- bzw. Geldspenden geben wollen, wenden Sie sich bitte an die Theravada AG c/o Deutsche Buddhistische Union, Amalienstr. 71 in 80799 München, Tel.: 089-28 01 04 oder E-Mail: theravada@dharma.de. Buddhistische Bücher (am besten auf Englisch) oder Originaltexte (in Pali, lateinische Schrift) sind ebenfalls sehr willkommen.

### **3. Sri Lanka**

#### **Ven. Mettavihari Thera**

Narada Buddhist Center, 380/9 Sarana Road, 10700 Colombo.

Kann gegebenenfalls bei Fragen weiterhelfen (E-Mail: [metta@metta.lk](mailto:metta@metta.lk))

Im Internet finden sich weitere Informationen, u.a. auch eine Liste mit weiteren Meditationszentren und Studienmöglichkeiten:

**[www.metta.lk/temples/meditation-centers.html](http://www.metta.lk/temples/meditation-centers.html)**

#### **Buddhist Publication Society**

54, Sangharaja Mawatha, P.O. Box 61, Kandy, Sri Lanka

Tel./Fax: 94-08-223678

E-Mail: [bps@mail.lanka.net](mailto:bps@mail.lanka.net)

Lohnt einen Besuch und liegt an der Straße um den künstlichen See in Kandy. Neben einer umfangreichen Auswahl an Büchern (einige in Deutsch) erhält man hier auch die neuesten Informationen über Retreat- und Meditationsmöglichkeiten in Sri Lanka.

Dort kann auch ein sehr empfehlenswerter Bücherkatalog angefordert werden.

### **3.1 Nilambe**

Quellen: Helge Latzina, Samanera S. und buddhanet.net, aktualisiert 2004

**Adresse:** Nilambe Meditation Centre, Galaha Road, Kandy, Sri Lanka  
E-Mail: upulnilambe@yahoo.com

**Ortsbeschreibung:** Nilambe wurde von Laien für Laien gegründet, ist eines der bekanntesten Zentren in Sri Lanka und liegt sehr schön in einem bekannten Teeanbaugebiet ca. 30 km südlich von Kandy. Es ist bekannt für seine angenehme und freundliche Atmosphäre. Das Zentrum wurde früher von dem im Jahre 2000 verstorbenen Lehrer Godwin Samararatne geleitet, der auch im Westen bekannt war.

**Anreise:** Von Kandy mit dem Bus Richtung Galaha zur Nilambe Office Junction (km 18). Dann dem Hauptweg zum Berggipfel folgen. Der Marsch dauert ca. 45 Min. Man kann bei trockenem Wetter auch die Treppen durch die Tee-Plantage benutzen. Taxi bzw. „Three-Wheeler“ von Kandy kosten 700-800 Rupien.

**Lehrer und Tradition:** Upul Gamage, Theravada, Vipassana-Meditation. Mit besonderem Augenmerk auf Liebende Güte, Hingabe und Selbstakzeptanz. Hauptmeditationsobjekte sind Gedanken und Emotionen.

**Sprache(n):** Englisch bzw. Singhalesisch

**Kursablauf und Termine:** Da individuelle Betreuung erfolgt, sind keine besonderen Termine zu beachten. Im Dezember/Januar bzw. April/Mai kann das Zentrum voll werden, deshalb zur Sicherheit rechtzeitig anmelden.

**Regeln und Tagesablauf:** Der Tag beginnt um 5 Uhr mit einer Sitzperiode, nach dem Yoga folgt das Frühstück und eine Arbeitsmeditation. Dann abwechselnd Sitzen und Gehen bis zum Mittagessen. Am Nachmittag wieder Sitzen, Gehen, eine weitere Yoga-Stunde und eine Chanting-Periode (Rezitation). Am Abend gibt es dann noch einen Snack und eine Dhamma-Diskussion. Dazwischen gibt es Pausen für Spaziergänge in der schönen Landschaft. Die Regeln sind wie in der Theravada-Tradition üblich ( bis auf eine halbe Stunde am Nachmittag Schweigen, Frauen und Männer wohnen in getrennten Bereichen, Ruhe, Rauchverbot), werden jedoch weniger streng gehandhabt, als in anderen Zentren in Sri Lanka.

**Unterkunft:** Für Frauen und Männer gibt es sehr einfache Einzel- und Doppelkütis. Ein Schlafsack ist sehr empfehlenswert, es gibt aber auch Decken.

**Verpflegung:** Das Essen ist vegetarisch und kann recht scharf sein. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel oder einen Wasserfilter.

**Kosten:** Mahlzeiten und Übernachtung kosten 400 Rupien pro Tag (Wechselkurs 2004: 1 Euro = ca. 120 Rupien).

**Klima:** Sehr angenehm. **Das Zentrum liegt auf 1200 m, daher mitunter nachts recht kühl. Deshalb auch wärmere Kleidung und einen Schlafsack mitbringen.**

**Bemerkung:** Gute Randbedingungen und auch sehr gut für Anfänger geeignet. Es gibt eine kleine Bibliothek. Für einen längeren Aufenthalt bekommt man Unterstützung bei der Visum-Beschaffung. Da es im Zentrum keine Elektrizität gibt, Taschenlampe und ausreichend Ersatzbatterien mitbringen (neue LED-Lampen sind wesentlich sparsamer). Bei oder nach dem Regen gibt es viele Blutegel (leeches). Deshalb "Citronella" gegen Egel und Moskitos (wenige) empfohlen.

### **3.2 Lewella Meditation Centre**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Lewella Meditation Centre  
160 Dharmashoka Mawatha, 20000 Kandy, Sri Lanka  
Tel./Fax: 0094-8-225471  
E-Mail: [upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com), Internet: [www.buddhanet-de.net/lewella/](http://www.buddhanet-de.net/lewella/)

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Das Meditation Centre ist eine "Zweigstelle" von Nilambe, liegt am Stadtrand von Kandy und grenzt an das Udawattakele Natural Forest Reserve. Es ist in Gehweite zur Buddhist Publication Society, in das Stadtzentrum von Kandy sind es ca. 45 Min. Fußweg bzw. 10 Min. mit dem Bus (4,50 Rs) oder dem Threewheeler (80 Rs). Im Hauptgebäude befinden sich eine Bibliothek, eine Meditationshalle und ein Yoga-Übungsraum. Etwas Straßenlärm ist zu hören. Es werden männliche Praktikanten aller buddhistischen Meditationstraditionen aufgenommen (für Frauen gibt es das ähnliche Visakha Meditation Centre in Kandy).

**Unterkunft und Verpflegung:** Vier kleine Bungalows in schöner Lage mit Strom, Wasser und Toilette. Die zwei täglichen Mahlzeiten (Reis + Currys) sind vegetarisch, sehr gut, die Portionen ausreichend groß. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel oder einen Filter.

**Sprache(n):** Englisch bzw. Singhalesisch

**Kursablauf und Termine:** Sehr gut für Selbst-Retreats geeignet. Auf Wunsch bieten Lehrer Anleitung und Unterstützung an. Der Yoga-Unterricht von Mahesha Kodikara wurde sehr gelobt. Die Praktikanten können nach ihren individuellen Wünschen Meditation, Studium und Körperübungen kombinieren. Es sind keine besonderen Termine zu beachten. Zwischen Mitte Dezember und Mitte Februar ist jedoch Hauptsaison und Voranmeldung wird empfohlen.

**Kosten:** Mahlzeiten und Übernachtung kosten ca. 3 Euro pro Tag.

### **3.3 Dhammakuta**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Dhammakuta-Vipassana Meditation Centre  
Mowbray Galaha Road, Hindagala (near Kandy), Peradeniya  
Tel.: 0094-8-34649  
Info auch bei BPS Kandy, Sangharaja Mawatha (Kandy Lake)

**Tradition:** Vipassana nach U Ba Khin (Burma), S.N.-Goenka-Zentrum.

**Kursdauer und Termine:** Über das ganze Jahr verteilt werden Drei-, Zehn- und 21-Tage- sowie noch längere Kurse angeboten. Für neue Interessenten wird ein Zehn-Tage-Kurs empfohlen. Rechtzeitige Voranmeldung ist nötig. Terminplan und Anmeldeformular können angefordert werden, auch eine persönliche Anmeldung ist möglich.

**Anreise:** Bahn von Colombo bis Sarasavi Uyana Peradeniya Station. Von dort zur Galaha Road gehen (Abkürzung durch den Campus der Universität), dann mit dem Bus von der Galaha Road zur Mahakanda Junction.

**Schwerpunkt:** Schweige-Retreats mit intensiver Sitzmeditation und einem Vortrag täglich.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die ersten drei Tage Anapanasati, d.h. Atembetrachtung. Konzentration auf Ein- und Ausatmung. Dabei wird der Atem nur beobachtet, nicht manipuliert.

Ab dem dritten Tag Vipassana-Meditation nach U Ba Khin. Bei der "Step by Step"- oder "Body-Sweeping"-Methode werden die Körperempfindungen systematisch beobachtet. Ist der Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen untersucht, erfolgt ein weiterer Durchgang in umgekehrter Richtung. Die Empfindungen sollten nicht bewertet, sondern nur beobachtet werden. Der Kurs schließt mit einer Übung zur Entwicklung liebender Güte.

**Lehrer und Kursleitung:** S. N. Goenka erhielt 1969, nach 14-jähriger Praxis, von seinem Lehrer U Ba Khin die Lehrerlaubnis. Goenkaji stammt aus einer wohlhabenden indischen Industriellenfamilie und wuchs in Burma auf, wo er in Hindutradition erzogen wurde. Heute lebt er in Indien. Da es in dieser Tradition weltweit mehr als 50 Meditationszentren gibt, werden Goenkajis Unterweisungen auf Video gezeigt bzw. vom Band übertragen.

**Sprache(n):** Kurssprache Englisch bzw. Singhalesisch.

**Verpflegung:** Das Essen ist vegetarisch. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, das gesamte Retreat abzuleisten (das Gelände nicht zu verlassen), die ersten neun Tage zu schweigen, nicht zu lesen oder zu schreiben, sexuelle Aktivitäten zu unterlassen, keine Rituale, Gebete oder andere Meditationstechniken



durchzuführen, Anweisungen des Lehrers und des Managements zu akzeptieren und die fünf bzw. acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten (neue bzw. alte Schüler). Weiße bzw. helle Kleidung erwünscht; auffällige oder kurze Kleidung ist zu vermeiden. Täglich um 4 Uhr morgens Wecken, die formale Praxis endet zwischen 21 und 22 Uhr.

**Klima:** Angenehm.

**Hinweise:** Da die Videos und die Kommunikation mit dem Assistenz-Lehrer auf Englisch stattfinden, ist es nützlich, vorher ein englischsprachiges Buch über Buddhismus zu lesen, um die einschlägigen Vokabeln einzuüben (z.B. "Art of Living" von S.N. Goenka, in deutscher Übersetzung "Die Kunst des Lebens", Fischer TB-Verlag).

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

Dhamma Dvara, Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel.: 037434-79770, Fax: 79771  
E-Mail: [manager@dvara.dhamma.org](mailto:manager@dvara.dhamma.org), Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)

**Schlussbemerkung:** Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreat-Erfahrung und dem Wunsch nach intensiver Praxis. Auch für Anfänger geeignet, die keine großen Probleme beim längeren Sitzen haben und bereit sind, sich in einen intensiven, geregelten Tagesablauf einzufügen.

### **3.4 Lanka Vipassana Centre**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Lanka Vipassana Bhavana Centre  
108 Vijerama Mawatha, Colombo 00700, Sri Lanka  
Tel.: 0094-1-694100

**Beschreibung und Tradition:** Das Zentrum liegt in Colombo und nimmt Frauen und Männer auf, die an intensiver Vipassana-Meditation nach Mahasi Sayadaw interessiert sind.

**Meditationstechnik:** Bei der Vipassana-Meditationsmethode nach Mahasi Sayadaw wird hoher Wert auf die Entwicklung permanenter Achtsamkeit gelegt (keine Pausen). Während der formalen Meditation wechseln Sitzen und Gehen nach jeweils einer Stunde ab. Außerhalb der formalen Meditation erfolgt Achtsamkeit auf die momentane Verrichtung wie Essen, Gehen, Waschen usw. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit einem erfahrenen Meditationslehrer.

**Unterkunft:** In einem Wohntrakt mit Einzelzimmern und Gemeinschaftsbädern. Frauen wohnen in einem separaten Bereich.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Buchempfehlungen:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag.

Mahasi Sayadaw: "Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages", Buddhist Publication Society, Sri Lanka. Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums [www.mahasi.com](http://www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen.

Einige interessante deutschsprachige Übersetzungen von Mahasi Sayadaw können auf der Homepage des Zeh-Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) erworben bzw. heruntergeladen werden.

### **3.5 Island Hermitage (Polgasduwa)**

Quellen: Flyer und Samanera S.

**Adresse:** Island Hermitage (Polgasduwa)  
To the Monk in Charge, 80250 Dodanduwa, Galle District, Sri Lanka  
Tel.: 0094-75-452453, E-Mail: [ih@col7.metta.lk](mailto:ih@col7.metta.lk)

**Anmeldung:** Damit der ruhige und abgeschiedene Charakter des Zentrums erhalten bleibt, ist es unbedingt nötig, sich anzumelden und eine Einladung abzuwarten. Nur mit dieser Einladung wird man mit dem Boot übergesetzt!

Ven. Mettavihari Thera vom Narada Buddhist Center, 380/9 Sarana Road, 10700 Colombo, kann eventuell behilflich sein (E-Mail: [metta@metta.lk](mailto:metta@metta.lk)).

**Beschreibung:** Die Island Hermitage ist eine Mönchseinsiedelei in der Theravada-Waldtradition und wurde 1911 vom ersten deutschen Mönch, dem Ehrw. Nyanatiloka gegründet. Polgasduwa liegt ca. 104 km von Colombo und etwa 5 km südlich vom Badeort Hikkaduwa entfernt. Für ernsthaft interessierte Männer ist es auf der Insel im Rathgama-See möglich, buddhistische Studien zu betreiben oder Meditationstechniken aus der Theravada-Tradition zu praktizieren. Es gibt eine ausgezeichnete Bibliothek (deutsch- und englischsprachige Bücher) und es herrscht eine gute Praxisatmosphäre. Die sanitären Anlagen sind etwas überaltert.

**Anreise:** Von Colombo per Bus oder Bahn Richtung Galle fahren und in Dodanduwa aussteigen. Von dort weiter zur Lagune laufen oder Threewheeler nehmen (kurze Distanz).

**Unterkunft und Klima:** Doppel-Kutis (ausreichender Abstand), es ist meist schwülheiß.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Mitzubringen:** Bei Übernachtungen bitte Pass mit gültigem Visum, Wecker, Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Regenschirm, Insektenschutzmittel, Bettbezug und Decke oder einen leichten Schlafsack mitbringen. Zudem ist weiße "upasaka"-Kleidung (weißes Hemd und weißer Sarong bzw. weiße Hose) notwendig.

### **3.6 Vipassana Bhavana Madhyasthana**

Quellen: Samanera S. und buddhanet.net

**Adresse:** Vipassana Bhavana Madhyasthana, Dikkena Estate, 10320 Polgasovita  
**Voranmeldung empfohlen** (die deutsche Nonne Sister Samadhi ist evtl. behilflich).

**Beschreibung:** Das Meditationszentrum liegt im Tiefland neben einer Kokosplantage und ist relativ dicht bebaut ("wenig Auslauf"). Es werden Frauen und Männer aufgenommen. Der Tagesablauf ist sehr strikt geregelt und die Einhaltung der acht Silas erwünscht. Das Klima ist schwülheiß.

**Anreise:** Von Colombo mit Bus Nr. 120 Richtung Horana. In Polgasovita an der Tankstelle aussteigen und diese Straße bis zum Zentrum gehen (10 Min.) oder Threewheeler nehmen.

**Tradition und Meditationsmethode:** Theravada, Zweigstelle von "Galduva"-(Ramañña-Nikaya-)Kloster. Pa-Auk-System, nach Rücksprache ist eventuell aber auch individuelle Praxis möglich.

**Sprache(n):** Englisch bzw. Singhalesisch.

**Retreatablauf und Termine:** Da individuelle Betreuung erfolgt, ist kein besonderer Termin zu beachten.

**Unterkunft und Verpflegung:** Die Laien-Männer schlafen in einer Art Dormitory, Frauen im separaten Bereich in Kutis (Bungalows).  
Frühstück und Mittagessen sind vegetarisch (Reis + Currys). Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel oder einen Filter.

**Kosten:** Spende.

**Buchempfehlung:** Ein sehr gutes und kostenloses Buch von Pa-Auk Sayadaw, "The Light of Wisdom", ist bei Ng Wee Kang, 791-C, Tmn Kerjasama, Bkt Beruang, 75450 Melaka, Malaysia, oder unter der E-Mail-Adresse: knowing\_seeing@yahoo.com erhältlich. Es wäre nett, eine angemessene Spende für die Versandkosten beizufügen.

### **3.7 University Forest Solitude** (Quellen: buddhanet.net und Samanera S.)

**Adresse:** University Forest Solitude  
77 Bowalawatta, 20000 Kandy, Sri Lanka

**Voranmeldung bzw. persönliche Vorstellung empfohlen!**

**Beschreibung und Anreise:** Das sehr saubere Kloster hat eine gute Lage oberhalb von Kandy und nimmt nur Männer auf. Es ist eine Bibliothek vorhanden. In der Anlage gibt es wenig Moskitos und nach Regen Leeches (Blutegel) in erträglicher Menge. Von der Clock-Tower Bus Station mit dem Bowalawatta-Bus bis zum Hotel "La Kandyan", dann etwa 15 Min. angenehmer Fußweg durch eine Teeplantage.

**Meditationstechnik:** Verschiedene Methoden aus der Theravada-Tradition (vorwiegend die Mahasi- oder Pa-Auk-Methode).

**Tagesablauf:** Die Teilnahme an der Tagesroutine (Fegen, Frühstück, Mittagessen, abends Chanting und Meditation) ist Pflicht.

**Lehrer :** Ven. Sanathavihari (spricht hervorragend Englisch).

**Unterkunft:** Unterbringung in Kutis (Strom und Wasser vorhanden).

**Verpflegung:** Die Verpflegung ist fast luxuriös. Gespeist wird in der Gemeinschaft mit den Mönchen. Wer mit dem Trinkwasser (Quellwasser) sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Klima:** Angenehm, zuweilen kühl.

**Mitzubringen:** Wecker, Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Regenschirm und Insektenschutzmittel. Ein Schlafsack ist sehr empfehlenswert. Zudem ist weiße "upasaka"-Kleidung (weißes Hemd und weißer Sarong bzw. weiße Hose) notwendig.

### **3.8 Nissarana Vanaya**

von Samanera Analayo

**Adresse:** Nissarana Vanaya  
Meethirigalla 11742, Sri Lanka  
Nur für Männer  
**Schriftliche Anmeldung nötig!**

**Ortsbeschreibung:** Nissarana Vanaya gehört zur Galduva Tradition und gilt als 'das' Meditationskloster in der Geschichte der Waldtradition. Es funktioniert auch heute noch gut. Es leben zur Zeit drei ausländische Mönche dort, einer ist Deutscher (Ehrw. Dhammaramita).

**Lehrer und Tradition:** Ven. Dhammajiva Bhikkhu wurde von Sayadaw U Pandita zum Lehrer ausgebildet. Vipassana-Meditation in der Mahasi Tradition.

**Sprache(n):** Englisch und Singhalesisch.

**Kursablauf und Termine:** Da individuelle Betreuung erfolgt, sind keine besonderen Termine zu beachten. Intensive Meditationpraxis.

**Unterkunft:** Für Männer gibt es einzelne Kutis (Bungalows).

**Verpflegung:** Vegetarisch.

**Kosten:** Spende.

**Klima:** Schwül.

**Mitzubringen:** Taschenlampe, Mosquitorepellent, weiße Kleidung.

### **3.9 Meditation Centre Kanduboda** (Quellen: Samanera Analayo, Flyer)

**Adresse:** Meditation Centre Kanduboda, Delgoda, Sri Lanka  
Tel/fax: 94-01-570306, E-Mail :kandubod@sltnet.lk  
Internet: www.metta.lk/temples/kandubodha/  
Schriftliche Anmeldung empfehlenswert, aber nicht Bedingung!

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Das internationale Meditationszentrum wurde im Jahre 1956 mit Unterstützung des ehrw. Mahasi Sayadaw gegründet und befindet sich ca. 30 km östlich von Colombo. Es können bis zu 70 Praktizierende untergebracht werden. Seit vielen Jahren schon suchen westliche Mönche, Nonnen und Laienpraktizierende (Männer und Frauen) diesen Ort auf. Das Zentrum liegt nahe der Straße und ist von Kokosnussplantagen umgeben. Es gibt einige Zweigklöster in Sri Lanka verteilt.

**Anreise:** Vom Central Bus Stand in Colombo dauert es mit dem Bus 224 (Colombo/Pugoda) zwischen 1 bis 1 ½ Stunden nach Kanduboda. Die Entfernung vom Katunayake International Airport ist länger und es gibt keine direkte Busverbindung. Eine Taxifahrt vom Flughafen dauert nach Kanduboda ca. 1 h und nach Colombo ca. ½h. Die Touristinformation am Flughafen oder in Colombo gibt Auskunft über den ungefähren Preis.

**Lehrer und Tradition:** Ven. M. Upali Thera. Intensive Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition.

**Meditationstechnik:** Bei der Vipassana-Meditationsmethode nach Mahasi Sayadaw wird hoher Wert auf die Entwicklung permanenter Achtsamkeit gelegt (keine Pausen). Während der formalen Meditation wechseln Sitzen und Gehen nach jeweils einer Stunde ab. Außerhalb der formalen Meditation erfolgt Achtsamkeit auf die momentane Verrichtung wie Essen, Gehen, Waschen, usw. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit einem erfahrenen Meditationslehrer.

**Sprache(n):** Englisch und Singhalesisch. Meist ist sogar eine Übersetzung ins Deutsche möglich.

**Termine und Regeln:** Da individuelle Betreuung erfolgt, sind keine besonderen Termine zu beachten. Der Aufenthalt ist von einigen Tagen bis zu mehreren Wochen möglich. Laienpraktizierende leben gemäß der acht Tugendregeln und werden gebeten, nur weiße Kleidung zu tragen.

**Unterkunft:** Für alle Praktizierenden stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Männer und Frauen leben in getrennten Bereichen. Für Mönche gibt es ein großes Haus mit Zimmern und einige Kutis (Bungalows).

**Verpflegung:** Es gibt am Morgen und Mittag nahrhafte vegetarische Mahlzeiten. Zu anderen Zeiten werden Kokosmilch, Reissuppe und Tee angeboten.

**Kosten:** Unterkunft, Verpflegung und Dienstleistungen werden gemäß der buddhistischen Tradition kostenlos angeboten. Die Unterstützung von Laienanhängern und Gönnern aus Sri Lanka und anderen Ländern machen dies bis zum heutigen Tage möglich. Spenden werden natürlich gerne entgegengenommen.

**Mitzubringen:** Bitte Pass mit gültigem Visum, Toilettenartikel, Badeschlappen, Wecker, Taschenlampe, Regenschirm, Schreibzeug, Insektenschutzmittel und möglicherweise leichten Schlafsack mitbringen. Zudem sind zwei bis drei Ganituren weiße "upasaka"-Kleidung (weißes Hemd und weißer Sarong bzw. weiße Hose) notwendig.

**Bemerkung:** Bei längeren Aufenthalten ist eine Unterstützung bei der Visaverlängerung möglich.

**Buchempfehlungen für Anfänger:**

What the Buddha Taught – Ven. Walpola Rahula

The Buddha and His Teaching – Ven. Narada, The Dhammapada – Ven. Narada

The Satipatthana Vipassana Meditation – Ven. Mahasi Sayadaw

**Weitere Buchempfehlungen:**

The Path of Purification – Ven. Buddhagosa

A comprehensive Manual of Abhidhamma – Bhikkhu Bodhi

An Introduction to Theravada Abhidhamma – Prof. G.D. Sumanapala

In This Very Life – Ven. U Pandita

## 4. Kontaktadressen in Europa

### **Allgemeine Auskünfte oder Ermittlung einer Kontaktadresse am Wohnort:**

Deutsche Buddhistische Union, Amalienstr. 71, 80799 München

Tel.: 089-280104, Fax: 089-281053, E-Mail: dbu@dharma.de, Internet: www.dharma.de

### **Seminarhäuser:**

Seminarhaus Engl, Engl 1, 84339 Unterdietfurt, Tel.: 08728-616, Fax: 08728-412

E-Mail: Seminarhaus.Engl@t-online.de, Internet: www.seminarhaus-engl.de

Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich Tel.: 02636-3344

E-Mail: budwest@t-online.de, Internet: www.Buddhismus-im-Westen.de

Haus der Stille, Mühlenweg 20, 21514 Roseburg, Tel./Fax: 04158-214

E-Mail: info@stille-roseburg.de, Internet: www.stille-roseburg.de

Buddha-Haus, Uttenbühl 5, 87466 Oy-Mittelberg, Tel.: 08376-502

E-Mail: info@buddha-haus.de, Internet: www.buddha-haus.de

Meditationszentrum Beatenberg, CH-3802 Waldegg-Beatenberg, Tel.: 0041-33-8412131

E-Mail: info@karuna.ch, Internet: www.karuna.ch

### **Retreatmöglichkeiten auf Spendenbasis:**

**Individuelle Vipassana-Kurse in der Tradition von Ajahn Tong** werden im Wat Buddha Piyawaram in Götzenhain bei Frankfurt (Dietzenbacher Str. 6, Tel.: 06103/831959, Fax: 831958) angeboten. E-Mail: oferadi@hotmail.com, Internet: www.sirimangalo.org

### **Vipassana-Kurse in der Tradition von S.N. Goenka**

Dhamma Dvara, Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel.: 037434-79770,

E-Mail: info@dvara.dhamma.org, Internet: www.dvara.dhamma.org

### **Retreats in Amaravati (Kloster in der Ajahn-Chah-Tradition nahe London)**

Amaravati Retreat Centre, Great Gaddesden, Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3BZ, England

E-Mail: retreats@amaravati.org, Tel.: 01442-843239, Internet: www.amaravati.org



## 5. Literaturhinweise

### **Buddhistische Klöster und Meditationszentren in Thailand (leider ziemlich veraltet):**

Weir, Bill: A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centres in Thailand, Bangkok 1991; erhältlich bei The World Fellowship of Buddhists (WFB)

Cummings, Joe: The Meditation Tempels of Thailand: A Guide, Bangkok 1987

Lorie, Peter, und Foakes, Julie: The Buddhist Directory, London 1996

### **Weltweite aktuelle Adressen und Klosterbeschreibungen: [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)**

### **Meditationslehrer des 20 Jahrhunderts aus Thailand und Burma mit einer Beschreibung ihrer Praxisansätze (sehr empfehlenswert):**

Kornfield, Jack: Living Dharma – Teaching of Twelve Buddhist Masters

Sehr interessante deutsche Übersetzungen einiger Texte u.a. von Ajahn Buddhadasa und Ajahn Chah (sehr empfehlenswert): [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Buddhist Publication Society: [www.accesstoinight.org/lib/bps/index.html](http://www.accesstoinight.org/lib/bps/index.html)

Thailändische Waldtradition: [www.accesstoinight.org/lib/thai/index.html](http://www.accesstoinight.org/lib/thai/index.html)

Ajahn Payutto: [www.geocities.com/Athens/Academy/9280/payutto.htm](http://www.geocities.com/Athens/Academy/9280/payutto.htm)

Texte von A. Chah und A. Sumedho unter: [www.buddhamind.info/leftside/index.htm](http://www.buddhamind.info/leftside/index.htm) und [www.amaravati.fslife.co.uk/english/tch.html](http://www.amaravati.fslife.co.uk/english/tch.html)

Interessante Bücher: [www.buddhanet.net/ebooks\\_m.htm](http://www.buddhanet.net/ebooks_m.htm)

Bücher aus der Mahasi Tradition auf der Homepage des Zeh Verlages: [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de)

## **Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:**

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM, (2004 als förderungswürdig von der "Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte - Familie H. Euler Stiftung" (MBB) anerkannt), hat den Zweck, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich nach Möglichkeit selbst tragen, das heißt, der Gewinn eines Buches soll die Herstellung des nächsten finanzieren.

Langfristige Zielsetzung dieses Projektes ist jedoch, Dhamma-Bücher zur freien Verteilung - wie in Asien üblich - bereitzustellen. Das erste, bei dem das gelungen ist:

"Opanayiko - Buddhistische Grundstudien" von der BGM - Studiengruppe zu beziehen über:  
[viriya@gurukrupa.de](mailto:viriya@gurukrupa.de) oder [BGM@Buddhismus-Muenchen.de](mailto:BGM@Buddhismus-Muenchen.de)

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Im Buchhandel erhältlich:

"Kernholz des Bodhibaums - Suññata verstehen und leben"  
von Buddhadasa Bhikkhu  
BGM - ISBN 3-8311-0028-4

"Anapanasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit"  
von Buddhadasa Bhikkhu  
BGM - ISBN 3-8311-3271-2

"Der Zauber des Geistes oder Viel Lärm um Nichts"  
von Nānananda Bhikkhu  
BGM - ISBN 3-8330-0560-2

Alle Bücher sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

Kto.-Nr. 296188807 - Postbank München - BLZ 70010080  
Empfänger: BGM Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

