

Retreatführer Asien

Zusammengestellt von
Dieter Baltruschat

Version 2.5, München November 2003

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Version 2.5, München November 2003

Zusammengestellt von Dieter Baltruschat

Das ©opyright liegt bei den jeweiligen Autoren.

Dieser Text steht der Allgemeinheit zur Verfügung.

Er darf zur kostenlosen Verteilung kopiert werden und steht im Internet unter

retreat-infos.de zum download bereit.

Verbesserungsvorschläge oder neue Beschreibungen bitte an 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

1. Thailand	5
1.1 WAT SUAN MOKKH.....	6
1.2 WAT PAH NANACHAT (INTERNATIONAL FOREST MONASTERY).....	10
1.3 WAT RAEM POENG.....	13
1.4 WAT PHRA DHATU SRI CHOMTONG VORAVIHARA	15
1.5 WAT DOI PHRA KOET.....	18
1.6 WAT KOW TAHM INTERNATIONAL MEDITATION CENTER.....	19
1.7 WAT PAH BAN THAD.....	21
1.8 SORN-THAWEE MEDITATION CENTRE (SAMNAK VIPASSANA SORN).....	24
1.9 WAT TUNGSAMAKEEDHAMM	26
1.10 WAT SANGHATHAN MEDITATION CENTER.....	27
1.11 SANTISUKH TUDONGSATHAAN (WAT PA PAE)	29
1.12 SAMNAK SONGH BOONYAWAT.....	32
1.13 SIVALI MEDITATION CENTRE.....	35
1.14 SAMNAK SONG THAM KRABOK (DROGENENTZUG)	39
2. Myanmar (Burma)	42
2.1 PANDITARAMA MEDITATION CENTRE (SHWE TAUNG GON SASANA YEIKTHA).....	43
2.2 HSE MAIN GON FOREST MEDITATION CENTER	46
2.3 PA-AUK-ZWEIGZENTRUM BEI YANGON.....	49
2.4 PA-AUK FOREST MONASTERY	52
2.5 DHAMMA JOTI VIPASSANA CENTRE.....	55
2.6 MAHASI SASANA YEIKTHA MEDITATION CENTRE.....	57
2.7 MAHASI SASANA DHAMMASWAMYI YEIKTHA MEDITATION CENTER.....	60
2.8 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, YANGON	62
2.9 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, HMAWBI	65
2.10 SADDHAMMA RANSI MEDITATION CENTRE	68
2.11 SĪTAGU INTERNATIONAL BUDDHIST ACADEMY (STUDIENZENTRUM).....	70
2.12 DHAMMAVIJJALAYA CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES (STUDIENZENTRUM)	73
3. Sri Lanka	75
3.1 NILAMBE	76
3.2 LEWELLA MEDITATION CENTRE.....	78
3.3 DHAMMAKUTA	79
3.4 LANKA VIPASSANA CENTRE.....	81
3.5 ISLAND HERMITAGE (POLGASDUWA)	82
3.6 VIPASSANA BHAVANA MADHYASTHANA	83
3.7 UNIVERSITY FOREST SOLITUDE.....	84
3.8 NISSARANA VANAYA.....	86
3.9 MEDITATION CENTRE KANDUBODA	87
4. Nepal	89
4.1 NEPAL VIPASSANA CENTRE.....	90
4.2 PANDITARAMA LUMBINI INTERNATIONAL VIPASSANA MEDITATION CENTRE	94
5. Indien	96
5.1 BODH-GAYA-RETREATS 2004	96
5.2 BODHI ZENDO PERUMAL MALAI	98

6. Anhang: Adressen aus www.buddhanet.net	99
6.1 THAILAND.....	99
6.2 MYANMAR (BURMA).....	109
4.3 SRI LANKA.....	114
6.4 NEPAL.....	119
6.5 INDIEN	123
6.6 JAPAN.....	128
6.7 KOREA.....	134
6.8 KAMBODSCHA	138
6.9 MALAYSIA	140
6.10 INDONESIA	145
6.11 SINGAPORE	146
7. Kontaktadressen in Europa	148
8. Literaturhinweise	150

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.

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

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 (Versammlungsgebäude) 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 (Bahnhof) 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.** Es werden gerne Bücher für die Bibliothek angenommen.

Da die Kommunikation auf Englisch stattfindet, ist es nützlich, vorher ein englischsprachiges Buch über Buddhismus zu lesen, um die einschlägigen Vokabeln einzuüben (z.B. "Mindfulness With Breathing" oder "Heartwood of the Bodhi Tree" von Buddhadasa Bhikkhu, erschienen im Wisdom Verlag, Boston). 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.

Tagesablauf:	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 Claus Sandler: 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)

(Quelle: 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

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). Vom nördlichen Busbahnhof aus starten ca. 15 **Busse** täglich nach Ubon (von 4.30 Uhr bis 21 Uhr). Im Stadtzentrum gibt es eine sehr gute Touristinformation (kostenloser Stadtplan, informative Broschüren), Tel.: 045-243770.

Wer mit dem Bus ankommt, kann mit dem pinkfarbenen Stadtbus für 5 Baht weiter nach Warin fahren.

Von Warin 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.

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 abzurazieren, weiße Kleidung zu tragen und in ein Kuti (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 und www.amaravati.fslife.co.uk/english/tch.html

1.3 Wat Raem Poeng (Infos von Maggy, Dieter, 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 Claus Sandler 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

Die neue **Homepage** des Klosters, die gerade im Entstehen ist: 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. 5–18.30 Uhr in 90 Min. für 23 Baht. Abfahrt und/oder Zusteigen beim Chiang Mai Gate, dem südlichen Tor der Altstadt. Auch gelbe Pick-ups befahren die Strecke (für ca. 20 Baht).

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

Spirituelle Leitung: Ajahn Tong ist Ende 70 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, 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.

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

Vipassana-Kurse in dieser Tradition werden auch in Deutschland im Wat Buddha Piyawararam in Götzenhain bei Frankfurt (Dietzenbacher Str. 6, Tel.: 06103/831959, Fax: 831958) angeboten. Der israelische Mönch Phra Ofer (spricht Englisch) gibt dort die Meditationsinstruktionen. E-Mail: oferadi@hotmail.com

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 (Kleinbungalow).

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 (aktualisiert September 2003)

Adresse: P.O. Box 18, Koh Pahngan, Surat Thani 84280, Thailand
Internet: www.watkovtahn.org, E-Mail: info@watkovtahn.org

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

Termine 2003/2004: 13.–22.8.2003, 14.–23.12.2003, 17.–26.1.2004, 14.–23.2.2004,
13.–22.6.2004, 8.–27.7.2004 (20-Tage Retreat)

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 Yogaübungen und recht interessante Vorträge. Für alte Schüler von Rosemary und Steve Weissman wird einmal jährlich ein 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 Blatt mit oft verwendeten Englisch/Deutsch-Vokabeln ist erhältlich.

Kosten und Einkaufsmöglichkeiten: Die Kursgebühr von 3500 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 (noch höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel).

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, Bad reinigen 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 Unterkunftsmöglichkeiten 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 unter Verwendung des Retreatführers von Bill Weir; aktualisiert März 2003)

Adresse: Wat Pah Ban Thad
c/o Songserm Service
89 Phosi Road, Udon Thani 41000
Keine Anmeldung nötig
Internet: www.luangta.com

Ortsbeschreibung: Wat Pah Ban Thad 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 (Bungalows) 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 17.20 Uhr) und einige Nachtzüge (Abfahrt 20.45 Uhr mit Liegewagen, Ankunft 7.12 Uhr, und ein Sprinter ohne Liegewagen Abfahrt 20.00 Uhr, Ankunft 4.46 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 (6.50, 12.35, 18.15 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 (auch Maha Boowa), der Abt des Klosters, ist einer der berühmtesten Meditationslehrer in Thailand und der letzte noch lebende Schüler des legendären Ajahn Mun (kleines Ajahn-Mun-Museum im Wat Paa Sutthawat in Sakon Nakhon, ca. 100 km östlich von Udon Thani).

Lehrer: Ajahn Pannavaddho (ist Engländer), lebt seit etwa 50 Jahren im Wat und wird wegen seines tiefen Wissens und seiner freundlichen Art hoch geschätzt. Auf Wunsch gibt er wertvolle Ratschläge für die Meditationspraxis.

Sprache(n): Thai und Englisch.

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 Mantras Buddho (oder Dhammo bzw. Sangho) oder der Kontemplation der 32 Körperteile beruhigt. Wie üblich werden drei Tiefen von Samadhi unterschieden. Khanika Samadhi, die momentane Sammlung, bei der der Herzgeist für kurze Zeit beruhigt ist. Upacara Samadhi, die angrenzende Sammlung, die länger andauert. Und Appana Samadhi, die volle Sammlung, d.h. die Vertiefungen (Jhana).

Ist ausreichende Sammlung vorhanden, werden die drei Charakteristiken (Vergänglichkeit, Nicht-zufriedenstellend-Sein und Nicht-Selbst) kontempliert, die fünf Khandha durchschaut und Unwissenheit (*avijja*) für immer ausgelöscht.

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

Unterkunft: Da das Kloster sehr bekannt ist sollte die Anreise nicht in die klösterliche Regenzeit sowie auf religiöse Feiertage fallen. Im Männerbereich gibt es Kutis (Bungalows), im Frauenbereich Dormitorys oder Lan (kleine überdachte Plattform im Wald).

Mitzubringen: Vor dem Aufenthalt sollten 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.

Verpflegung: Die einzige tägliche Mahlzeit erfolgt am Morgen und ist sehr reichhaltig und von sehr guter Qualität. Am späten Nachmittag gibt es Säfte 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).

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: Von Phra Ajahn Maha Bua (auch Maha Boowa) sind bei W.A.V.E 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
- Biography of Acharn 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

oder Download im Internet: www.luangta.com/English/site/books.html

1.8 Sorn-Thawee Meditation Centre (Samnak Vipassana Sorn)

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)

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)

Sunny, eine Koreanerin, hat den Ort empfohlen.

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 Buddhadhamma 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 Santisukh Tudongsathan (Wat Pa Pae) (von Kay Zumwinkel)

Adresse: Baan Pa Pae, Mae Taeng, Chiang Mai
keine Anmeldung möglich

Ortsbeschreibung: "Wat Pa Pae" liegt in den Bergen zwischen Mae Taeng und Pai im Norden Thailands, etwa 60 km von Chiang Mai 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 Chiang Mai: 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 Chiang Mai 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 Chiang Mai 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.

1.12 Samnak Songh Boonyawat (von Kay Zumwinkel)

Kontaktadresse: Khun Suwaree
c/o Toyota Interyont
24/99 Mu 6, Th. Bypass
A. Meuang, Chonburi 20000
Tel.: 038-798833
EMail: 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.

1.13 Sivali Meditation Centre (Infos von Malinee Polte)

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 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 Nichtfleischesser 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: Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten.

Tagesablauf:

- 05.30 Uhr: Morgenglocke
- 05.50 Uhr: Gemeinsame Meditation in der Halle (Sala), anschließend individuelles Praktizieren im jeweiligen Kuti
- 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 in der Halle (Sala), anschließend individuelles Praktizieren im jeweiligen Kuti
- 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.

1.14 Samnak Song Tham Krabok (Drogenentzug) (Infos von privily)

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 Duscbäder 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)

Adresse: schriftliche Voranmeldung empfehlenswert!
Panditarama Meditation Centre
80-A, Than Lwin Road, Shwe Gon Dine P.O.
Bahan 11201, Yangon, Myanmar (Burma)
Tel.: 011-951-531 448, Fax: 011-951-527 171

Infos Lehrer und Zentrum: 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!

Zunächst muss beim Panditarama ein so genannter "Sponsorship letter" beantragt werden (Formblatt auf der Homepage). Mit diesem "Sponsorship letter" kann bei einer burmesischen Botschaft ein dreimonatiges Meditationsvisum beantragt werden. Die Bearbeitung ist meist 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!!!).

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.

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 11.2002)

Adresse: schriftliche Voranmeldung empfehlenswert, Kontaktadresse ist das Panditarama Meditationszentrum in Yangon
Panditarama, Shwe Gon Dine P.O., Bahan 11201, Yangon, Myanmar
Tel.: 011-951-531448, Fax 011-951-527171

Retreat der Saddhamma-Foundation von 1.12.2003–31.1.2004

Infos Lehrer und Zentrum: web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm

Retreatinfos im Internet: www.saddhamma.org

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: Theravada, Meditationsmethode von Mahasi Sayadaw.

Schwerpunkt: Intensive Vipassana-Meditationspraxis.

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 und Buchempfehlung: Siehe Panditarama.

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

2.3 Pa-Auk-Zweigzentrum bei Yangon (Infos von Dieter, aktualisiert Dezember 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
Kontakt in Rangoon: U Thet Tin
30 Myananda Lane, Kyank Grove Quarter
Yankin Township, Yangon

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. Duschkmöglichkeiten, 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 erhältlich. Es wäre nett, eine angemessene Spende für die Versandkosten beizufügen.

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)

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
Kontakt in Yangon (Rangoon): U Thet Tin
30 Myananda Lane, Kyank Grove Quarter, Yankin Township, Yangon

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 erhältlich. Es wäre nett, eine angemessene Spende für die Versandkosten beizufügen.

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 (Infos: buddhanet.net)

Adresse: Dhamma Joti Vipassana Centre
Wingaba Yele Kyaung
Nga HtatGyi Pagoda Road
Bahan 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, Yangoon, Myanmar
Tel.: privat 0095-1-524983; Büro 281277
E-Mail: BANDOOLAMYANMAR@mtp400.stems.com

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

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.

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 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, Internet: 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 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

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 Wachsnachbildung 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.

Eine deutsche Übersetzung von Kurt Jungbehrens kann kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden unter: <http://www.btinternet.com/~maunglwin/mahager1.htm>.

Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums (www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen.

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)

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

Spirituelle Leitung: U Sirinda und 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.

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)

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
E-Mail 1: chanmyay@mptmail.net.mm, E-Mail 2: 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.

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.

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.

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

Sitalarama Vihara
Myanmar Buddhist Temple, 69 Martin Valley Road N.E
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)

Adresse: Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
Shansu, Hmawbi, Myanmar
Tel.: 0095-1-620321
Internet: 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 (von Dieter und Hilde Scheller)

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!

Zunächst muss beim Saddhamma Ransi Meditation Centre 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!!!).

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)

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 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 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 Kühlschrank, 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.

Gesundheitsvorsorge: 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.

Medizinische Versorgung: 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)

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 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)

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

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

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

Adresse: Nilambe Meditation Centre
Galaha (near 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. 20 km südlich von Kandy. Es ist bekannt für seine angenehme und freundliche Atmosphäre.

Anreise: Von Kandy mit dem Bus nach Galaha zur Nilambe Bungalow Junction. 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 (den weißen Pfeilen folgen).

Lehrer und Tradition: Upul Gamage, Theravada, Vipassana-Meditation.

Sprache(n): Englisch bzw. Singhalesisch

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

Regeln und Tagesablauf: Es herrscht kein striktes Schweigegebot. 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 und eine Chanting-Periode (Rezitation). Am Abend gibt es noch einen Snack und eine Dhamma-Diskussion. Dazwischen gibt es Pausen für Spaziergänge in der schönen Landschaft.

Unterkunft und Verpflegung: Für Frauen und Männer gibt es Einzel- und Doppelkütis (Bungalows). Ein Schlafsack ist sehr nützlich.

Das Essen ist vegetarisch und kann recht scharf sein. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

Kosten: Mahlzeiten und Übernachtung kosten 300 Rupien pro Tag (Wechselkurs 2003: 1 Euro = ca. 97 Rupien).

Klima: Sehr angenehm, mitunter recht kühl (Pullover/Schlafsack angebracht).

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 kein Stromanschluss vorhanden ist, ausreichend Batterien für Taschenlampe mitbringen (neue LED-Lampen sind wesentlich sparsamer). Bei oder nach dem Regen gibt es viele Blutegel (leeches). Deshalb "Autan" gegen Egel und Moskitos (wenige) empfohlen.

3.2 Lewella Meditation Centre

Adresse: Lewella Meditation Centre
160 Dharmashoka Mawatha, 20000 Kandy, Sri Lanka
Tel./Fax: 0094-8-225471
E-Mail: upulnilambe@yahoo.com, Internet: 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

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, Internet: 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

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. Eine deutsche Übersetzung von Kurt Jungbehrens kann kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden unter:

<http://www.btinternet.com/~maunglwin/mahager1.htm>.

Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums (www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen.

3.5 Island Hermitage (Polgasduwa)

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

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).

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: Doppel-Kutis (stehen in ausreichendem Abstand).

Kosten: Auf Spendenbasis.

Klima: Schwülheiß.

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

Adresse: Vipassana Bhavana Madhyasthana, Dikhena 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: Theravada, Zweigstelle von "Galduva"-(Ramañña-Nikaya-)Kloster.

Meditationsmethode: 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

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

Voranmeldung bzw. persönliche Vorstellung empfohlen!

Tradition: Amarapura-Gruppe der Theravada-Waldklostertradition.

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).

Sprache(n): Englisch bzw. Singhalesisch.

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 Vanaye 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 (Tipp von Samanera Analayo, Internet, Flyer)

Adresse: Meditation Centre Kanduboda, Delgoda, Sri Lanka

Tel/fax: 94-01-570306, E-mail :kandubod@sltnet.lk

Internet: <http://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:

The Buddha and His Teaching - Ven.Narada

What the Buddha Taught - Ven.Walpola Rahula

The Dhammapada - Ven.Narada

The Satipatthana Vipassana Meditation - Ven.Mahasi Sayadaw

Weitere Buchempfehlungen:

The Path of Purification - Ven.Buddagosa

A comprehensive Manual of Abhidhamma - Bikku Bodhi

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

In This Very Life - Ven.U.Pandita

4. Nepal

Nepal ist in der Regel einfach zu bereisen, wobei das Reisen in öffentlichen Bussen in der Regel sehr anstrengend ist. Die meisten Nepalis sind sehr freundlich und auch die Visa-Beschaffung ist recht einfach. Die medizinische Versorgung entspricht allerdings nicht dem westlichen Standard. Der hygienische Standard ist etwas höher als in Indien, jedoch sollten beim Essen unbedingt die üblichen Vorsichtsmaßnahmen bei Fernreisen beachtet und das angebotene Trinkwasser mit Vorsicht genossen werden. Die Küche des Landes gilt als sehr einfach und wenig abwechslungsreich, aber durchaus schmackhaft.

Im Geburtsland des Buddha leben einige hervorragende Meditationslehrer und es gibt einige Klöster und Zentren mit sehr guten Randbedingungen für die Praxis. Zudem ist ein sehr breites Spektrum von Retreatmöglichkeiten vorhanden. Für Meditationsanfänger gibt es diverse Meditationskurse, aber es gibt auch Studienzentren der buddhistischen Lehre und geeignete Plätze für Langzeitretreats. Neben einigen interessanten Orten für die Vipassana-Meditation ist Nepal besonders für Studenten und Praktizierende der tibetischen Traditionslinien interessant. Gerade in der Gegend um den Großen Stupa von Bodhnath haben sich Klöster fast aller tibetischen Traditionslinien angesiedelt.

Der englischsprachige Reiseführer Nepal – A Travel Survival Kit vom Lonely Planet Verlag ist recht empfehlenswert.

Einreisebestimmungen: Für Nepal ist ein Visum erforderlich, das man schnell und problemlos bei nepalesischen Konsulaten in Deutschland oder am Flughafen in Kathmandu erhält (Passbilder mitbringen). Das billigste Visum für eine einmalige Einreise mit bis zu 60 Tagen Aufenthalt kostet in Deutschland 40 Euro bzw. 35 US\$ in Kathmandu (Stand 2002). Eine Verlängerung ist problemlos in Kathmandu möglich (1 US\$ pro Tag, bis zu vier Monaten im Kalenderjahr).

Flüge nach Nepal: Die schnellste Flugverbindung von Europa nach Nepal bietet Austrian Airlines mit einem Direktflug Wien–Kathmandu. Die billigste Alternative bei Frühbuchung ist der Flug mit Transavia Airlines von Amsterdam über Sharja nach Kathmandu, allerdings mit einer langen Flugzeit und einem mehrstündigen Zwischenaufenthalt.

4.1 Nepal Vipassana Centre (von Dieter Baltruschat, aktualisiert November 2002)

Adresse: Nepal Vipassana Centre
Dhammashringa
Muhan Pokhari, Budhanilkanth, Kathmandu
Tel.: 00977-1-371655 oder 371007

Infobroschüre, Fragen und Anmeldung (Voranmeldung sinnvoll):

Nepal Vipassana Centre City Office:

Jyoti Bhawan, Kantipath

P.O. Box: 133

Kathmandu/Nepal

Fax: 00977-1-224720, Tel.: 00977-1-225490 oder 250581 oder 223968

E-Mail: rjyoti@jyotib.mos.com.np

Öffnungszeiten: Sonntag bis Freitag 10–17 Uhr

Ortsbeschreibung: Etwas außerhalb von Kathmandu an einem Berghang gelegen, schöner Garten, von Kathmandu aus einfach zu erreichen (organisierte Busanreise um 13 Uhr ab Infobüro in Kathmandu). Das Zentrum fasst ca. 140 Personen.

Tradition und Schwerpunkt: Vipassana nach U Ba Khin (Burma). Intensive Sitzmeditation und ein 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"-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.

Kursdauer und Termine: Monatlich zwei Zehn-Tage-Kurse vom 1.–12. und 14.–25. Tag. Der jeweils zweite Kurs im April, August und Dezember ist ein Satipatthana-Sutta-Kurs für Schüler, die mindestens drei Einführungskurse besucht haben.

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 Kassettenrekorder übertragen. In der Regel sind zwei Assistenzlehrer (männlich und weiblich) anwesend, die auftretende Fragen beantworten und bei Problemen zur Verfügung stehen. Jeder Lehrer hat mindestens fünf Zehn-Tage-Kurse, einen 20-Tage-Kurs und einen 30-Tage-Kurs abgeschlossen und zudem einen speziellen Lehrerkurs besucht. Die Lehrer haben in der Regel zweimal täglich Sprechstunde.

Sprache(n): Video und Assistenz-Lehrer: Nepali, Hindi, Englisch. Dhamma-Talks (Einführungen in die Lehre des Buddha) werden auch in anderen Sprachen (z.B. Deutsch) auf Kassette angeboten.

Unterkunft: In verschiedenen großen Zimmern, je nach Kursbelegung. Palette reicht von Zweibettzimmern bis zum Mehrbettzimmer (ca. 8 Pers.). Saubere Toiletten und Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden. Mit etwas Glück warme Dusche (Solartechnik). Die Betten (mit Matratze) sind mit Moskitonetzen versehen, es gibt Decken, aber ein Schlafsack ist empfehlenswert, da die Nächte recht kalt sein können.

Verpflegung: Das Essen ist vegetarisch und schmackhaft. Frühstück und Mittagessen können nachgefasst werden. Jeden Tag werden Früchte, leckerer Joghurt, Milch und Tee gereicht. Die netten Helfer sind sehr kooperativ und bemüht, Meditierenden mit Diätvorschriften weiterzuhelfen. Neue Schüler erhalten am Abend Früchte und Milch, alte Schüler auf Wunsch Zitronenwasser. Trinkwasser wird gefiltert oder abgekocht und ist daher auch für Westler problemlos trinkbar (wer sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel).

Medizinische Versorgung: Für den indischen Subkontinent gut, da es in Kathmandu passable Privatkliniken gibt. Das Kathmandutal ist kein Malariagebiet und die hygienischen Verhältnisse im Vipassana Centre sind gut.

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). Yoga- oder Tai-Chi-Übungen sind zwar kompatibel zur Methode, dürfen aber während des Kurses nicht ausgeübt werden, um andere Schüler nicht zu stören. Spaziergänge sind in den Pausen prinzipiell möglich, aber wegen des relativ kleinen Gartens ist nur ein Rundkurs mit wenigen Varianten möglich.

Es gibt keine direkten Bekleidungsvorschriften, aber sehr auffällige oder freizügige Kleidung ist zu vermeiden.

Einkaufsmöglichkeiten: In Kathmandu sind die meisten Dinge des täglichen Gebrauchs erhältlich. Im Centre ist kein Shop vorhanden, Toilettenartikel müssen mitgebracht werden. Sitzunterlagen sind vorhanden, ein Sitzkissen kann mitgebracht werden. Ein Schlafsack ist von Vorteil. Unbedingt warme Kleidung mitnehmen (Faserpelz), da es morgens um 4 Uhr bei der Sitzmeditation sehr kalt sein kann.

Klima und günstigste Reisezeit: Oktober/November gilt als die beste, Ende Februar bis April als die zweitbeste Zeit für einen Nepalaufenthalt (auch Trekking). Die Sommer sind heiß und nass. Dezember und Januar sind zwar prinzipiell geeignet, aber sehr kalt (keine Heizung!).

Hinweise: Da die Videos und die Kommunikation mit dem A-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

Internet: www.dvara.dhamma.org

Schlussbemerkung: Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreaterfahrung und 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.

Die Dhamma-Talks sind didaktisch sehr gut aufgebaut. Die Methode des "Körperdurchkehrens" gehört zu den verbreitetsten Vipassana-Übungen. Sehr gute Randbedingungen.

4.2 Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre

(Infos von Ursula Lechel und Flyer)

Adresse: Panditarama Lumbini International Nepal Vipassana Centre
Lumbini Garden, Nepal
Tel.: 00977-71-580118, E-Mail: panditarama@bccci.com.np

Ortsbeschreibung: Lumbini, der Geburtsort des Buddha, mit seinem heiligen Garten, der Ashoka-Säule und einer Vielzahl von Klöstern, gilt als einer der vier bedeutendsten Pilgerorte der Buddhisten. Im Jahre 1976 wurde Lumbini zum internationalen Projekt erklärt und soll zu einer "Quelle des Weltfriedens" entwickelt werden. Die Eröffnungsfeier für das Vipassana Centre fand am 7. Februar 1999 statt. Das Zentrum bietet eine ruhige, angenehme und friedliche Atmosphäre für die Geistesschulung.

Meditationslehrer und Abt: Der Ehrw. Vivekananda, ein Mönch deutscher Abstammung, unterzog sich neun Jahre dem klösterlichen Training in Myanmar bei Sayadaw U Pandita, einem der bedeutendsten Lehrer in der Tradition von Mahasi Sayadaw. Sayadaw U Pandita ist der spirituelle Leiter des Zentrums.

Anreise: Lumbini liegt 22 km westlich von Bhairahawa im Süden Nepals, nahe der Grenze zu Indien. Bhairahawa verfügt über einen regionalen Flughafen, die Flugzeit von Kathmandu beträgt 45 Min. Es werden täglich mehrere Flüge zu ca. 81 US\$ angeboten, die allerdings häufig verspätet sind oder wegen schlechter Sichtverhältnisse ganz ausfallen. Vor allem in den Wintermonaten muss mit tagelangem Nebel in Bhairahawa gerechnet werden. Die Reise von Kathmandu nach Lumbini per Bus dauert mindestens 10 h und ist sehr beschwerlich. Bequemer ist ein Taxi von Kathmandu nach Lumbini. Es kostet ca. 65 US\$ und braucht sechs bis sieben Stunden. Anreise von Indien: mit dem Zug bis Gorakhpur, von dort mit dem Bus über Sunauli weiter.

Meditationstechnik: Intensive Vipassana-Meditation in der Tradition des burmesischen Meditationsmeisters Mahasi Sayadaw. Abwechselnd formale Meditation im Sitzen und Gehen. Beobachtung von Körper, Gefühlen, Geist und Geistobjekten. Als primäres Meditationsobjekt dient bei der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Tägliches Interview (Meditationsanleitung) mit dem Meditationslehrer und regelmäßige Dhammavorträge.

Unterkunft: Für die Meditierenden stehen Unterkünfte in Mehrbettzimmern mit sauberen Sanitäreinrichtungen zur Verfügung. Einzelunterkünfte sind im Bau.

Sprache(n): Englisch, Deutsch, Burmesisch.

Kursdauer und Termine: Jährlich im Dezember und Februar finden formale Meditationskurse statt. Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich. Ansonsten sind keine Termine zu beachten, der Aufenthalt ist von einigen Tagen bis zu drei Monaten möglich.

Stundenplan und Mitarbeit: Der Tag beginnt um 4.00 Uhr morgens und endet um 22.00. Die formelle Meditation besteht abwechselnd aus jeweils einer Stunde Sitz- und einer Stunde Gehmeditation. Frühstück von 6 bis 7 Uhr, Mittagspause 11 bis 12.30 Uhr, abends Dhammavortrag und Teepause. Fast alle anfallenden Arbeiten im Meditationszentrum werden von freiwilligen Helfern erledigt, vonseiten der Meditierenden ist lediglich eine geringfügige Mitarbeit beim Reinigen der Sanitäranlagen erforderlich.

Mitzubringen: Insektenschutz, Wasserentkeimungsmittel und Medikamente sollten in ausreichender Menge von zu Hause mitgebracht werden. Ein Schlafsack und eine warme Faserpelzjacke sind sehr nützlich. In den Wintermonaten können die Temperaturen nachts bis auf 5 °C sinken und auch tagsüber bei nebligem Wetter nicht über 15 °C steigen. Da kein Heizsystem vorhanden ist, sollte ausreichend warme und leicht trocknende Kleidung mitgebracht werden. Auch ein elektrischer Wasserkocher und eine kleine Thermosflasche können sehr nützlich sein. Matratzen, Bettwäsche, Moskitonetze und Sitzunterlagen sind vorhanden, aber ein Sitzkissen und eine leichte Woldecke sollten mitgebracht werden.

Verpflegung: Das Essen im nepalesisch/burmesischen Stil ist reichhaltig, schmackhaft und vegetarisch. Zum Frühstück werden Müsli mit Yoghurt und Milch, Früchte und Brot angeboten, und zum Mittagessen stehen Reis oder Nudeln mit mehreren Gemüsesorten und Tofu zur Auswahl. Zum Trinken sind Kaffee, Tee, Milch, Ovomaltine und keimfreies Wasser vorhanden.

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

Regeln: Während der intensiven Meditation halten Laien die acht Silas (moralische Übungsregeln) ein. Mönche und Nonnen leben gemäß den Regeln des Vinaya.

Klima und günstigste Reisezeit: Subtropisches Klima mit heißen Sommermonaten und kühlem trockenem Winter. Die günstigsten Monate sind November/Dezember und Februar/März. Der Januar ist mit Minimal-Temperaturen von 5 °C der kälteste Monat und ab März klettert das Thermometer bereits wieder auf über 35 °C.

5. Indien

5.1 Bodh-Gaya-Retreats 2004

Hompage des Gayahouse und des Bodh-Gaya-Retreats:

http://www.insightmeditation.org/Centres_Teachers.htm

Anmeldung für ein Retreat in Bodh Gaya:

bis 15. November 2003 per E-Mail an:

bodhgayaretreats@insightmeditation.org

Die E-Mail gilt als Anmeldebestätigung.

ab 15. November 2003 per Brief an:

Caroline Forbes, c/o Postmaster

Bodh Gaya District Gaya, Bihar 824231, India

Eine Voranmeldung ist nicht unbedingt nötig.

Retreattermine und Orte 2004:

16.–25. Januar: Norman Feldman & Yvonne Weier

25. Januar– 4. Februar: Christopher Titmuss, Jaya Ashmore & Bryan Tucker.

6.–21. Februar: Offenes Dhamma-Programme Thai Monastery, Sarnath, Nr. Varanasi

Christopher Titmuss, Jaya Ashmore, Bryan Tucker and other teachers

Weitere Informationen über das Retreat-Programm von Jaya Ashmore und Bryan Tucker in Indien gibt es unter www.opendharma.org

Norman Feldman aus Kanada hält seit 1986 Retreats in Bodh Gaya sowie in Nordamerika, England und Israel.

Yvonne Weier aus der Schweiz führt seit mehreren Jahren Retreats in Bodh Gaya und Spanien durch. Sie lebt zurzeit in Shirdi, Indien.

Jaya Ashmore aus den USA, führt Rretreats und Dhamma-Programme in Nord- und Südindien durch. Bryan Tucker hat in den letzten fünf Jahren vor allem in Indien Retreats abgehalten.

5.2 Bodhi Zendo Perumal Malai (von Pra Claus)

Zwei Traveller haben unabhängig voneinander begeistert von einem neuen Zen-Zentrum im Westen des südindischen Bundesstaates Tamil Nadu berichtet, wo auch Vipassana-Meditierende willkommen sind. Bisher fanden nur wenig Meditierende den Weg dorthin. Eine Voranmeldung dürfte daher nicht notwendig sein. (Alle Angaben ohne Gewähr!)

Adresse: Master Amo Samy
Bodhi Zendo Perumal Malai
Kadaikanal Hills
Tamil Nadu 624108, India
Tel.: 04542-30244
Internet: www.bodhizendo.bodhisangha.org

Ortsbeschreibung: Ein wunderschönes Zendo in herrlicher Berglage. Die erstklassige Bibliothek hat auch viele englische und deutsche Bücher. Das Zentrum ist offen für Suchende aller Religionen und so ist das Zendo auch eine Begegnungsstätte für Hindus, Christen und Buddhisten.

Lehrer und Tradition: Master Amo Samy ist Tamile und begegnete bei seiner spirituellen Suche einem deutschen Jesuitenpater, der auch ein Zenlehrer war.

Der Jesuitenpater, der die Ernsthaftigkeit von Amo Samy erkannte, ermöglichte ihm, zu seinem japanischen Meister nach Japan zu gehen. Dort wurde Amo Samy schließlich selbst ein Zenlehrer.

Verpflegung: Drei ausgezeichnete Mahlzeiten täglich. Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel.

Kosten: Sehr preiswert.

6. Anhang: Adressen aus www.buddhanet.net

6.1 Thailand

Dhamma Kamala

Thailand Vipassana Centre

200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeeek

Maung District, Prachinburi 25000, Thailand

Tel/Fax: [66] (037) 403 515

Contact address in Bangkok:

C/o Nirand & Sutthi Chayodom

65/15 Soi 1 Chaengwattana Road, Bangkok 10210, Thailand.

Tel: Res. [66] (02) 552 1731; Office: 521 0392. Fax: [66] (02) 552 1753.

Email: sutthi@ksc.th.com

Meditation System: The tradition is that of the late U Ba Khin. This is a ten day retreat in which meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. The technique begins by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of vipassana. That is, they explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur.

Intensive silent retreats are open to the general public. The usual course format is ten days. There is no charge for the teaching. Donations are accepted from participants only to cover room, board and other operating expenses.

Dhamma Kuta (Thailand Vipassana Centre)

c/- Mrs Pornphen Leenutaphong

929 Rama 1 Road, Patumwan, Bangkok.

Tel: +66 (2) 216 4772

Fax: +66 (2) 215 3408

Meditation System: As taught by S.N. Goenka. In a ten day retreat, meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. They work to concentrate the mind by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of Vipassana proper: They explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur. This ever-deepening introspection sets in motion a process by which past conditioning of the mind is eliminated layer by layer. The course concludes with the practice of *Metta Bhavana*, the mental sharing with others the benefits meditators have gained by their practice.

Intensive silent retreats are open to the general public. The usual course format is ten days. There is no charge for the teaching. Donations are accepted from participants only to cover room, board, and other operating expenses. Most courses are conducted by authorised assistant teachers.

Sorn-Thawee Meditation Centre (Samnak Vipassana Sorn)

Location: Twenty kilometres east of Chachoengsso, in the district of Bankla. Take the bus from the Bangkok Northern Bus Station to Chachoengsao, and there change to the Bankla bus. The mediation centre is near Bangkla Crossing.

Meditation method: Vipassana, in the Mahasi Sayadaw tradition.

Facilities: Single Kutis (meditation huts) excellent conditions. You will need to take mosquito repellent.

Wat Ampawan

Sing Buree

Teacher: Ajarn Jarun (Long por jarun)

Meditation: 7 days retreats using insight meditation system. Sitting and walking meditation with mindfulness practice. There are occasional, excellent Dhamma lectures by Long por.

Location: Off Asia Highway, about 130 km from Bangkok. Very convenient to reach by bus. Take a bus to Singburi at New Morchit Bus Terminal. (Air-conditioned bus costs about 80 baht or US\$2) Get off the bus at about 13-15 km before reaching Singburi. To be sure to get off at the right place, tell the bus conductor "Wat Ampawan." There will be a small road off Asia Highway where you get off. Hire a motorbike to Wat Ampawan there. (Motorbike costs about 10 baht).

Facilities: Large meditation room beside a river, bedroom (share with 3-4), with clean and nice bathroom nearby (Thai style), free delicious breakfast and lunch. No charge for anything. Don't have to register, not limited. Just pack and go.

Wat Pa Nanachat (International Forest Monastery)

Location: 1km. from Warin railway station in Ubol Ratchathani Province. 10 minutes walk from the nearest village, Ban Bung Wai.

Meditation method: Mindfulness of breathing and all round mindfulness.

This is the International Monastery in the Acharn Cha / Acharn Sumedo forest tradition. There are a number of Western monks in training, so while visitors are welcome, if you wish to stay you must comply with the strict Thai forest monastery lifestyle.

Suan Moke (Monastery of the late Achan Buddhadasa)

Ampoe Chaiya Surat Thani 84110 Thailand, Fax: (66-77) 431-597

Location: Four km. outside of the town of Chaiya in the South of Thailand, a trainstop in Suratthanai Province.

How To Get To Suan Mokkh

Suan Mokkh is about 600 km south of Bangkok and 50 km north of Surat Thani, just off the main highway running south to Malaysia and Singapore. On the map, we are just south of the narrowest part of Southern Thailand. Suan Mokkh can easily be reached by train, bus, and plane, but please do not arrive after dark!

Travel by Train: There are a number of trains leaving Bangkok every evening from about 17.30 until 22.30. Sleepers can be booked in advance. The trains arrive in Chaiya, the nearby market town, in the early morning, unless they are late - which is usual. From the Chaiya station, take the light blue song taew to Suan Mokkh for 6 baht. They leave regularly between dawn and dusk. Or you can hire a truck for about 80 baht.

There are also trains coming up from Had Yai and Malaysia, but the arrival times are inconvenient. You may want to get off at the Surat Thani station (actually in Pun Pin, twelve km west of Surat Thani town proper) and spend the night. Catch a bus in the morning. (See below.)

Travel by Bus From Bangkok: Over night tour buses are available from the Southern Bus Terminal in Bangkok. Ask for a bus to Surat Thani or Nakorn Sri Thammarat, although buses heading further south pass by. Make sure they know you want to get off at Suan Mokkh!

From Had Yai: Air-Con buses leave the Had Yai Bus Terminal going to Chumporn and passing Suan Mokkh at 8:15, 9:30, 12:00, and 21:30. They will stop to let you off right in front of SM.

From Nearby Provinces: Ordinary and aircon buses traveling between Surat Thani and Chumporn or Ranong provinces pass by Suan Mokkh. The ordinary buses stop at the Surat Thani rail station. There is also an aircon bus that leaves Had Yai twice a day and will let you off at Suan Mokkh. Group taxis and a van service leaves Surat Thani for Chaiya regularly.

Teacher: Acharn Poh

Retreats: Suan Mokkh International Monthly ten day retreats are organized by the Dhammadana Foundation under the guidance of Ajarn Poh. The meditation practice taught is mindfulness of breathing (*Anapanasatti*) and mindfulness (*Vipassana*). They begin the first day of every month and end on the eleventh. Registration is the afternoon before the first day. Teachers vary from month to month, usually with quite a variety helping each month. Cost is 1200 baht for meals (the rest is free).

Please do not email us concerning the retreats. It is better to fax for details -

Fax: (66-77) 431-597 For further information go to [Suan Mokkh](#) Web site.

Wat Bhaddanta Asabha Theravada

118/1 Moo 1 , Baan Nong Pru, Nong Pai Kaiw

Baan Bung, Chonburi, 20220 Thailand

Contact Person: Ajahn Somsak Sorado or Phra Ratha Mahaviriyo

Tel: 66 (0) 38 292- 361

Email: wat_asabha@yahoo.com

Tradition: Intensive Insight Meditation (Mahasi Sayadaw)

Spiritual Director: Ajahn Somsak Sorado

Teacher: Ajahn Dr. Bhaddanta Asabha, Ajahn Somsak Sorado

Ajahn Bhaddanta Asabha, was born in Myanmar in 1911. In 1950, he took intensive vipassana meditation under Mahasi Sayadaw. In the same year, Mahasi Sayadaw appointed Ajahn Asabha as vipassana meditation master of the Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Center (Rangoon). In 1952, Mahasi Sayadaw chose Ajahn Asabha to take on the responsibility to bring the practice of vipassana meditation to Thailand. Ajahn Asabha was Head Meditation Master at Vivek Asom Meditation Center (Chonburi, Thailand), where he taught vipassana meditation for 37 years. In 1999, Ajahn Asabha became President of Wat Bhaddanta Asabha Theravada and Head Meditation Master at Sommit Pranee Vipassana Meditation Center, where he now resides.

Ajahn Somsak Sorado, a disciple of Ajahn Asabha, has been teaching vipassana meditation at Vivek Asom Meditation Center for over 5 years. He was in the United States on Buddhist missionary duties for 2 years and is now permanently stationed at Wat Bhaddanta Asabha Theravada.

The retreat is widely open for both beginner and experienced meditators. On the retreat, all meditators are expected to keep silence at all times except when giving meditation reports. All meditators must keep the eight training precepts. Meditators need only bring conservative clothing (preferably white colored clothing), personal hygiene accessories and essential medication.

Wat Chakrawaddirajawas

Section 10, Samphanthawong

Bangkok 10100

Contact address:

Wat Chakrawaddirajawas

225 Chakrawaddi Road

Samphanthawong District

Bangkok 10100

Tel: (662) 225-3823, Fax: (662)225-6433

Location: Near Chakrawaddi Police Station and China Town (Sampeng)

Teacher: Phra Maha Vichien

Mediation System: 15 days meditation retreat organised at the beginning of every month. The practice is mindfulness of breathing (Anapanasatti) and mindfulness (Vipassana). Using insight meditation system. Sitting and walking meditation with mindfulness practice.

Facilities: Thai-style bathroom, running water, electricity. Suitable for laymen and laywomen, although residence for more than fifteen days is discouraged.

Special Facilities: Wat Chakrawaddi has a Buddhist Sunday School, free parking for the Meditators.

Wat Kow Tahm

International Meditation Centre

PO Box 18

Koh Pah-Ngan

Surat Thani 84280 Thailand

Web site: www.watkowtahm.org

Resident Teachers: Steve and Rosemary Weissman

Meditation method: Steve and Rosemary are an Australian Dharma couple who teach *Metta Bhavana* or loving-kindness meditation at Koh Pahngan Island in Southern Thailand. Regular 10 day retreats, contact the center for dates.

Registration: Pre-register early, space is limited. Those pre-registered must be at the monastery from 1-2 pm the day before the retreat begins. At 2pm registration opens for those on the waiting list. Due to extreme demand, from December to March special requirements exist for those aged under 26.

For more information: write to Wat Kow Tahm or visit the Wat.

Please Note: Mail service to or from Koh Pah-Ngan is often slow and unreliable.

Wat Mahadhatu (Wat Maha Tat)

Section 5, Taprachan

Maharaj Road, Phranakorn, Bangkok 10200

Location: Across the river from the Pramane Grounds, Bangkok. Terminal for many buses.

Teacher: Phra Supat Kosalo, who can be contacted at: phrasupat60@hotmail.com - though it could be sometime before he will reply to you.

Meditation method: Insight Meditation (Vipassana) adapted from the Burmese teacher, the late Venerable Mahasi Sayadaw.

Facilities: Thai-style bathroom, running water, electricity, telephone available for use. Suitable for laymen and laywomen, although residence for longer than two months is discouraged.

Section 5 serves two meals a day and caters for special diets.

Special Facilities: Wat Maha Tat has a Buddhist University and a reasonable English library. There are booklets in English which describe this meditation practice.

Wat Hin Maak Peng

Tambol Pra Putabat

Amper Sri Chiangmai

Nong Khai 43130

Tel : (042) 451-110

Located on the banks of the Maekhong River, 655 km northeast of Bangkok. The temple is 68 km west of Nong Khai, the provincial capital. The town of Sri Chiangmai, 18 km east of the Wat, has bus connections with Nong Khai, Udon Thani, Khon Kaen, Nakhon Ratchasima, and Bangkok. The overnight tour bus from Bangkok run by Baramee Tour goes all the way to the Wat if there are, 8 or more passengers headed there. You can also take trains to Nong Khai or fly to Udon Thani (91 km from the wat). songtaews go to Wat Hin Maak Peng from Sri Chiangmai; other songtaews and local buses can drop you off at the gate, then it's half a kilometer walk in.

Meditation System: Anapanasati (mindfulness of breathing), mental repetition of "Buddho," or maranasati (recollection of death) is used to develop concentration along with mindfulness. One then uses this "mind strength" to investigate the body and know its true characteristics. From this knowledge, the mind becomes free from clinging.

Teaching Method: Everyone is free to follow their own meditation system. Instruction is available mainly through books and tapes. Mindfulness and observance of disciplinary code and temple rules are important in practice,

Ajahn Pichit, and a few other monks speak English; they can translate and answer questions. Luang Poo Tate books (in Thai and English) and recordings of Dhamma-Talks (Thai) are available,

Many large, attractive buildings perched on the banks of the Maekhong River, opposite Loas. Scenic and quiet location with trees and bamboo groves. On entering the wat, you'll come to guest houses for laypeople on the right, the bot (uposatha hall) on the right, the abbot's residence on the right, then the main sala on the left. Monks and novices stay in kutis beyond the main sala. Ask one of monks in the main sala if you would like to stay or if you have questions.

Daily Routine: A typical daily schedule begins with a bell at 3 a.m. for individual meditation practice (optional); 6:30 a.m. monks and novices go on pindabat; 7:30 a.m. monks and novices chant (usually in uposatha hall); 8 a.m. meal for monks, novices, and pakows in main sala (laypeople sit opposite and chant); 9 a.m. laypeople eat; 3 p.m. work period (sweeping and other chores); 4 p.m. drink; 4:30 p.m. work period (cleaning main buildings); 7 p.m. chanting in main sala; 8-10 p.m. mediation in uposatha hall.

Wat Pah Ban Thad

c/o Songserm Service

89 Phosi Road. Udon Thani 41000.

Located 564 km northeast of Bangkok and 16 km southwest of Udon Thani. Take a local bus, or taxi from Udon Thani south 8 km to Ban Gum Kling, then turn southwest 7 km to Ban Thad and continue one km to the Wat. Some buses go direct to Ban Thad from Udon and may even drop you off at the Wat's entrance. Samlor drivers in Udon usually know where the local bus departs from.

Several fast trains provide daily service to Udon, including an overnight express which offers comfortable 2nd class sleeper. Many air-conditioned buses with reclining seats depart Bangkok's Northern (Moh Chit) Bus Terminal for the day or over-night journey. Ubon Ratchathani and other northeastern cities also have good bus connections with Udon.

Meditation System: Anapanasati, mental repetition of "Buddho" (or "Dhammo" or "Sangkho"), or contemplation of a part of the body is used to gain calm.

Teaching Method: Ajahn Maha Bua rarely gives talks due to his age but he does meet with visitors in the morning and answers questions. Some of his talks have been translated into English and published in a series of books available at the wat; Forest Dhamma has a fairly complete description of the meditation instructions in English. Guidance in this meditation system of Ajahn Maha Bua is provided primarily by Ajahn Pannavaddho, probably the most senior western monk in Thailand.

Wat Sampran

T. Sampran, A. Sampran.

Ch. Nakornpathom 73110, Thailand

Tel: +66 [034] 324000-1

Email: buddho@watsampran.com, Web site: www.watsampran.com

This is a typical Thai temple, which has a unique "Dragon Tower". It is a place to experience Thai Buddhist festivals which are listed on the web site.

You can reach the Temple from Pin khiao which is very close to the famous Khaosan Road area. Van transport is provided at 25 Baht per person and by bus from Bangkok South Station at about 15 Baht per person.

Wat Sanamnai

T. Wat Chalor A. Bangkruai J. Nonthaburi 11130

Tel: 662-883725, Fax: 662-8837275

The place is located on the outskirts of Bangkok, it's a forest monastery in town.

The method practiced here called 'Mahasati Meditation'.

Web site: www.mahasati.org

All practitioners are welcomed. The masters do not speak English but translators are available.

You can contact us via e-mail: sanamnai@yahoo.com

Contact address: 27 Wat Sanamnai T. Wat Chalor A. Bang kruai J. Nonthaburi 11130

Wat Sanghathan

Bangphai

Muang

Nonthaburi 11000, Thailand

Tel: (02) 4471766 or 4470799 - 800

Email: vimokkha@hotmail.com

Web site: www.vimokkha.com

Teacher: Ven. Ajhan Sanong Katapunyo

An Austrian nun, Ven. Ven. Brigitte helps to teach foreign students. If you want further informations please contact. Email: mckaruna2002@yahoo.com. We are open for foreign students to study Dhamma and practise Meditation at our temples. There are translators for English, German and Dutch.

A Branch of Wat Sanghathan: **Kap Yai Saeng Meditation Center**

7-day intensive Meditation Retreats are held at the "Kao Yai Saeng" Meditation Center which is a branch of Wat Sanghathan in the "Kao Yai" National Park about 250 km from Wat Sanghathan in north eastern direction. The course starts on the first Saturday of every month. It's recommended to write in advance if you want to participate.

Wat Vivek Asom

Vipassana Meditation Centre

Amper Muang, Chonburi 20000

Teacher: Ven. Dr Ajahn Asabha

Location: One hours bus ride south of Bangkok, on the edge of the town of Cholburi; take the turn off to go to Byng.

Facilities: Individual small cottages for each meditator, screens. Each with a raised wooden walkway attached. Very suitable for laymen and women, and for long term stays.

Meditation method: Insight meditation directly from the intensive Burmese system of Mahasi Sayadaw.

Daily Routine: The meditator practices alone, and only leaves his cottage for alms round or to see the teacher for interviews. Strictly no talking, no chanting, no reading, no meetings. One is encouraged to meditate for 12 hours a day.

Wat Tungsammakeedhamm

Nong Pak Naag

Sam Chuk

Suphanburi 72130 Thailand

Tel: (35) 571645

Email: mckaruna@yahoo.com

Location: 5 km. outside of Sam Chuk District Auphanburi Province (130 km. from Bangkok)

Teacher: Ven. Ajhan Sangwahn Khemmako

Description: it is a quiet monastery comprising 200 rai surrounded by rice fields.

Accommodation: individual cottages with thai-style bathroom, running water and electricity.

Food: one free meal with plenty of variety is provided each day.

Language: teachings are given in Thai. English and German speaking translators are available.

Daily routine: practice is individual and intensive and is done in one's own room. there is morning-chanting (3 - 4 a.m.) and evening-chanting (6 - 7 p.m.) for Monks and nuns. laypeople are welcome to participate.

Teaching Method: interviews are generally held every few days.

Meditation System: mindfulness of breathing (Anapanasati) Four Foundations of Mindfulness (4 satipathana) and other meditation subjects as taught in the scriptures.

Past Westeners: several Westeners have stayed here. Some nuns who have stayed here for many years help with translators into English and German.

How to get there: from the northern or southern bus terminal in Bangkok it is 2 - 3 hour bus journey to Sam Chuk. from the market in Sam Chuk one can get to Wat Tungsammakeedhamm by motorcycle taxi or pick up truck.

Wat Phratat Sri Chom Thong Voraviharn (Wat Tham Thong)

The Vipassana Meditation Section

Tambon Ban Luang

Amphur Chom Thong

Chiang Mai 50160, Thailand

Tel: 018449561

Email: wscthong@ntic.intanon.nectec.or.th

Teacher: Venerable Phra Ajahn Tong Sirimangalo, who teaches Satipatthana Vipassana meditation in the manner of the Late Venerable Mahasi Sayadaw.

Ajahn Thong doesn't speak English but there is a translator available. Even though practising is quite intensive, he seems to encourage longer retreats.

Writing in advance is necessary, since it is not a very large temple. There are notably many nuns there, some of them also speak English, so it is a good place for women yogis as well.

There is a meditation centre affiliated to Wat Tham Thong, it lies off the main road between Chom Thong and Hod: Location is a two hour bus-drive from Chiang Mai (buses leave at Chiang Mai gate). Chom Thong is the heart of the small village, where there are many hill-tribe people who know the way if asked. Recently they have built new kutis for foreign meditators. There are usually a few, and occasionally a foreign monk.

Young Buddhists Association of Thailand Retreat Centre

58/8 Petchalkasem, Soi 54

Pasricharoen District, Bangkok 10160 Thailand

Tel: (66 2) 413 1706 413-1958 805-0790-4

Fax: 413-3131

Teacher: Dr. Siri Karinchai and her team

Meditation method: Very well organised. 7day retreats using insight meditation (vipassana) system. Sitting and walking meditation from 4am. until 10 pm. With an excellent Dhamma lecture everyday. You also can discuss the practice with the teachers and ask questions.

Facilities: Large air conditioned meditation room, Bed rooms, nice bathrooms (both western and Thai style). Great facilities, free breakfast and lunch. No charge for anything. Pre-register only, limited to about 200.

Similar kinds of retreats are held about 12 times a year, but can be at other venues depending on the host.

The World Fellowship of Buddhists (WFB)

616 Benjasiri Park Soi - Medhinivet off Soi Sukhumvit

24 Sukhumvit Road, Bangkok 10110 Thailand

Tel: (662) 661 1284-89, Fax: (662) 661 0555

Email: wfb_hq@asianet.co.th

Web site: www.wfb-hq.org

Located in its own two story building at the back of a park at Sukhumvit Road and Soi 24. This is the best place in Bangkok to find out about the latest meditation retreats, teachings and information on Buddhist centres in Thailand.

On the First Sunday of every month the WFB offers a program on Buddhism conducted in English, free of charge for the public at its headquarters off Sukhumvit Road, Bangkok. The program consists of the Buddhist Forum, Meditation instruction and practice, and (on selected Sundays only) a Dharma talk by an invited guest speaker. The Buddhist Forum is an open discussion group featuring a brief presentation on a selected topic of spiritual interest. All attendees are invited to participate in a free exchange of ideas and questions. The second part of the program focuses on Buddhist mediation. This session is led by a meditation master; usually a Theravada Buddhist monk from the international temple of Wat Pah Nanachat.

6.2 Myanmar (Burma)

Meditating in Burma: One month tourist visas are now available for Burma (now known as Myanmar). There are five meditation centres in Rangoon (Yangon) that cater very generously for foreign meditators, locally called yogis. They are all intensive Insight (*Vipassana*) Meditation centres in the Mahasi Sayadaw tradition. If you wish to practice for more than a month you need to arrange for a special meditation visa from the meditation centre beforehand. All the centres listed below have an ongoing meditation schedule, so you can go there at any time of the year. If you wish to practice with the main teachers it is best to go there during the Rain's Retreat between July and October.

Meditation System: Intensive *Satipatthana Vipassana*, as taught by the late Mahasi Sayadaw, emphasises the continuity of moment to moment awareness of all physical and mental phenomena. The primary objects of mindfulness are the physical elements (rising and falling of the abdomen during sitting; or lifting, and placing of the feet during walking); mindfulness of non physical elements (mental states, thoughts, perceptions, etc.) is also cultivated. The sequence of meditative experience involves (1) recognition of the object in the field of awareness (2) the deliberate mental noting of the object; and (3) the observation or experience of the object through its duration. (This too, is the format for reporting during the every-other-day interview with the meditation teacher). With diligent and continuous practice, this formal processing of all our mental and physical experiences leads to progressively deeper insights into the essential characteristics of all things: impermanence, infelicity and unsubstantiality. An alternative schedule of sitting and walking sessions (forty -five minutes to an hour) is scheduled some 13 to 14 hours a day, with two meals before noon. Activities such as speaking, reading, writing and listening to tapes, etc. are squarely discouraged, as impediments in the cultivation of continuous awareness. Usually there is a daily, or occasional, Dhamma-Talk by the Abbot (known as the Sayadaw).

Facilities: All the centres listed below have excellent facilities for men and women meditators. Some single accommodation is available. Boiled water is supplied. The hygiene is good. If you stay in Rangoon there is no danger of malaria and the centres supply mosquito nets as well as bedding, etc. Food, although oily, is of high quality with a great variety of dishes. Perhaps the only negative is that the Rangoon meditation centres are noisy, although a few have established forest meditation centres on the outskirts of Rangoon. There is no charge for the teachings although a donation or dana for the upkeep of the centres is appreciated.

Climate: The Rainy Season starts at the end of May and last until about October, with an average rainfall of 80 to 120 inches. The cool season (when temperatures drop to about 55° F at night) is from November to February. Hot, dry weather prevails from October to April (when maximum daytime temperatures reach 140° F).

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
Web site: www.mahasi.com

The most Venerable Mahasi Sayadaw started the teaching of the Mahasi method of insight in 1947 and taught for 33 years until his death in August, 1982. The centre has prospered with up to 500 meditators (yogis) practicing intensive meditation daily at the centre.

Accommodation is free to foreign meditators for the period of their practice at the centre. All rooms have bedding and mosquito nets. Wherever possible single rooms are provided for foreigners, but they may share sometimes. You should provide your own toiletries, towels, vitamins, medicines and cushions.

Location: The centre is only about 20 minutes by taxi from Yangon's Mingaladon Airport, or about 20 minutes by taxi from the Tourist Centre in downtown Yangon. It is shown on tourist guide maps and there is a prominent sign board at the junction of Kaba-Aye Pagoda Road with Sasana Yeiktha Road.

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

55A Kaba Aye Pagoda Road
Kaba Aye PO
Yangon (Rangoon) 11061
Tel: (+95) 01- 661479, Fax: (+95) 01- 667050
Web site: www.chanmyay.net

Teacher: Ven. Sayadaw U Janaka

Meditation System: * Mahasi Sayadaw method.

Sayadaw speaks English fluently and has experience with western meditators as he has toured extensively giving vipassana meditation retreats in the west. He strongly emphasises mindfulness during daily activities. There is also a Forest Meditation centre associated with Chanmyay Yeiktha with very conducive conditions for meditation.

HMAWBI - Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

Tel: (95) -1-620321

This is a new centre which is a branch of Chanmyay Yeiktha, Yangon. It is located in a cooler and quiet farming region about 50 minutes drive to the north of Yangon. It is situated on about 10 acres of gardens with many large shady trees and surrounded by quiet villages. It caters for foreign and Myanmar meditators. All the buildings are self-contained with rooms that are fresh and clean with western toilets and showers.

There is a large meditation hall for men and women is away from all the other buildings to ensure peace and quiet. A unique feature is the installation of many wooden platforms with shelters which have been built under trees. They provide meditators with solitude in an outdoor setting.

Potential meditators are requested to register at Chanmyay Yeiktha, Yangon before going to Hmawbi.

Panditarama Meditation Centre

(Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha)

80-A, Than Lwin Road, Shwe-gon-dine P.O.

Bahan, Yangon, Myanmar(Burma)

Tel: (00951) 531 448, Fax: (00951) 527 171

Web site: web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita.htm

Teacher: Ven. Sayadaw U Pandita

Meditation System: * Mahasi Sayadaw method.

Sayadaw is the most senior disciple of the late Venerable Mahasi Sayadaw. He is the founder and abbot of Panditarama. He is well known and respected in North American vipassana meditation centres for his forthright style of teaching. Panditarama also now has a forest retreat centre:

Panditarama Hse Main Gon (Forest Meditation Centre)

The centre is located about 2 miles east of the Yangon - Bago highway. The junction leading from this main road to the Centre is on a small hill about 10 miles from Bago. The centre covers more than 66 acres, much of it covered by bamboo groves.

Saddhamma Ransi Meditation Centre

7 Zeyar Khemar Road,

Mayangone 7SHP. Yangon (Rangoon)

Teacher: Ven. Sayadaw U Kundala

Meditation System: * Mahasi Sayadaw method.

Sayadaw is a prolific writer and has published several Dhamma books. He is the chief advisory Sangha in the main Mahasi meditation center in Yangon. Recently, the Sayadaw has visited Singapore, United Kingdom, France and the USA to conduct meditation retreats.

Dhamma Joti Vipassana Centre

Wingaba Yele Kyaung

Nga HtatGyi Pagoda Road,

Bahan Township, Yangon, Myanmar.

Tel: [+95] (1) 549 290

Contact: Mr Banwariji Goenka, Bandoola International Ltd.,

Office. No. 134, Shwebontha Street, Yangon, Myanmar

Tel: [+95] (1) 72467, 248 174, 248 175, Fax: 289 965

299, Bosundat Street, Yangon, Myanmar.

Tel: Res. [95] (01) 524 983; Off. 281 277

Email: BANDOOLAMYANMAR@mtp400.stems.com

Meditation System: The tradition is that of the late U Ba Khin. This is a ten day retreat in which meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. The technique begins by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of vipassana. That is, they explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur. This ever-deepening introspection sets in motion a process by which past conditioning of the mind is eliminated layer by layer. The course concludes with the practice of *Metta Bhavana*, the sharing of the benefits meditators have gained by their practice.

Intensive silent retreats are open to the general public. The usual course format is ten days. There is no charge for the teaching. Donations are accepted from participants only to cover room, board and other operating expenses.

Pak Auk Forest Monasteryc/o Major U Khan Sain (Rtd), 653 Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar

Tel: 032 22132

Teacher: Ven. Pa Auk Sayadaw

Rangoon

Contact: U Thet Tin, 30 Myananda Lane, Kyank Grove Quarter, Yankin Township, Yangon.

Method: In the Pak Auk method of meditation the students first develop very strong concentration and then analyse processes of body and mind in past lives and potential future lives. A uniquely systematic and penetrative approach taught in a highly technical style by a Myanmar meditation teacher.

There is a free distribution book on the Pak Auk method: "The Light of Wisdom" by Pa Auk Sayadaw. Kuala Lumpur WAVE (1996).

The 'International forest centre'

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya

Aung Myay Tharyar Road

Koun Tala Paung Village

Mingaladon, Yangon, Myanmar

Tel: 636402 (They speak English)

The 'Burmese Centre'

Shwe Oo Min Dhamma Thukha Yeikta

Norht Okkalara, Yangon

Tel: 664807

The International centre is only 3 years old and very modern in design. There are buildings with rooms, separate for monks and male meditators and nuns and female practitioners. The rooms are very clean and large enough with floors tiled with quality tiles.

At times when the place gets very crowded, rooms have to be shared temporarily. Western monks are rarely subject to sharing. The food is the usual Burmese Monastery menu and there is no vegetarian food.

The water is filtered, so never drink from the last couple of remaining litres in the container. Nobody uses shoes as there is a roofed boardwalk that takes you everywhere you need to go. Originally it was built for Sayadaw U Jotika to come and teach but he found the responsibility a little too tying down for his life style.

Vipassana and Cittanupassana (without noting) is taught. It's not a problem if you are used to watching the 'rising and falling' or the 'in and out' as long as you can learn to not note.

The teacher is U Tejaniya who has been trained by Shwe Oo Min Sayadaw personally for this job and there is a very good interpreter although U Tejaniya speaks some English.

Sayadaw U Jotika is very close to the centre as well as Shwe Oo Min Sayadaw and U Tejaniya. Often his daughters are there retreating and his Dhamma-Talks are played all the time in the Hall. He visits and gives live talks too. The place is rather small compared to Hmawbi or Hse Main Gon and is very popular. It is full most of the time and there is a three month limit of staying there unless you are a very good meditator. (However all is negotiable).

4.3 Sri Lanka

Buddhist Cultural Centre

125 Anderson Road

Nedimala

Dehiwala, Sri Lanka.

Tel: (94-1) 734256 or 726 234, Fax: (94-1) 736737

Email: bcc@sri.lanka.net

Services include Writing, Translating, Printing and Publishing Buddhist Literature, Sale of Books and distribution of free books. Establishment of Branch Buddhist Bookshops, and Mobile Units traveling throughout the island selling books on Buddhism. Religious Counseling. Conducting residential Meditation Courses at the Meditation Centre at Kananwila, Horana, for short or long periods.

The Director of the BCC: Ven.K.Wimalajothi, Thera

For further information try this Web site: www.lanka.net/bcc

International Meditation Centre

Kananwila, Horana, (near Colombo) Sri Lanka

Director: Ven. K. Wimalajothi

A Meditation Centre with modern facilities, has been established on a very picturesque mountain slope.

Accommodation is available for 30 to 40 people at a time. Instructions are given on both Samatha and Vipassana Meditation. Special instructions are given to beginners. The period of stay can be up to two weeks. Basic personal requisites should be brought by the meditators. The food supplied is vegetarian. No charge is made but any donation towards food and upkeep of the Centre will be appreciated, (this being a voluntary contribution).

Dhammakuta - Vipassana Meditation Centre

Mowbray Galaha Road

Hindagala (near Kandy)

Peradeniya

Tel: [94] (08) 34649

How to get there: Take the train to Sarasavi Uyana Peredeniya Station. Go to Galaha Road (take a short cut through University campus), then take the bus from Galaha Road to Mahakanda Junction.

Meditation System: S.N. Goenka vipassana tradition. In a ten day retreat, meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. They work to concentrate the mind by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of Vipassana proper: They

explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur. This ever-deepening introspection sets in motion a process by which past conditioning of the mind is eliminated layer by layer. The course concludes with the practice of *Metta Bhavana*, the mental sharing with others the benefits meditators have gained by their practice.

10 day courses are held regularly throughout the year. A written application, prepared and sent a week in advance, to the centre, is required to attend a course.

Mount Hermitage

Horana, Sri Lanka

Teacher: Rev. Sathindriya

Email: sathi2500@yahoo.com

Contact address:

c/- Mr. Liyanage

No: 83 A, Pepiliyana Road

Dehiwala, Sri Lanka

"Mount Hermitage" is a small meditation centre one hour from Colombo City. It is situated in Horana. People who want meditate and study the Teachings of the Buddha are welcome. It is opened for everybody who belongs to the three schools of Buddhism as well as non-Buddhist who wish to practice meditation.

Nilambe Meditation Centre

Galaha, Sri Lanka (near Kandy)

Teacher: Upul Gamage

How to get there: This meditation centre is near the top of a mountain in the highland tea estate region just south of Kandy. Take the Galaha bus from Kandy, ask for a ticket to Nilambe Bungalow Junction. Follow the main road to the top of the mountain. It's about a 45 minutes walk. You can also use the stairs through the tea plantation, (if there's rain, they are not useful). Meals and lodging are 300 Rs. per day.

Web site: members.aol.com/Analayo

Lanka Vipassana Bhavana Centre

108 Wijerama Mawatha, Colombo 7

Teacher: Ven. Pemasiri

Meditation System: Mahasi Sayadaw method. This centre in Colombo is a residential vipassana retreat centre, open to sincere male and female meditators who are prepared to do intensive retreats.

Siyane Vipassana Meditation Centre (Kanduboda)

Kanduboda, Delgoda

An affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre, about an hour's bus ride from Colombo catering for foreign meditators. This centre in Kanduboda is a residential vipassana training and retreat centre, open to sincerely interested male and female meditators who are prepared to do intensive retreat for at least a minimum of two weeks. No fees charged, voluntary donations welcome.

Chief Meditation Instructor: Ven. Madawela Upali, Thera

Details can be had from Mr. Bogoda Premaratne, Chairman Board of Trustees,

Tel/Fax: (94 1) 810 685

Email: bogoda@cga.slt.lk

Telephone at Centre (94 1) 570 306

Lewella Meditation Centre

150 Dharmasoka Mawatha

Kandy, Sri Lanka

Tel/Fax: 0094-8-225471 (not always working)

Email: Analayo@aol.com

Web site: members.aol.com/Analayo

Facilities:

The Centre is situated on the outskirts of Kandy in Sri Lanka, at the back of the Utawatakele natural forest reserve and within walking distance of the Buddhist Publication Society. The Lewella Centre offers small meditation huts for self retreat, situated on a secluded hill with a beautiful view over the Mahavelli river valley. The huts are bungalow type buildings with electricity, water and an attached toilet. Residential stay is possible for male meditators of any Buddhist meditation tradition (for female meditators a similar centre, the Visakha Meditation Centre, has recently been opened in Kandy).

The main building of the centre also houses a library, a meditation hall and a room for Yoga exercises. Residents are welcome to develop their own individual schedule, combining meditation, study and exercises according to personal inclinations and needs. The teachers offer guidance and support for those interested.

Resident meditators assist the centre's maintenance costs with 200 Rupies daily (approximately U\$3) for staying in the retreat huts and two simple vegetarian meals per day.

Meetirigala Nissarana Vanaye

Meetirigala 11742, Sri Lanka.

Meetirigala Nissarana Vanaye is a monastery in the strict forest tradition in Sri Lanka. It is one of Sri Lanka's most respected meditation monasteries. It was founded in 1968 by Asoka Weeraratna (the founder of the German Dharmaduta Society and the Berlin Buddhist Vihara

in Germany). He equipped the monastery with all the facilities conducive to the meditative life, found an accomplished meditation master, Ven. Matara Sri Gnanarama Mahathera (author of 'Seven stages of Purifications' and 'Seven Contemplations', both published by the BPS), to direct the meditation training, and then, his mission accomplished, he himself entered the Buddhist order under the name Ven. Mitirigala Dhammanisanthi Thera. Meditators and monks go pindapada in the traditional style, male meditators are allowed to stay for up to 2 weeks, but only after receiving prior invitation. The meditation teacher is Ven. U Dhammajiva, a student of Ven. Sayadaw U Pandita.

Parappaduwa Hermitage

Dodanduwa, Galle District

Resident monk: Ven. Nagata (an Australian monk)

Parappuduwa Hermitage is a Theravada Buddhist Meditation Centre in the Forest Monks tradition. The island is situated in beautiful Rathgama Lake 5 kms south of Hikkaduwa and 104 kms south of Colombo. It is possible for sincere meditators (males only) to stay on the island to study and practice traditional Theravada meditation. To maintain the quiet of the hermitage it is necessary to write in advance and receive a written invitation.

To receive an invitation, please write in English:

To the Monk-in-Charge, Parappuduwa Hermitage,
Katudampe, Dodanudwa 80250, Sri Lanka

The invitation will advise how to reach the boat pick-up and any other necessary information. Only persons with invitations will be picked up by the boat and arrival by any other boat is not allowed.

What to bring: Clothes: Do not wear bright coloured or flashy clothes. For overnight stays: sheet, blanket or sleeping bag, white "upasaka" clothing: white shirt and white sarong or white trousers, torch with spare batteries, umbrella, alarm clock, passport with valid visa, mosquito repellent.

Parama Dhamma Cetiya Pirivena

70, Pirivena Road, Mt. Lavinia, Sri Lanka

Tel: 94-1-730149, 712886, 75-513607, Fax: 94-1-734679

Email: bud1@sri.lanka.net

This was the seat of Buddhist Education in the 19th century (under British rule) in Sri Lanka . It is the birth place of two National Universities, namely Vidyodaya (Sri Jayawardhanapura) and Vidyalandara (Kelaniya). The founder of Parama Dhamma Cetiya Pirivena was Ven. Walane Sri Siddhartha Maha Thera (1811-1868). This Pirivena (school for novice monks) was established in 1841. It was started with a small humble Kuti (hut). Little by little this Institute gained faith and fame from this country and abroad. It is because of its well organized system of oriental and occidental education that it became popular as a center of learning. Today it is

a well recognized International Buddhist Educational centre for monks in Sri Lanka. The Meditation Institute which is in the same premises is well known locally and internationally. The institution is currently directed by Ven. Dr. Mapalagama Wipulasara Maha Thera.

Web site: www.parama-dhamma.lk

Rockhill Hermitage

Wegirikanda, Hondiadeniya

Via Gompola, Sri Lanka

Contact Persons: Venerable Bhante Kassapa & Tim Browning

Tel: 94 70 801 871

Email: kassapab@ids.lk or timbrowning@netspace.net.au

Web site: www.rockhillsrilanka.net

Tradition: Theravada, Vipassana Insight Meditation

Spiritual Director: Venerable Bhante Kassapa

Rockhill Hermitage and Rockhill International Buddhist Nunnery offer group and individual Vipassana Insight Meditation retreats for Westerners and Sri Lankans. The head teacher and Spiritual Director, Ven Bhante Kassapa has taught in the West for many years and is now resident again at Rockhill Hermitage, which is situated on a beautiful mountain in a peaceful rural location near Kandy. For all details refer to our website.

The Rockhill Hermitage is one of the few retreat centers in Sri Lanka where it is possible for women to live alone in small cottages within natural surroundings.

6.4 Nepal

Himalayan Buddhist Meditation Centre

Kamaladi Ganesthan

PO Box 817 Kathmandu, Nepal

Located in central Kathmandu

Tel: (977-1) 221 875, Fax: (977-1) 251 409

Director: Siliana Bosa, Tradition: Tibetan, Gelupa (FPMT)

This is the new Kathmandu city centre of the Foundation of the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

There is an ongoing spiritual program and the co-ordinator is Kabir Saxena.

- I. Regular evening introductory talks
- II. 2-7 day meditation courses
- III. special courses for groups by arrangement
- IV. pleasant accommodation & dining room
- V. guided pilgrimages
- VI. yoga, reiki, tai-chi, shiatsu classes

Email: hbmc@buddha.mos.com.np

Web site: www.south-asia.com/buddhism

Nagarjuna Institute of Exact Methods (NIEM)

(A Centre for Buddhist Studies, Nepal)

PO Box 100 Chakupat, Lalitpur 44701

Kathmandu, Nepal.

Tel: (977-1) 520558, Fax: (977-1) 527446

Major activities:

1. Publishing annual academic journal: Buddhist Himalaya
2. Publishing Newsletter: Dharmadhatu
3. Buddhist Studies Program- short term courses in Theravada and Mahayana
4. Buddhist Study Tour in Kathmandu Valley: Theravada, Tibetan and Newar Buddhism.
5. Facilitator for Buddhist meditation Group- Theravada and Tibetan
6. Facilities of Buddhist library for Buddhist researcher and study group

Contact: Min Bahadur Shakya

Email: niem@info.com.np

Web site: www.hbef.org.np

Kopan Monastery

GPO Box 817 Kathmandu

Tel: (977-1) 481 268, Fax: (977-1) 481 267

Email: franz@komonpc.mos.com.np

Web site: www.kopan-monastery.com

Director: Geshe Lhundrup Rigsel

Kopan is a thriving monastery of 260 Nepali and Tibetan monks and the spiritual oasis for hundreds of visitors yearly from around the world. It is the wellspring of the Foundation of the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), a network of of ninety centres and activities worldwide, themselves the expression of the Buddha activities of Lama Thubten Yet and Lama Zopa Rinpoche.

There is scheduled program of meditation courses for visitors with weekend courses on How to Mediate. There are monthly seven to ten day courses providing an Introduction to Tibetan Buddhism and Lam-rim led by the resident nun, Ven Karin.

Rangjung Yeshe Institute

Rangjung Yeshe Shedra

c/- Carrie Sengelman

U.S. Embassy Medical Unit

PO Box 295

Kathmandu, Nepal

An international institute for Buddhist higher studies in Boudhanath, Nepal, modeled on a traditional Tibetan Shedra, under the guidance of Chökyi Nyima Rinpoche and Chokling Rinpoche.

The Ka-Nying Shedrub Ling Monastery is located a few minutes walk from the Great Stupa of Boudhanath in the Kathmandu Valley, Nepal. The Shedra facilities are placed within the monastery complex.

Web site: www.shedra.com

All correspondence should be send to shedra@shedra.com

or admissions@shedra.com and info@shedra.com.

Lawudo Retreat Centre

PO Box 817 Kathmandu, Nepal

Tel: (977-1) 221 875, Fax: (977-1) 251 409

Director: Venerable Lama Zopa Rimpoche (Spiritual Head of the FPMT)

Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre

Lumbini Garden, Nepal.

For further information please phone: 00977-71-80118

Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre was set up by the Venerable Sayadaw U Panditabhivamsa of Myanmar in co-operation with the Venerable Sayadaw U Asabhacara, the meditation centre was inaugurated on February 7th,1999. The centre operates under the guidance of the Ven. Sayadaw U Pandita. The centre offers a supportive, comfortable and peaceful setting for Dhamma students seeking practice.

- Meditation Method: Intensive Vipassana meditation in the tradition of the Ven. Mahasi Sayadaw of Myanmar. Alternating sitting meditation and formal walking meditation. Daily interviews and regular Dhamma talks in English, Burmese and German.
- Precepts: Lay meditators observe eight precepts and monks and nuns observe their respective monastic vows.
- Accommodation: Dormitory-style accommodation. Individual meditation huts are planned.
- Food: Clean and healthy Burmese food. Both meat diet and vegetarian diet available.
- Duration of retreats: Meditators may schedule their individual retreat from a few days up to three months.
- Formal retreats: Two formal retreats are conducted per year in December and in February.
- Resident teacher: Venerable Vivekananda, a German bhikkhu (monk), has trained with the Ven Sayadaw U Panditabhivamsa of Myanmar for nine years. Ven. Vivekananda teaches meditation in English, Burmese and German. The centre is run by volunteers. All long-term dhamma practitioners, these volunteers do everything from building the monastery to planting the vegetables to cooking the food for the meditators.
- Dana: For over 2500 years Buddhist monasteries and meditation centres have functioned on the principle of generosity (dana). This meditation centre is no exception. While there are no set fees, your donation will be warmly accepted for the purpose of maintaining and further developing this meditation centre.
- Directions: Lumbini, Nepal is located 22 km west of Bhairahawa which has a domestic airport. Lumbini is easily accessible from Kathmandu by bus via Bhairahawa or by plane and from Varanasi (India) by train and/or bus via Sonauli and Bhairahawa.
- Visas: 60 day tourist visas for Nepal are issued at the point of entry and can be extended in Kathmandu or Pokhara.

Gaden Yiga Chözin Buddhist Meditation Center

Nr. Kharai Lakeside

Kaski District, Pokhara 6

Fax: (61) 21022 Attn: Jonnie Benzimra

Email: gyc@mos.com.np

Director: Uldis Balodis

This is a beautiful lakeside centre in Pokhara which offers accommodation and introductory courses mainly to travellers. It is a Tibetan Buddhist Centre run by the Foundation of the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

Buddhadharma International Foundation Inc.

PO Box 8975, EPC-735

Kathmandu, Nepal

Bhikkhu Dhammapiyo: Residence in the monastery Shree Shakya Singha Vihara:

Ven. Bhikkhu Dhammapiyo: dhammapiyo@wlink.com.np

Thaina Tole - 189, Lalitpur - 12

Patan, Nepal

Tel: 977-1-546705

by ICQ: 8863950

NOTICE: If you are planning a trip to Nepal, please visit the web site and let us know when we can be of help.

Web site: www.buddhadharma.org

Email: dhammapiyo@wlink.com.np; dhammapiyo@buddhadharma.org

PROJECTS:

1. Tri-Ratna Hospital Project

This project is approved and licensed by His Majesty's Government in Nepal. Nepal is the birthplace of the Buddha and has no Buddhist hospital. This hospital is not only direly needed but will provide care to the Sangha and anyone in need. The web site will be providing details as the project progresses.

2. Clinics and Health Camps

The BIF supports clinics and health camps. We need donations of financial support, medicines, materials, and if anyone is interested in a "working-vacation, let us know!

3. Tri-Ratna Maha Vihara Nepal Theravada International Meditation Center

The BIF received a lot of requests concerning meditation retreats. We can provide some assistance as we have monasteries and meditations centers here where meditation in the Theravada tradition is taught. Do to the growing interest and need, Ven. Dhammapiyo and others have proposed that a monastery/center be established for this purpose to serve both the needs of the international Theravada Sangha and international Dharma friends/practitioners.

6.5 Indien

Bodhgaya

There are four holy places associated with the Buddha: Lumbini, in Nepal, where he was born; Sarnath, near Varanasi, where he gave his first teachings; Kushinagar, near Gorakhpur, where he died; and Bodhgaya where he attained Enlightenment. A Bo tree growing at Bodhgaya is said to be a direct descendant of the original tree under which the Buddha sat, meditated and achieved Enlightenment.

Buddhist from all over the world flock to Bodhgaya, along with many westerners who come to learn about Buddhism and meditation

How to get there from Gaya:

Several government-run Nagar Seva buses journey each day to Bodh Gaya from the railway station in Gaya (last service 6pm; Rs3), as do private buses from the Zila School bus stand, 1km south of the station. Auto-rickshaws cost around Rs80, while horse drawn tongas (1hr 30min) charge Rs50. At night only travel by taxi (Rs250); after 7pm very little traffic moves along the route which is considered dangerous. All buses - including the few direct services from Patna and Rajgir - stop on the main road north of the Mahabodhi temple. Most sites are within walking distance.

The Burmese Vihara

Gaya Road, Bodhgaya

Location: In Bihar Sate. Bodhgaya is 13km from Gaya and auto-rickshaws shuttle back and forth. They start from the Kacheri in the city centre at Gaya. Buses depart less frequently.

The Burmese monastery is particularly popular because of its study courses. There are often western visitors here although most of the rooms are very basic. The monastery has a garden and a library with English books. If you stay remember that dignified conduct is expected of the guests. There is no charge for staying here but you should, of course, make a donation.

Wat Pa Buddhagaya (Buddhagaya Vanaram Temple)

Bodhgaya, Bihar, India

Tel: 91-631-400528, Fax: 91-631-400845

Location: In Bihar Sate. Bodhgaya is 13km. from Gaya and auto-rickshaws shuttle back and forth. They start from the Kacheri in the city centre at Gaya. Buses depart less frequently.

There are Thai monks staying at the temple. From time to time, meditation retreats are held at the temple. The Thai temple is built as a typical Wat with a terracotta roof of overlapping eaves. It is in a decorative garden at the end of a short road

Two ten-day courses in the Vipassana Theravadin tradition, run by Christopher Titmus, a western Buddhist, are held every January at the Thai temple; the price (US\$70) includes food and lodging - ask at the Burmese Vihara or Thomas Jost at the Burmese Vihara ; information

can also be obtained in advance from Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, UK. Telephone: (+ 44) (0) 1626 333613

Email: gaiahouse@gn.apc.org

Web site: www.gn.apc.org.gaiahouse

The International Meditation Centre

PO Bodh-Gaya 824231

Dist, Gaya, Bihar

Abbot: Ven. Dr. Rastrapal, Mahathera

Meditation System: Affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre

The International Meditation Centre hosts ten-day beginners' courses in Vipassana, and thirty-day courses for the more experienced. Donations are accepted, as there are no fixed fees. Their new and underdeveloped site, 5km away near the university, the Dhamma Bodhi International Meditation Centre, also organises ten-day courses and offers a motley collection of basic bungalows and tents. Several other courses take place throughout the winter.

Root Institute (FPMT)

PO Bodhgaa Gaya District, Bihar 824 231

Tel: (+6 31) 400714 Fax: (+6 31) 444548

E-mail: simmons@del2.vsnl.net.in

Web site: www.rootinstitute.com

Director: Tony Simmons

Tradition: Tibetan. Foundation For the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). Along with seminars, the Root Institute for Wisdom Culture, in a rural setting 1.5km west of the main temple, organises short and week-long residential courses, mostly focussing on the Mahayana tradition. The institute does not belong to any religious order, and has a low-key approach, working with the local community on education and health projects. Mud huts are available for retreats, and guests who appreciate a quiet environment are also welcome.

Tushita Mahayana Meditation Centre (New Delhi)

9 Padmini Enclave

Hauz Khas

New Delhi, 110016, India

Tel: (91) (11) 651 3400, Fax: (91) (11) 469 2963

Email: renukas@del2.vsnl.net.in

Tushita Meditation centre was founded in 1979 by the late Lama Thubten Yeshe and by the current Spiritual Director, Lama Thubten Zopa Rinpoche as a member of the FPMT. Since its inception, Tushita has provided a safe haven in which to investigate mind and heart, and a sacred place in which to find inner peace and clarity. Many great masters of the Tibetan

tradition, including His Holiness the Dalai Lama, have taught at Tushita and helped to inspire others along the spiritual path.

The Centre Offers:

- A tranquil and inspiring meditation room
- Regular programmes and discussion groups
- A Buddhist library of over 1000 titles
- Teachings by highly qualified lamas, scholars and teachers.
- The annual Dharma Celebration, a public event featuring discourses by His Holiness the Dalai Lama.
- Weekend retreats close to Delhi
- Arrangements to attend courses held at sister centres in Nepal and other parts of India.

Tushita Meditation Centre (Dharamsala)

McLeod Ganj Dharamsala

Kangra District HP 176 219

Tel: (91) (1892) 21866, Fax: (91) (1892) 21246 Attn. Tushita

Email: tushita@ndf.vsnl.net.in

Director: Sally Barraud

Dharamsala, India a member of the FPMT

Established in 1972, Tushita is a centre for the study and practice of Buddhism from the Tibetan Mahayana Tradition, and is situated on a forested mountain slope above Dharamsala, at an altitude of 2100m. We aim to provide a friendly and conducive environment for people to contact, learn and put into practice the teachings of the Buddha.

With this intention, we organize regular introductory courses on Buddhist philosophy and meditation, as well as group retreats throughout the year. We also provide facilities for people who wish to engage in private retreat.

The Centre is under the guidance of Lama Thubten Zopa Rinpoche, and is a member of the FPMT. For further information please feel free to contact us.

Response to e-mail inquiries may be delayed due to technical problems with Indian telephone network: 106244.3453@compuserve.com

Mahabodhi International Meditation Centre (MIMC)

Main Office, Ladakh

Postal address: Devachan, P.O.Box 22, Leh, Ladakh - 194101, India

Tel: 91-1982-44025 / 44155

MIMC Delhi Office:

Postal address: A-116, 2nd Floor, Arjun Nagar, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110001, India

Tel: 91-11-6165017, Fax: 91-11-6162978 / 6164444

Email: mahabodhi@geocities.com

Web site: www.geocities.com/Tokyo/Harbor/5613/index.html

Meditation Courses:

Ladakh, a land of enchanting beauty and tranquility, is a paradise for meditation and yoga practices. With its established reputation, experience and expertise, MIMC offers numerous residential and non-residential meditation courses.

A variety of free meditation courses such as Vipassana, Zen and Tibetan are conducted every summer ranging from 2 to 10 days at the main Devachan Centre. Twin shared rooms with modern amenities are available at the Centre for Rs 200 - 500 per night including vegetarian meals. Evening meditation classes are held at the sub-Centre at Changspa in Leh as well as over the weekend at the Devachan Centre. An additional attraction offered by the Centre is the Milarepa Meditation & Trekking Camp, a retreat program in beautiful remote valleys for those seekers who wish to experience the splendor of both inner and outer realms.

Vipassana International Academy (Dhammagiri)

Dhamma Giri; P.O. Box 6

Igatpuri 422 403

District Nasik; Maharashtra; India.

Tel: [91] (025) 538-4076,4086,4302; Fax:[91] (025)538-4176.

For information on Goenka Vipassana Centres in India (Maharashtra, Gujarat, Northern India, Central India, Eastern India and Southern India) with the Schedule of Courses, please check the Web site:

Email: dhgiri.vri@axcess.net.in

Web site: www.dhamma.org/india.htm

Lineage: The tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S.N. Goenka

Description: Offers ten-day courses of Vipassana meditation.

Meditation System: As taught by S.N. Goenka. In a ten day retreat, meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. They work to concentrate the mind by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of Vipassana proper: They explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur. This ever-deepening introspection sets in motion a process by which past conditioning of the mind is eliminated layer by layer. The course concludes with the practice of *Metta Bhavana*, the mental sharing with others the benefits meditators have gained by their practice.

Intensive silent retreats are open to the general public. The usual course format is ten days. There is no charge for the teaching. Donations are accepted from participants only to cover room, board, and other operating expenses. Most courses are conducted by authorised assistant teachers.

-

6.6 Japan

Buddhist English Academy

802 Diamond Place, 3-5-3

Nishi Shinjuku, Shinjuku-ku

Tokyo 160 Japan

Tel: (03) 342-6605 (The office can be contacted in English)

The Academy is an excellent source of information for those interested in both the theoretical and practical aspects of Buddhism, at all levels. It has contact with all the main Buddhist sects and with a wide spectrum of Buddhist organisations. It is a good contact point for foreigners recently arrived in Japan.

Dharma Center of Japan

2-21-4 Kohinata, Bunkyo-ku

Tokyo 112-0006 Japan

Tel: [81] (03) 5395-1088, Fax: 3-5395-4257

Email: jam@dharmajapan.org

Web site: www.dharmajapan.org

Lineage: Universalist lineage of Ven. Namgyal Rinpoche, integrating Karma Kargyu and Theravadin traditions.

Description: Classes and retreats taught by Acharya Doug Duncan focusing on practical methods to awaken in this lifetime.

Contact: John Munroe: jam@gaiaworks.com

Dhamma Dipa

2F, 1-3-4- Nakai, Shinjuku-ku

Tokyo 161 Japan.

Teacher: Ven. U Vicittasara

Meditation Method: An affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre.

Dhammabhanu

Aza Hatta, Mizuho-cho

Funai-gun, Kyoto-fu 622-03 Japan.

Tel: 81-771-86-0765, Fax: 81-771-86-0765

Email: jvipa@mbox.kyoto-inet.or.jp

Tradition: Vipassana Meditation Retreats in the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S.N. Goenka.

Dhammakaya International Meditation Center (Tokyo)

2-59-20-201 Kaneko Bld., Shimo, Kita-Ku

Tokyo 115 Japan

Tel: +81-3-39036571 To 72

Fax: +81-3-39036573

Email: dimejpl@z2.zzz.or.jp

Web site: www.concentration.org

Founder: Luang Phor Sodh

Tradition: Thai Meditation Organisation

Do Ngak Sung Juk Centre

1004 1-8-2 Saiwaicho

Mihamaku, Chiba-shi, ZC 261

Tel/Fax: (43) 246 1266

Tradition: Tibetan Buddhism - Foundation For the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

Dogen Sangha (Iida Ryogokudo Zazen Dojo)

5-11-20 Minami Yawata

Ichikawa City Chiba Prefecture, Japan 272

Tel: +81-473-79-1596, Fax: +81-473-78-6232

Email: dsangha@gol.com

Web site: www.windbell.com

Zen Buddhist group based in Tokyo and following the teachings of Master Dogen, who established the Soto sect in the 13th century, offers an opportunity to practice Zazen and study Buddhism under the guidance of Master Gudo Wafu Nishijima.

Our Zazen Dojo, situated near Ichikawa City, a 30 minute train ride from central Tokyo, has accommodation for up to 11 people in individual rooms. The Dojo also houses a large Zazen Hall and Lecture Hall, a library, and a communal kitchen and dining room. Zazen practice is four times a day: at 5:30 - 6:15 a.m., 10:00 - 10:45 a.m., 3:00 - 3:45 p.m. and 8:30 - 9:00 p.m. Residents pay a fee of 2,000 yen per day for the first month, and then 40,000 yen per month thereafter. The fee covers accomodation, the use of cooking and washing facilities, and the cost of food. Residents are requested to practice Zazen at least two times each day, and participate in the chores needed to keep the Dojo running smoothly.

Honganji International Center

Higashi-naka-suji Rokujo-sagaru,
Shimogyo-ku, Kyoto, Japan 600-8341

Supervisor: Rev. Hayashi Yasuaki

Tel: (+ 81 75) 371 5547, Fax: (+ 81 75) 371 4070

Tradition: Jodo-Shinshu Honganji-ha (Pure Land Buddhism)

The center hosts the International Department of Nishi-Honganji. It also publishes translations - mainly in English - from Shinshu Scriptures.

International Zen Dojo

611 Tsurushima, Uenoharacho
Kita Tsuru-gun, Yamanashi-ken 409-01.

Tel: (05546) 2-3198

Teacher: Rev. Kanemaru Roshi

This is a small Rinzai country temple, little more than an hour's train journey from Tokyo. The resident teacher, Kanemaru Roshi stresses that his temple is not a hotel. He describes his training as *kibishii* - strict. Students must get up early for zazen, and he uses the keisaka stick regularly to stimulate concentration. They will also be expected to study and put in a lot of work in the fields and gardens around the temple.

Note that some foreigners have just turned up at the temple without advance notice. Therefore you must contact the Kanemaru Roshi several days in advance. Beginners are welcome, with the proviso that a week of zazen for someone with no experience can be physically demanding.

How to get there: A twenty-minute walk from Uenohara station on the Chuo line.

Japan Vipassana Centre

c/- 92 Ginkakuji-cho, Sakyo-ku
Kyoto 606, Japan.

Tel/Fax: [81] (075) 752-3685, Email: jvipa@mbox.kyoto-inet.or.jp

Meditation System: Vipassana meditation in the S.N.Goenka tradition.

Kaioji Temple

642 Katsuura, Nachi Katsuuracho
Higashi Muro-gun

Wakayama-ken

Tel: (07355) 2-0839

This is one of the few temples in Japan where foreigners are made welcome at any time for Zen instruction. It is a small Rinzai temple with a relaxed atmosphere. The priest in charge, Sosen Takeuchi, speaks a little English. He has also prepared an English language pamphlet

with basic Zen instruction. Kaioji is suitable for those with little or no Zen experience. The temple is registered as a youth hostel.

The temple boasts its own small zendo, and regular sesshins are held there:

These are scheduled for February 10-15, April 1-8, June 1-7, August 1-7, October 7-12, December 1-8, and December 31-January 1st.

Three of these: April, August and the end of the year sesshin are for women only.

How to get there: A ten-minute walk from Katsuura station.

Kyoto Kokusai Zendo (International Zen Centre Kyoto)

c/o Tokoji Rinzai Zentempel, Hozumi Gensho Roshi

621-0027 Kyoto-fu, Kameoka-shi, Sogabe-cho, Inukai

Sogabe-cho, Inukai

Phone and fax: from abroad: ++81-771-23-1784

in Japan: (Tokoji) 0771-23-1784

Email: Genpo-HR-Doering@t-online.de

Web site: www.kaiser-bischof.de/shoboji/english/kokusai/index.htm

The International Zen Centre Kyoto is situated in Inukai, a rather rural municipality surrounded by rice fields and mountains, which belongs to Kameoka, a western suburb of Kyoto. Two temples, Tokoji (Zendo, Hondo) and Jotokuji (Hondo), and a guest house are open to visitors from Japan and from all over the world. The temple is under the direction of Muishitsu Rotaishi (Hozumi Gensho Roshi).

Terms and Conditions: You may register by phone, fax, or in writing (English or German). We need to know your name, address, date of arrival and proposed length of stay. Please, wait for confirmation before arriving! Minors (under 18) need the written consent of their parents or legal guardians. Participants should arrive before 4 p.m. (Exceptions need to be discussed in advance.) Please bring along comfortable clothes in muted colours suitable for Zazen. You further need personal items like pyjama, towels, toilet things, etc. Only vegetarian food is on offer (traditional temple food). Daily routine is handled flexibly depending on the occasion.

Kyoto Meditation Centre

Residence: Okura A407, Mibu, Fuchida-cho 12,

Nakagyo-ku, Kyoto T604, Japan

Tel: 81-75-821-5507

Email: schour@bc4.so-net.ne.jp

Tibetan tradition: Kagyu-Nyingma Linaege

Teachings: Meditation, Buddhist / Shambhala discussion groups, social dinners thrice monthly.

San'un Zendo

2-16-5 Komachi

Kamakura-shi, Kangawa-ken 248.

Tel: (0467) 23-2010

San'un Zendo is not a temple but a zendo, (meditation hall) under the direction of Koun Yamada Roshi, who has many foreign disciples and who sometime lectures overseas. He is a layman as are most of his students. Training is strict, with regular attendance expected. Practice is a mixture of Rinzai and Soto methods, with zazen done facing the wall, but with *koan*, or Zen riddles, employed and a certain emphasis on satori, as in Rinzai. Nightly zazen is organised while zazenkai are held on the second and fourth weekends of the month.

The San'un Zendo is closely associated with the Diamond Sangha in Hawaii, which is headed by Robert Aitken Roshi.

For further information: contact Kan'un Miyazaki Roshi.

Seitaian Zen Hermitage

Gentaku Kita-machi 35, Kita-ku

Kyoto, Japan 603

Tel/Fax: (075)491-2579

Abbot: Rev. Takamine Doyu

This small Zen temple located in the northern part of Kyoto holds bi-monthly zazen gatherings (usually the 2nd and 4th Saturdays) for all who would like to sit with a small group (no previous experience necessary, no money needed).

For more information in English, contact:

Rev. Daitso Tom Wright, Awata Horiike-cho 373-27, Higashiyama-ku

Kyoto, Japan 605-0038. Tel/Fax: (075)752-0421

Email: w11344@mbox.kyoto-inet.or.jp

Contact address: Tom Wright, Awata Horiike-cho 373-27, Higashiyama-ku

Kyoto, Japan 605-0038. Tel/Fax: (075)752-0421

Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust

Komatsuri-Cho 923
Kishiwada-Shi, Osaka-Fu, 596 Japan
Tel: +81 724 45 0057,
Fax: +81 724 45 0057 or +81 722 97 3201
Visit the Web site for more information: www.webcom.com/imcuk
Tradition: Theravada/Vipassana meditation
Teachers: Mother Sayama and Saya U Chit Tin
Retreats: Vipassana Meditation Courses.

Tendai Lotus Teachings

468-0069 Aichi-Ken, Nagoya-shi
Tenpaku-Ku, Omoteyama 2-2102
Yagoto Lodge A205
Contact: Jion Prosser
Email: jion@profitwatch-japan.com, Web site: www.tendai-lotus.org
Gateway for Tendai Teachings and translator for the Tendai monthly newspaper, the Jiho.

Toshoji International Zen Center

4-5-18 Yutaka-cho, Shinagawa-ku
Tokyo 142-0042 Japan.
Tel: 81 (0) 3-3781-4235, Fax: 81 (0) 3-3781-6168
Abbot: Rev. Deguchi Tetsujyo
Email: toshoji@nifty.com, Web site: www.toshoji.com

You should telephone first to arrange your stay.

Toshoji offers regular early morning zazen (meditation). It also offers rooms for people who wish to experience life in a Zen temple. Consequently, many foreigners have stayed there. It must be stressed that Toshoji is not a hotel, so your primary purpose for seeking to stay there must be to practice zazen. The temple's ten small guest rooms are quite bare, and in general you are expected to supply your own bedding. Toshoji is a new temple, built after the war, and largely resembles the houses, shops and offices between which it finds itself squeezed.

How to get there: A five-minutes walk from Togoshi Koen station on the Oimachi line.

6.7 Korea

Korean Buddhist Chogye Order

45 Kyunji-dong Chongno-ku Seoul Korea 110-170

Tel: 82-2-735-5864, Fax: 82-2-735-0614

Email: 1994071103@buddhism.or.kr

Web site: www.buddhism.or.kr

President: The Most Venerable Jong Dae.

Chogye order is the biggest order of Korean Buddhism lasting more than 1,600 years in Korea. I hope many Dharma Friends all over the world will visit our home page on the Internet to find the hidden jewels of Buddhism in the Far-East region.

Hong, Min-suk

Chief of Section, Int'l Affairs

Dept. of Social Affairs

Korean Buddhist Chogye Order

Lotus Lantern International Buddhist Centre

148-5, Sokyok-dong, Chongno-ku

Seoul 110-200, South Korea

Tel: (82-2) 725-5347, Fax: (82-2) 720-7849

Email: buddha@uriel.net

Web site: www.buddhapia.com/mem/lotus/index.html

Regular Program:

- Buddhism in English: Saturday 5:30 - 7:00 p.m.

For those who speak only a little English, this weekly class covers basic Buddhist ideas

- Meditation: On going Thursdays 7 - 8:30 p.m.

For beginners and advanced. Practice what you learn.

- Sutra Class: Friday 7 - 8:30 p.m.

Anyone who wants to delve into Buddhism by taking a look at the original texts, and who speak English should join this class.

- Kwna Un 108 Group (bowing and chanting) - On going Sundays 6:00 p.m.

For anyone wanting to practice or to learn more about the devotional side of Buddhism

- Childrens's Fun Activities with Buddha: Sunday 2:00 p.m.

Come and spend some time doing Buddhist style activities and learn something about the Buddha's teachings.

Seoul International Zen Center

487 Suyu 1 Dong, Kangbuk, Gu

Seoul, Korea 142-071

Tel: (82-2) 900-4326, Fax: (82-2) 995-5770

• Email: sizc@bora.dacom.co.kr

Tradition: Korean Zen

Seoul Shambhala Dharma Study Group

Mindfulness-awareness (Shamatha/Vipasyana) meditation as it has been passed from Chogyam Trungpa Rinpoche to his students. We offer instruction in this practice free of charge. Join us each Sunday from 10am till noon, at the Mind Garden Tea House in Wonsuh Dong (747-7033) (orange line, Ankuk station) Meditation instruction and discussion of the Buddhadharma as presented in the Tibetan Kagyu Lineage are in English.

Contact Tim Addison at 786-4942 for more information.

Email: timbds@hotmail.com

Buddha Temple

Jae Bori #542, Sang Bi Lyung Mean,

San Chong Gun, Kyung Nam 666-970

South Korea

Tel: 596-973-7119

Fax: 596-973-0242

Email: Buddhatemplekorea@hotmail.com, Web site:

msnhomepages.talkcity.com/DharmaDr/Buddhatemple/homepage.html

Located about 40 minutes from Chin Ju City. In a quite low mountain area. Buddha Temple is a practicing Zen monastery for monks and nuns, lay persons and is open to the international community for individual or group practices.

Contact: Venerable Maitreya - Email address: venmaitreya@hotmail.com

Hwadu Meditation (Songkwang-sa)

12 Shin pyong-ri Song Kwang-myun

Sunchon-si Chonnam/540-930 Korea

Tel: 82-0661-755-0107-9, Fax: 82-0661-755-0408

Email: songkwang@www.buddhism.or.kr

Web site: temple.buddhism.or.kr/songkwang

Songkwang-sa, the Sangha-jewel temple in Korea, is situated in the southwest corner of the country in the province of Cholla Namdo, between the towns of Kwangju and Sunchon. The temple was also restored in 1969 to the status of a ch'ongnim (lit. "grove of trees"), a designation reserved for major ecumenical monasteries where training is offered in all the

different varieties of Korean Buddhist practice, from Son (Zen), meditation, to doctrinal study, to recitation of the Buddha's name. Kusan (1910-1983) appointed it's Son master (pangjang), large-scale reconstruction commenced. A new meditation hall and a massive lecture hall were built. And most of the minor shrines in the monastery were repaired. Kuan's strong leadership and his concern to receive the Son tradition of the temple's founder, Chinul, restored Songkwang-sa's place at the forefront of the Korean Buddhist tradition. In 1973, Master Kusna also set up the Bulil International Buddhist Center. Many foreign monks come from all over the world to practice Son meditation.

Vipassana Meditation in Korea

Contact

Dennis Ferman

Foreign Language Institute

Cheju National University

Cheju City 690-756

Tel: (82) (064) 55-1775, Fax: (82) (064) 57-8716

Email: Ferman@cheju.cheju.ac.kr

Meditation System: S.N. Goenka tradition

Vipassana Korea Centre

277-39 Hong Eun 3 Dong

Soedae Moonku

Seoul 120-100

Teacher: Bhante Cho Amarayano

Meditation System: An affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre.

Bul-II Dendo International Meditation Centre

Kwang Sa Monastery

Seung Ju Kun, 543-43

Cholla Namdo

Telephone: 130 131 132

Tradition: Korean Son Zen

Facilities: available only for monks and nuns.

Seoul International Zen Center

487 Suyu 1 Dong, Kangbuk, Gu

Seoul, Korea 142-071

Tel: (82-2) 900-4326, Fax: (82-2) 995-5770

Email: sizc@bora.dacom.co.kr

HanMaUm SeonWon

101-62 Suksu-Dong

Antang-Si, Kyunggi-Do 430-040

Republic of Korea.

Tel: 0343 72-3100, 1512, Fax: 0343 72-2746

Email: hanmaum@buddhapia.co.kr

Tradition: Seon (Zen), Korean

6.8 Kambodscha

For information on Khmer Buddhist Temples:

Web site: www.khmerbuddhist.org

Khmerbuddhist.org is a Web site in English, Khmer and French, with a directory of Khmer monasteries around the world, including Cambodia.

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

PO Box 42 Siemreap, Kingdom of Cambodia

Founded in 1988, the Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP) is devoted to Buddhist renewal through education following the near-destruction of Buddhism in the 1970s. A Cambodian-managed non-profit charitable organization located in Siemreap, Kingdom of Cambodia, it solicits support from the world-wide Buddhist and inter-religious community.

Contact: Nou Seng Nara

Email: keap@rep.forum.org.kh

Contact information in USA:

Contact: Peter Gyallay-Pap

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

PO Box 657, Crestone, CO 81131/USA

Tel/Fax: 719 256-4306 (USA)

Email: keap@fone.net

Web site: www.keap.org

Temples in Cambodia:

As very few monks speak English in Cambodia - the best places to go are:

Wat Samrong-Andeet

Khum Phnom Penh Thmey

Srok Reusseykeo

Phnom Penh, Cambodia.

Tel/Fax: (855) 23-368-223

Wat Koh

Monivong Blvd.

Phnom Penh

It is in the centre of Phnom Penh, near all the hotels, so it is not hard to find. As well as having English speaking monks, its courtyard is used as an English Conversation Practise area by students from all over the city.

There are also English speaking monks at:

Wat Sompoumeois

Sangkat bung bralit Khan 7 Makara, Phnom Penh

This is also in central Phnom Penh, and easy to find.

Dhamma Kamboja (Cambodia Vipassana Centre)

Next to Kompong Ko Buddhist Temple, P.O. Box 867

Dist. Koh Thom, Kandol Province, Phnom Penh, Cambodia.

Tel/Fax: C/o [855] (23) 26594, Email: [Cambodian trust] ivcc@forum.org.kh

Dhamma Ankura (Vipassana Centre)

near Kep in Kampot Province, Cambodia.

Contact: Dhamma Kamboja

Dhamma Samudda (Vipassana Centre)

Kandieng District, Pursat Province, Cambodia.

Contact: Dhamma Kamboja

Meditation System: The S.N.Goenka tradition.

Meditation System: This is a ten day retreat in which meditators begin by undertaking the Five Precepts of moral conduct as the basis for their practice. The technique begins by focusing on the natural breath at the nostril. Once sufficient concentration is established, they proceed to the technique of vipassana. That is, they explore their mental and physical nature by moving attention systematically throughout the body, dispassionately observing the physical sensations that occur.

Intensive silent retreats are open to the general public. The usual course format is ten days. There is no charge for the teaching. Donations are accepted from participants only to cover room, board and other operating expenses.

6.9 Malaysia

Buddhist Hermitage Lunas

Lot 297, Kampung Seberang Sungai
09600 Lunas, Kedah Darulaman, Malaysia.

Tel/Fax: (604) 4844027

Email: budherm@tm.net.my

Resident Sangha: Venerable Suvanno, a Malaysian English speaking monk and founder of the Hermitage. The resident nun is Sister Dhammadina, a Malaysian fluent in English and Mandarin.

This is an affiliated Mahasi Sayadaw meditation retreat centre for those wishing to do intensive practice only. Facilities are excellent for retreatants - both male and female and ordained Sangha. The retreat centre is located in a quiet rural area about an hours drive east of Penang, close to the town of Lunas.

Buddhism in Malaysia: Web site: www.geocities.com/~buddhistnews

An independent information centre about activities of all Buddhist schools in Malaysia.

Contact: Leong Kok Kee, Email: kokkee@tm.net.my

Buddhist Wisdom Centre

No 36 Jalan SS22/27

Damansara Jaya, Selangor

Spiritual Advisor: Ven. Sujiva Liew

Meditation Sessions:

- Saturday and Sunday from 3.00 pm to 6.00 pm - individual practice.

Guides are usually available for basic instructions.

Email: bwc@quantum.com.my

Web site: www.quantum.com.my/bwc

Publisher of the "Vipassana Tribune" a journal on Vipassana meditation. There is a section on "Yogi News" where you can post your information on retreats, teachings, etc.

Please send your entries to the "Vipassana Tribune Coordinator":

vtribune@quantum.com.my

Bukit Kecil Meditation Centre

Kampung Pasir Senor

18400 Temangan, Kelantan, Malaysia.

Teacher: Rev. Javana Panno

A Theravadin Buddhist Temple

Contact: Lai Yeong Choong

Email: Samanolai@hotmail.com

Drukpa Maha Yoga Ling Buddhist Center

196, Jalan Midah Besar, Taman Midah, 56000

Kuala Lumpur, Malaysia.

110C, Jalan Jejaka,

Taman Maluri, 55100

Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 931 6333, Fax: (603) 985 4213

Email: dmyl@maxis.net.my

Web site: www.dmykl.com

The Drukpa Kargyud lineage originated in the 11th century A.D. as a subdivision of the Kagyud tradition. The unique teachings transmitted through the Kagyud realization lineage are distinguished as the "Six Yogas of Naropa" and the oral pith-instructions of Mahamudra. Supplementing these teachings, the Drukpa Kargyud school also offers special meditative instructions known as "The Six Equal Tastes" and "The Seven Auspicious Teachings". The lineage descends directly through the enlightened masters -- Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmo Drupa and Lingchen Repa. Lingchen Repa Pema Dorje, famed as the Saraha (a revered tantric sage) of Tibet popular for his psychic power, was the spiritual teacher and guide of the 1st Gyalwang Drukpa, Tsangpa Gyare Yeshe Dorje. The Gyalwang Drukpas are revered primarily as incarnate embodiments of Arya Avalokiteshvara (i.e. Chenrezig in Tibetan or Kuan Yin in Chinese) and Mahasiddha Naropa. The present Gyalwang Drukpa, Jigme Pema Wangchen, is the recognized 12th incarnation.

Malaysian Buddhist Meditation Centre

355 Jalan Mesjid Negeri, Penang, 11600, Malaysia.

Tel: (604) 2822534

Mobile: 016-4110072

Email: mbmc@tm.net.my

Web site: www.karensoft.net.my/mbmc

Meditation System: Vipassana (Insight) in the Mahasi Sayadaw tradition.

The Malaysian Buddhist Meditation Centre (MBMC), is open throughout the whole year.

Intensive retreats as well as part time meditation classes are held throughout out the year.

Facilities: This centre caters for visiting foreign meditators in Penang and the facilities are of a very high standard. There is a good English Buddhist library at the centre as well which includes a number of titles on Buddhist practice.

Contact: Mr. Tan Ah Huat (Hon. Secretary)

Meh Liew Buddhist Temple

29 Kampong Siam

off Jalan Pahang

Kuala Lumpur, Malaysia.

The temple offers meditation classes during weekends.

Contact: Mr. Maurice A. de Alwis

Email: mdealwis@mail.asiandevbank.org

Persatuan Dharma Ka-Nying Ling

No.8, Jalan Union Tiga

Off Jalan Sentul,

51100 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 4433690

Email: knldskl@po.jaring.my

A Buddhist centre which is dedicated to the Chokling Tersar (Chokling New Treasure - revealed by Terton Chokgyur Lingpa who lived in 19th Century) tradition. Our key teachers are Ven. Chokyi Nyima Rinpoche, H.E. Chokling Rinpoche (incarnation of Terton Chokgyur Lingpa) and Ven. Tsoknyi Rinpoche.

Ratnashri Centre

No. 129-C, Jalan SS 25/2

Petaling Jaya 47301 Selangor, Malaysia.

Tel: (603) 2423812 (call Mr. Chooi); Fax:(603) 2415242

Our principle lineage is Drikung Kagyu, part of the Mahayana and Vajrayana Traditions.

Our objective is to assist in turning the Dhamma Wheel by whatever possible means and thus brings the Dhamma into practice by as many sentient being as possible. You have the good karma that brought you to this page. Your next move is? To check out our webpage for more information pertaining to events we organise for you and your friends.

Email: ratnashri@bigfoot.com, Web site: www.geocities.com/ratnasripi

Santisukharama Meditation Centre

c/- 3 Jalan Bayam 3

Taman Sri Lallang

81900 Kota Tinggi, Johor, Malaysia.

Tel/Fax: (607) 8831803

Email: ktbs@tm.net.my

The founding teacher was Venerable Sujiva, a Malaysian monk and a disciple of Sayadaw U Panditabhivamsa. Now guest teachers from the Mahasi Sayadaw tradition conduct retreats at the centre.

Meditation System: Intensive *Satipatthana Vipassana*, as taught by the late Mahasi Sayadaw.

Foreign meditators are welcome to stay at Santisukharama, which is situated in what was a rubber plantation just over the border from Singapore. If you wish to stay, please prearrange it by writing to the above address.

Taiping Insight Meditation Society

96 Lorong 4, Taman Bersatu, Kampong Boyan

34000 Taiping, Perak, Malaysia.

Tel: (605) 8052977

Spiritual Advisor: Ven. Sujiva Liew

Contacts: Mr Goh Keat Soon: (605) 8075595 (home) 016 2740567 (hp)

Ms Lim Lay Hoon: (605) 8066842

Programme:

- Satipatthana Vipassana meditation every Saturday night at 8.00 pm
- Pali Chanting every Friday night at 8.30 pm
- 8 Precepts cum meditation on second Sunday of every month

Dhamma Talks by visiting/invited monks and lay speakers from time to time.

Short intensive vipassana meditation retreats in the Mahasi Sayadaw tradition from time to time. Occasional weekend Dhamma camps for children and teenagers.

Than Hsiang Temple

132, Jalan Sultan Azlan Shah

11900 Bayan Lepas, Penang, Malaysia

Tel: 604-6414822, Fax: 604-6421896

Web site: www.thanhsiang.org

Emails: thanhs@thanhsiang.org

Educational Activities:

- Courses of the Buddhist and Pali University of Sri Lanka Diploma, Degree and Post Graduate Diploma Courses are conducted for systematic study of Buddhism. The degrees are recognized by universities of Commonwealth Countries.
- Kindergarten - We adopt the best of traditional and western teaching methods. In addition to preparing students for primary school education, we also emphasize instilling ethical values as well as developing good character in the children.
- Sunday School - Dharma Classes and recreational activities are organized to instill good values and develop good character in youth.
- Adult Buddhist Classes - English and Mandarin Dharma courses are organized to enhance proper knowledge of Buddhism.
- A.V. Library - Besides a good collection of English and Chinese books, audio and video

tapes are available on loan.

- Talks - Talks on marriage, family health care and counseling are regularly conducted.
- Training camps are organized for children and youths to promote healthy educational and recreational activities.

Email: education@thanhsiang.org

Welfare Activities:

Home for Senior Citizens

We provide a comfortable and caring living environment for senior citizens and instill hope for their future with religious faith. The Home is also a place for cultivation of the workers and the volunteers.

- Mitra Line - We provide telephone and face to face counseling in Penang and Kuala Lumpur. People can also seek help through mail or e-mail.
- Metta Free Clinic - Medical services are provided by doctors and Chinese physicians. A group of volunteers also donate blood for emergency cases.
- Welfare Group - We provide financial and psychological support to people who need help in Penang and Kuala Lumpur.

* Religious Activities:

Religious services and lectures are conducted every Friday evening in both Penang and Kuala Lumpur. Eight precept sessions are regularly conducted and special religious ceremonies.

Tian Rien Lodge

504,Block E9 Section 2 Wangsa Maju

53300 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 4127973

Contact: Rev.Bhikkhu DhammasatI Shih Yin How (Chinese and English Speaking Monk).

Email: shihyinhow@hotmail.com

Meditation System: Vipassana (Insight) in the Ven.Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi,Ven.Webu Sayadaw, Sayagyi U Ba Khin, S.N.Goenka tradition.

6.10 Indonesia

Indonesian Buddhist Club

BuddhistOnline Web site: www.buddhistonline.com

Contact: webmaster@buddhistonline.com

A most informative Indonesian Buddhist Web site. It contains Buddhist teachings, news, information and a directory of Buddhist Viharas or Temples.

Padepokan Dhammadipa Arama

Jl.Raya Mojorejo 44 Batu 65322 East Java - Indonesia

Postal Address:

Padepokan Dhammadipa Arama

PO Box 39, Batu 65301 East Java - Indonesia

A Vipassana Meditation Centre in the Mahasi Sayadaw Tradition.

• Email: dhammadipa@malang.wasantara.net.id

Abbot: Ven. Khantidharo

Tradition: Theravada

6.11 Singapore

Buddhist Fellowship is a non-sectarian Buddhist organisation whose aim is to serve all. Its membership consists of like minded Buddhist practitioners from various traditions who share the vision of propagating the Dharma in new and creative ways whilst promoting fellowship amongst Buddhist.

- Email: buddhistfellowship@netscape.net
- Web site: www.buddhistfellowship.org

Sayagi U Ba Khin Memorial Association (Singapore)

522 East Coast Road #12-03, Singapore 458966

Tel: (65) 6242 2389, Fax: (65) 6224 5484

- Email: gbelst@sgl.com.sg

Visit the Web site for more information: www.webcom.com/imcuk

Tradition: Theravada/Vipassana meditation

Teachers: Mother Sayama and Saya U Chit Tin

Retreats: Vipassana Meditation Courses.

Vipassana International Centre (Singapore)

Contact: M. L. Goenka

1 North Bridge Road

#22-08 High Street Centre, Singapore 179094

Office Tel: (65) 6336 3697; 6332 5349, Fax: (65) 6332-5361

Res. phone: (65) 6734-7109

- Email: mlgoenka@mbox2.singnet.com.sg

Visit the Web site for more information: www.dhamma.org

Vipassana meditation in the S.N.Goenka tradition.

President: Vipassana International Centre (Singapore)

Address: 1 Philip Street #16-00 Singapore (048692)

Tel: 6734 7993 (only after 7pm) Fax: 6734 0602

- Email: jaya@pacific.net.sg
- Web site: www.vri.dhamma.org

Vipassana Meditation Centre (Singapore)
5C/5D Jalan Haji Salam, Singapore 468748
Tel/Fax: (65) 6445 3984

- Email: vmckm@singnet.com.sg
- Web site: www.vmc128.8m.com

Meditation System: The Burmese, Mahasi Sayadaw tradition.
Teacher: Sayadaw U Pannananda, a disciple of Venerable Sayadaw U Pandita.

Transport: The nearest MRT station is Tanah Merah and the SBS Buses passing through are no. 10 and 14.

Weekend Activities:

Fridays:

7.30 pm - 8.00 pm Meditation Session
8.00 pm - 9.30 pm Dhamma Talk

Saturdays:

7.30 pm - 8.00 pm Meditation Session
8.00 pm - 9.30 pm Dhamma Talk

Sundays:

9.00 am - 11.00 am Puja and Dhamma Class

Meditators are welcome to the centre anytime to practise, either individually or in groups for retreats.

7. Kontaktadressen in Europa

7.1 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

7.2 Retreatmöglichkeiten auf Spendenbasis:

Individuelle Vipassana-Kurse in der Tradition von Ajahn Tong werden in Deutschland im Wat Buddha Piyawararam 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

mindestens einmal monatlich im Vipassana-Zentrum:

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.fslife.co.uk/english/int.html

7.3 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

Fax: 02636-2259, 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

7.4 Dzogchen-Kontaktadressen:

Dzogchen-Retreats mit Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche in Merigar (Toskana)

Infos: www.dzogchen.de, Tel. 06426-967148, E-Mail: dzogcheninfo@aol.com

Dzogchen-Seminare mit Tulku Chökyi Nyima Rinpoche oder Tsoknyi Rinpoche

Infos: www.gomde.de bzw. u.huebenthal@t-online.de, Tel. 0221-7201473

Dzogchen-Seminare mit John M. Reynolds

Infos: www.vajranatha.com

8. 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

Buddhistische Zentren und Klöster in Europa:

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

Weltweite Adressen tibetischer Klöster und Zentren:

Coleman, Graham: Handbook of Tibetan Culture – A Guide to Tibetan Centres and Resources throughout the World, London 1993

Weltweite aktuelle Adressen und Klosterbeschreibungen: 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

Buddhist Publication Society: www.accesstoinsight.org/lib/bps/index.html

Access to Insight: Readings in Theravada Buddhism: www.accesstoinsight.org/

Thailändische Waldtradition: www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html

Ajahn Payutto: www.geocities.com/Athens/Academy/9280/payutto.htm

Interessante Textsammlung: www.buddhismtoday.com/index/meditation.htm

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

Interessante Bücher: http://www.buddhanet.net/ebooks_m.htm