

[http://www.google.com/language\\_tools](http://www.google.com/language_tools)  
- translate to other languages

# Retreatführer Asien

Zusammengestellt von  
Dieter Baltruschat

BGM, München Januar 2010

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Retreatführer Asien, München Januar 2010

Dhamma-Dana Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München

Zusammengestellt von Dieter Baltruschat

Das ©opyright liegt bei den jeweiligen Autoren.

Dieser Text steht der Allgemeinheit zur Verfügung.

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

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

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

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Thailand</b> .....	<b>6</b>
1.1 WAT SUAN MOKKH .....	7
1.2 DIPABHAVAN.....	10
1.3 WAT KOW TAHM INTERNATIONAL MEDITATION CENTER .....	11
1.4 WAT PAH NANACHAT (INTERNATIONAL FOREST MONASTERY).....	13
1.5 WAT RAEM POENG .....	16
1.6 WAT PHRA DHATU SRI CHOMTONG VORAVIHARA (GESPROCHEN: WAT PRA TAT) .....	18
1.7 WAT PHRATHAT DOI SUTHEP.....	20
1.8 SANTISUKH TUDONGSATHAAN (WAT PA PAE) .....	22
1.9 WAT PA BAAN TAAD .....	24
1.10 WAT HIN MAAK PENG .....	27
1.11 WAT SANGHATHAN MEDITATION CENTER (AM STADTRAND VON BANGKOK) .....	28
1.12 BAN SAWANG JAI (KHAO YAI MEDITATIONSZENTRUM).....	30
1.13 WAT PRAYONG GITTIVARARAM INTERNATIONAL MEDITATION CENTER.....	33
1.14 THAILAND VIPASSANA CENTRE DHAMMA ABHA.....	34
1.15 WAT VIVEK ASOM.....	35
1.16 WAT WAT BHADDANTA ASABHA THERAVADA.....	37
1.17 SAMNAK SONGH BOONYAWAT .....	38
1.18 WAT MARP JUN (AUCH WAT MAB CHAN ODER WAT SUBHADDABANPOT).....	40
1.19 WAT FAKRAM.....	43
1.20 THAMKRABOK (DROGENENTZUG) .....	45
<b>2. Myanmar (Burma)</b> .....	<b>48</b>
2.1 PANDITARAMA MEDITATION CENTRE (SHWE TAUNG GON SASANA YEIKTHA).....	49
2.2 HSE MAIN GON FOREST MEDITATION CENTER .....	51
2.3 PA-AUK-ZWEIGZENTRUM BEI YANGON .....	54
2.4 PA-AUK FOREST MONASTERY .....	57
2.5 DHAMMA JOTI VIPASSANA CENTRE .....	59
2.6 MAHASI SASANA YEIKTHA MEDITATION CENTRE .....	61
2.7 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, YANGON .....	63
2.8 CHANMYAY YEIKTHA MEDITATION CENTRE, HMAWBI .....	66
2.9 CHANMYAY MYAING MEDITATION CENTRE.....	68
2.10 CHANMYAY YEIKTHA PYIN Oo LWIN.....	71
2.11 SADDHAMMA RANSI MEDITATION CENTRE .....	72
2.12 SHWE Oo MIN DHAMMA SUKHA TAWYA .....	73
2.13 THE-PYU TAWYA VIPASSANA MEDITATION CENTRE AND MONASTERY .....	76
2.14 INTERNATIONAL THERAVADA BUDDHIST MISSIONARY UNIVERSITY (ITBMU).....	77
2.15 SĪTAGU INTERNATIONAL BUDDHIST ACADEMY (STUDIENZENTRUM).....	77
2.16 DHAMMAVIJALAYA CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES (STUDIENZENTRUM).....	79
<b>3. Sri Lanka</b> .....	<b>81</b>
3.1 LEWELLA MEDITATION CENTRE.....	82
3.2 DHAMMAKUTA.....	83
3.3 LANKA VIPASSANA CENTRE.....	84
3.4 ISLAND HERMITAGE (POLGASDUWA) .....	85
3.5 VIPASSANA BHAVANA MADHYASTHANA .....	86
3.6 UNIVERSITY FOREST SOLITUDE .....	87
3.7 NISSARANA VANAYA.....	88
3.8 NA-UYANA ARANYA .....	88
3.9 MEDITATION CENTRE KANDUBODA .....	89

3.10 SRI SIEMATIPALA MEDITATION CENTRE (NEUES KANDUBODA) .....	90
3.11 ROCKHILL HERMITAGE AND INTERNATIONAL RETREAT CENTRE.....	91
3.12 PARAMITA INTERNATIONAL BUDDHIST CENTRE.....	94
<b>4. Nepal.....</b>	<b>95</b>
4.1 NEPAL VIPASSANA CENTRE.....	96
4.2 PANDITARAMA LUMBINI INTERNATIONAL VIPASSANA MEDITATION CENTRE.....	98
4.3 RIGPE DORJE INSTITUTE, KLOSTER PULLAHARI .....	100
<b>5. Indien.....</b>	<b>102</b>
5.1 BODH-GAYA-RETREATS 2010.....	103
5.2 INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE BUDDHAGAYA.....	104
5.3 ROOT INSTITUTE FOR WISDOM CULTURE (FPMT).....	105
5.4 LIBRARY OF TIBETAN WORKS AND ARCHIVES (LTWA) .....	105
5.5 TUSHITA MEDITATION CENTRE (DHARAMSALA, FPMT).....	106
5.6 VIPASSANA INTERNATIONAL ACADEMY (DHAMMAGIRI).....	107
5.7 BODHI ZENDO (PERUMALMALAI).....	109
<b>6. Anhang: Adressen aus www.buddhanet.net.....</b>	<b>112</b>
6.1 THAILAND.....	112
6.2 SRI LANKA.....	115
6.3 NEPAL .....	116
6.4 INDIEN.....	118
6.5 JAPAN.....	119
6.6 KOREA.....	122
6.7 KAMBODSCHA.....	124
6.8 MALAYSIA.....	125
6.9 SINGAPORE.....	127
6.10 INDONESIA.....	128
<b>7. Checkliste.....</b>	<b>129</b>
<b>8. Kontaktadressen in Europa.....</b>	<b>131</b>
<b>9. Literaturhinweise.....</b>	<b>133</b>
<b>Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:.....</b>	<b>134</b>

## Vorwort und Danksagung

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

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

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

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

Herzlichen Dank auch an Claus Sandler, Zois, Hildegard Huber, Sr. Ariya Ñani, Samaneri Uppalavanna Theri, Samanera Analayo, Maggy, Malinee Polte, Tan Mettiko Bhikkhu, Gerd Neller, den Ehrw. Than Martin, Jörg Dittmar, Steve Weissman, Helge Latzina, Chanda von Keyserlingk, Hella Lohmann, Martin H. Petrich, Ashin Khantipalo, Robert, Ehrw. Nanaramita Bhikkhu, Erik Hausstädtler, Tan Gavesako Bhikkhu, Scott Donald, Cornelia Minder, Ulrike, Tan Cittaviro Bhikkhu, Florian, Phra Hans (Nennung nach zeitlichem Eingang), den Mitarbeitern von buddhanet.net und einen Samanera, der aus Bescheidenheit nicht genannt werden möchte (und zum Sri-Lanka-Teil einen erheblichen Beitrag leistete), für die beigesteuerten Erfahrungsberichte und Informationen. Besonderer Dank gebühren Katharina Titkemeyer, die die ersten vier Abschnitte (Thailand, Burma, Sri Lanka und Nepal) ins Englische übersetzte und Désirée Schoen, die auch bei der englischen Version Lektorat und Ausdrucke übernahm, sowie einige Abschnitte übersetzte.

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

Mögen alle ein geeignetes Plätzchen finden und Befreiung erlangen.  
Dieter Baltruschat

## 1. Thailand

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

Infos zum neuen Flughafen: [www.bangkokairportonline.com/node/55](http://www.bangkokairportonline.com/node/55)

Touristenvisa (zwei Monate gültig) oder Drei-Monats-Visa (non-immigrant visa) müssen vor der Einreise bei thailändischen Botschaften oder Konsulaten besorgt werden. Thailand ist aufgrund der günstigen Lebenshaltungskosten und des angenehmen Klimas auch sehr gut für lange Retreats über den Winter geeignet.

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.

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

Preiswerte Flüge mit Thai Air Asia: Internet: [www.airasia.com](http://www.airasia.com)

elf Routen ab Bangkok (u. a. Macau/China; Kuala Lumpur und Penang in Malaysia; Chiang Mai, Chiang Rai und Phuket in Thailand).

Und Nokair (Billigableger von Thai Airways): Internet: [www.nokair.co.th](http://www.nokair.co.th)

Strecken: Von Bangkok nach Chiang Mai, Phitsanulok, Udon Thani, Phuket und Hat Yai in Thailand (Preisbeispiele: Bangkok–Phitsanulok 995 THB (ca. 19 Euro), Chiang Mai–Bangkok 928 THB (ca. 18 Euro))

Aktuelle Informationen über Buddhistische Klöster und Zentren in Thailand gibt es bei:

**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](mailto:wfb_hq@asianet.co.th)

Internet: [www.wfb-hq.org](http://www.wfb-hq.org)

Das zweistöckige Gebäude befindet sich am hinteren Ende des Parks an der Sukhumvit Road, Soi 24. Jeden ersten Sonntag im Monat findet dort eine kostenlose Einführung in die Buddhistische Lehre und Meditationspraxis statt.

## **1.1 Wat Suan Mokkh**

von Dieter Baltruschat, aktualisiert von Volkmar im Okt. 2006

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

**Ortsbeschreibung:** Der "Garten der Befreiung" liegt ca. 640 km südlich von Bangkok, 50 km von Surat Thani (Fähre nach Ko Samui und Ko Phangan). In einem schönen Waldgebiet mit kleinem Berg und Teich sind Wege angelegt, an denen sich die Unterkünfte der Mönche befinden. Daneben gibt es einige größere Gemeinschaftsbauten wie z.B. das Spiritual Theatre (Kunstaussstellung), die Dhamma-Ships (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. 140 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 15 Baht zum Wat Suan Mokkh. Ab Surat Thani oder Phun Phin (Bahnhstation) ca. 1 h mit stündlich abfahrenden Bus für ca. 40 Baht. Bitte unbedingt vor Einbruch der Dunkelheit ankommen.

Alternativ die Anreise per Flugzeug: Surat Thani verfügt über einen Flughafen, der von Bangkok mit Thai Airways, und den beiden Low-Cost Airlines Air Asia und Air One-Two-Go angefliegen wird. Vom Flughafen aus kann man entweder ein Taxi für ca. 600 Baht nehmen, oder man läuft ca. 1 km zu Fuß bis zum Highway, von wo man aus ein Songthaew (Sammeltaxi) nach Wat Suan Mokkh für ca. 30 Baht bekommt.

**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 unterscheidet nicht zwischen Samatha- und Vipassana- Meditation. 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 Ende 60, 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 Bhat kann das in die deutsche Sprache übersetzte Heft "Anapanasati - Geistesgegenwart beim Atmen" erworben werden, in dem die Meditationsübung erklärt ist. Eine überarbeitete und erweiterte Übersetzung von „Anapanasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“ kann unter [Dhamma-Dana.de](http://Dhamma-Dana.de) kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden, bzw. unter der ISBN Nummer 3-8311-3271-2 über den Buchhandel bezogen werden.

**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 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 (max. 14 Personen) im Wat Suan Mokkh. 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).

**Badeschlappen vermeiden Fußpilz!**

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.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Die meisten Dinge des täglichen Gebrauchs sind in den kleinen Geschäften außerhalb des Wats oder in Chaya erhältlich. **Vor dem Retreat sollten Taschenlampe, Shorts (Männer), Sarong** (Stofftuch als Kleidungsstück, Decke, Moskitoschutz), **Badeschlappen**, Insektenschutz und Toilettenartikel besorgt werden. In der Regenzeit ist ein Regenschirm sehr nützlich.

**Verpflegung:** Zum Frühstück gibt es Reissuppe und ein Heißgetränk. Zum Mittagessen gibt es Reis, zwei vegetarische Gerichte und 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 ist in Surat Thani und die nächste Apotheke 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. 1500 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 (außer Notizen und Meditationstagebuch). Darüber hinaus sollen sexuelle Aktivitäten eingestellt und die fünf Silas (fünf Tugendregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Jeder Teilnehmer sollte eine Aufgabe für die Gemeinschaft übernehmen (z.B. Kehren, Wasser auffüllen etc.) und sich bemühen, ein spirituelles Leben zu führen.

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

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

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

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

<b>Tagesablauf:</b>	4.00: morning bell	14.30: meditation instruction
	4.30: morning reading	15.30: walking meditation
	4.45: sitting meditation	16.15: sitting meditation
	5.15: exercise (z.B. Yoga)	17.00: chanting
	7.00: sitting meditation	18.00: tea
	8.00: breakfast	19.30: sitting meditation
	10.00: Dhamma talk	20.00: group walking meditation
	11.00: walking meditation	20.30: sitting meditation
	11.45: sitting meditation	21.00: end
	12.30: lunch	21.30: light out

## **1.2 Dipabhavan**

Quellen: Volkmar und Homepage und Flyer, Stand April 2006

**Kontaktadresse:** Dipabhavan Meditation Center, Lamai, Koh Samui, Thailand  
Mrs. Siriwan Pongchababnapa  
Tel: +66 (0)1 892 3457  
Weitere Infos unter: [www.samui-light.com](http://www.samui-light.com)

**Beschreibung:** In dem neuen neuen Meditationszentrum Dipabhavan oder Theepapawan - "The Development of Light Hermitage" auf der bekannten Ferieninsel Koh Samui in der Suratthani Provinz finden ab dem April 2006 jeden Monat zwei Fünf-Tage-Retreats statt. Jeweils vom 15. bis 20. in thailändischer Sprache und vom **22. bis 27 auf Englisch**. Die Anmeldung erfolgt einen Tag vorher, d.h. **am 21. jeden Monats**. Treffpunkt am Wat Sila Ngu Tempel in der Nähe des Rocky Resort, Lamai um 13 Uhr, 14 Uhr, 15 Uhr und 16 Uhr. Die Belehrungen und der Ablauf ähneln dem 10-Tage Kurs im International Dharma Hermitage in Wat Suan Mokkh.

**Anreise:** Von Bangkok entweder mit einem Direktflug nach Koh Samui oder mit Bahn oder Bus nach Suratthani und von dort mit der Fähre weiter. Die Fahrt mit der Bahn dauert ca. 13 h, wobei der Liegewagen der 2. Klasse sehr empfehlenswert ist (möglichst vorreservieren!). Von dem Inselhauptort Nathon aus weiter Richtung Lamai. Bevor man nach Lamai Village hineinfährt, kurz nach Wat Sila Ngu links den Berg hinauf.

**Kosten:** auf Spendenbasis

**Spirituelle Leitung und Meditationstechnik:** Ajahn Poh steht in der Tradition von Ajahn Buddhadasa. Während des ganzen Retreats wird Anapanasati (Betrachtung während der Ein- und Ausatmung) geübt. Die Belehrungen finden auf Englisch statt.

**Verpflegung:** vegetarisches Frühstück und Mittagessen. Am Abend gibt es Tee.

**Medizinische Versorgung:** Für asiatische Verhältnisse sehr gut. Koh Samui gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet.

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, das gesamte Retreat abzuleisten, den Stundenplan einzuhalten und das edle Schweigen zu wahren. Darüber hinaus sollen sexuelle Aktivitäten eingestellt und die fünf Silas (fünf 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.

**Günstigste Reisezeit:** In der Hauptreisezeit von Dezember bis März. November/Dezember sind in Südthailand Regenzeit.

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

Quellen: Dieter Baltruschat, Flyer, Internet, Steve Weissman, aktualisiert Okt 2009

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

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

**Winter 2009/2010:** 13-22.12.09, 09-18.1.10, 18-27.1.10 (Spezial für alte Schüler), 09-27.1.10 (Spezial 19 Tage Retreat für alte Schüler), 14-23.2.10, 13-22.3.10

**Sommer 2010:** 13-22 Juni 2010, 13-22 Juli 2010 (Spezial für alte Schüler), 17-26 August

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

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

**Lehrer:** Rosemary und Steve Weissman lehren seit 1988. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre, und die beiden können den Meditierenden in den drei Interviews sehr hilfreiche Hinweise für die Praxis und auch zu alltäglichen Problemen geben. Mai und September Retreat werden von Mike and Helge Sansom geleitet.

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

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

**Kosten und Einkaufsmöglichkeiten:** Die Kursgebühr von 4500 Baht für den 10-Tage-Kurs deckt die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Weitere Spenden werden gerne angenommen. Dinge des täglichen Gebrauchs sind in Thong Sala (Ankunft der Fähre) erhältlich. **Vor dem Retreat** sollten Taschenlampe, Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz, Waschmittel und Toilettenartikel besorgt werden.

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

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

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

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

**Bemerkung:** Sehr gut für Anfänger geeignet, bis auf die engen 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.

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

Quellen: Dieter Baltruschat und Infobrief aus Wat Pah Nanachat, aktualisiert Dez. 2005

**Adresse:** rechtzeitige Voranmeldung (mindestens einen Monat ) sehr empfehlenswert!  
Wat Pah Nanachat, The Guest Monk  
Ban Bung Wai, Amphur Warin Chamrap, Ubonratchathani 34310, Thailand  
Tel: 045-4000-15 und Fax: 045-400-16.  
<http://www.fsnewsletter.amaravati.org>

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

**Sprache(n):** Englisch.

**Anreise von Bangkok:** Am Morgen fahren zwei **Züge** nach Ubon (Abfahrt 05.45 und 6.40 Uhr, planmäßige Ankunft 14.05 und 17.45 Uhr). Empfehlenswert ist der Nachtzug mit Liegewagen (Abfahrt 21 Uhr, Ankunft 7.20 Uhr, ca. 500 Baht). Der Bahnhof von Ubon liegt im benachbarten Städtchen Warin (das preiswerte Rivermoon Guest House ist in Gehweite). Von Warin dann mit dem Songtaew nach Bung Wai (ca. 20 Baht). Vom nördlichen Busbahnhof in Bangkok starten ca. 15 **Busse** täglich nach Ubon (von 4.30 Uhr bis 21 Uhr). Vom Busbahnhof mit dem pinkfarbenen Stadtbus für 5 Baht weiter nach Warin fahren, dann mit dem Songtaew nach Bung Wai (ca. 20 Baht). Am Morgen und am Abend gibt es einen **Flug** für ca. 1400 Baht von Bangkok nach Ubon. Ein Taxi zum Wat kostet ca. 200 Baht. Im Stadtzentrum von Ubon gibt es eine sehr gute Touristinformation (kostenloser Stadtplan, informative Broschüren), Tel.: 045-243770.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Tagesablauf:**

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

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

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

Tagesbesucher sollten am besten vor 8 Uhr morgens ankommen, sind herzlich eingeladen, an der offerierten Mahlzeit teilzunehmen, und können danach mit dem Abt sprechen. Ein Besuch der Gedenkstätte (Stupa und Museum) von Ajahn Chah in Wat Nong Pa Pong ist recht interessant.

Texte von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho unter: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

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

Zweigklöster Weltweit:

**Britain:**

Amaravati Buddhist Monastery, Great Gaddesden, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP1 3BZ

Office Tel: (01442) 842455, Retreat Info - Tel: 843239

Guest Info - Tel: 843411, Fax: (01442) 843721 [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Aruna Ratanagiri Monastery, Harnham, Belsay, Northumberland, NE20 OHF

Tel: 01661 881 612, Fax: 01661 881 019

email: [communiti@ratanagiri.org.uk](mailto:communiti@ratanagiri.org.uk) Web site: [www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk)

Cittaviveka Chithurst Buddhist Monastery Chithurst, Petersfield, Hampshire, GU31 5EU

Tel: (01730) 814 986 Fax: (01730) 817 334

Devon Vihara, Hartridge Buddhist Monastery, Upottery, Honiton, Devon EX14 9QE

Tel: (01404) 89-1251, Fax: (01404) 89-0023

**Switzerland:**

Dhammapala Buddhistisches Kloster, Am Waldrand, CH 3718 Kandersteg

Tel: 033 675 2100 , Fax: 033 675 2241, Internet: [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

**Italy:**

Santacittarama Monastero Buddhista, loc. Brulla, 22, 02030 Frasso Sabino (RI) Italy

Tel: (+39) 0765 872 186 (7:30-10:30, every days except *Monday*), Fax: (+39) 06 233 238 629

email: [www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org) website: [sangha@santacittarama.org](mailto:sangha@santacittarama.org)

**Australia:**

Bodhinyana Monastery, Lot 1, Kingsbury Drive, Serpentine. WA 6125

Tel: (61-8) 9525 2420 Fax: (61-8) 9525 3420

Dhammaloka Buddhist Centre(Perth), 18-20 Nanson Way, Nollamara. WA 6061

Tel: (61-8) 9345 1711 Fax: (61-8) 9344 4220 Website: [www.bswa.org.au](http://www.bswa.org.au)

Western Australia Bodhivana Monastery, 780 Woods Point Road, East Warburton, Victoria 3799

Tel: +61 (0) 3 5966 5999, Fax: +61 (0) 3 5966 5998

**New Zealand:**

Bodhinyanarama , 17 Rakau Grove, Lower Hutt, Wellington

Tel: (04) 563-7193, Fax: (04) 563-5125, email: [sangha@actrix.gen.nz](mailto:sangha@actrix.gen.nz)

Auckland Buddhist Vihara, 29 Harris Road, Mt. Wellington, Auckland , Tel: (09) 595 5443

**North America:**

Abhayagiri Monastery, 16201 Tomki Road, Redwood, Valley, CA 95470

Tel: (707) 485-1630, Fax: (707) 484-7948 Website: [www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

## **1.5 Wat Raem Poeng**

Quellen: Maggy, Dieter Baltruschat, Flyer, aktualisiert von Florian Jan 2007

**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). Sammeltaxi (Pickup) vom Airport zum Kloster 100 Baht. Taxi etwas teurer aber immer noch im Rahmen. Preise für Taxi zum Kloster hängen an einem Stand am Ausgang vom Domestic-Terminal aus.

**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. Das Retreat endet mit einer Closing-Ceremony.

**Unterkunft:** Frauen und Männer wohnen in netten kleinen Einzelzimmern mit Bad 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. Zum Frühstück gibt es meist Reissuppe mit verschiedene Gemüsebeilagen. Zu Mittag gibt es eine vegetarische und eine nicht vegetarische Essensausgabe, dazu Beilagen (Reis, viele verschiedene Gemüsebeilagen), zum Trinken Tee. Zu allen Mahlzeiten gibt es reichlich Sojasossen, braunen Zucker (Rohrohrzucker) und scharfe roten Chilie, man kann nach belieben würzen. 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). Um 5 Uhr nachmittags gibt es warme Sojamilch zu trinken.

**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.

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

von Dieter Baltruschat und Pra Claus Stand März 2003

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

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

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

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

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Kosten:** Spende.

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

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

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

**Zweigtempel in Deutschland mit regelmäßigen Veranstaltungen:**

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

Tel: 06103-831959

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

## **1.7 Wat Phrathat Doi Suthep**

Von Chanda von Keyserlingk, Stand: August 2007

**Adresse:** International Buddhism Center Wat Phrathat Doi Suthep  
Tambol Suthep, Amphur Muang, 14 Srivichai Road  
Chiang Mai 50200, Thailand  
Tel: 0066-53-29 50 12, Fax: 0066-53-29 50 00  
web: [www.fivethousandyears.org](http://www.fivethousandyears.org)  
e-mail: [doisuthepinfo@gmail.com](mailto:doisuthepinfo@gmail.com)

**Ortsbeschreibung:** Das Insight Meditation Center befindet sich einige km nordwestlich von Chiang Mai auf dem 1053 m hohen Berg Doi Suthep. Auf dem Gelände befindet sich ein schöner alter Chedi mit Buddhareliquien, kleinere Gebäudekomplexe mit Einzelzellen für die Meditierenden, Bungalows, Küche und Speisesaal sowie einige andere Gebäude. Eine neue Meditationshalle ist im Bau.

**Anreise:** Von Bangkok am besten mit Nachtzug (Fahrtdauer ca. 13 h), Bus oder Flugzeug (Flugzeit ca. 1 h) nach Chiang Mai. Von Chiang Mai aus mit Tuk Tuk (200-300 Baht) oder Sammeltaxi zum Wat (je nach Verhandlungsgeschick 40-80 Baht). Hier entweder die 290 Stufen laufen oder den Lift (30 Baht) nehmen.

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

**Lehrer:** Phra Noah Yuttadhammo (Schüler von Ajahn Tong). Es herrscht eine angenehme und freundliche Atmosphäre. In den täglichen Interviews erhalten die Meditierenden sehr hilfreiche und klare Instruktionen für die intensive Meditationspraxis.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Die Meditationspraxis erfolgt im Zimmer oder in der Meditationshalle. 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 langsam bis zu einer Stunde. Einmal pro Woche gibt es einen Dhammatalk. An den täglichen Morgen- und Abendchantings kann teilgenommen werden.

**Sprachen:** Interviews in Englisch oder Thailändisch.

**Kursdauer und Termine:** Ein Einführungskurs dauert 21 Tage. Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Termin zu beachten. Das Retreat startet nach einer Eröffnungszeremonie und endet mit einer Abschlusszeremonie. Personen, die schon einen Kurs im

Center gemacht haben, können an einem Zehn-Tage-Kurs teilnehmen.

**Unterkunft:** Frauen und Männer wohnen in 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, Kopf- und Meditationskissen können ausgeliehen werden. Ein Schlafsack ist besonders in der kühleren Zeit sehr nützlich.

**Einkaufsmöglichkeiten:** Die Dinge des täglichen Gebrauchs wie Zahnpasta, Trinkjoghurt, Saft und Waschpulver sind im Wat-Shop erhältlich. Digitalwecker gibt es in Chiang Mai, weiße Kleidung kann möglicherweise ausgeliehen werden.

**Verpflegung:** Frühstück (6:30 Uhr) und Mittagessen (11:00 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, Saft und Joghurt sind erlaubt). 18 Uhr gibt es oft warme Sojamilch. 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 sehr gut.

**Kosten:** Spende

**Regeln:** Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, acht Silas (moralische Übungsregeln) einzuhalten. Die Kleidung sollte von weißer Farbe, bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Die Frauen tragen einen Sabai (weiser Schal, der die linke Schulter bedeckt). 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. Das Zentrum befindet sich noch im Aufbau und sucht deshalb Leute, die für längere Zeit dort mithelfen möchten.

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

von Mettiko Bhikkhu, aktualisiert 2005

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

**Achtung: Kenntnis der thailändischen Sprache erforderlich!** Leider spricht Than Ajahn Prajoed kaum Englisch. Da die Infrastruktur des Ortes nur fuer eine begrenzte Anzahl von Gaesten ausreicht, kann Aufnahme nicht garantiert werden.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Verpflegung:** Die einzige tägliche Mahlzeit wird am Morgen eingenommen und besteht ausschließlich aus dem, was die Mönche von der Almosenrunde mitbringen. In der Regel reicht das aus, um ein paar Laien mit durchzufüttern. Laien können sich ggf. etwas für einen Imbiss kurz vor Mittag zurücklegen. Am späten Nachmittag gibt es Softdrinks, Kaffee oder Tee. Das Trinkwasser ist abgekochtes Regenwasser.

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

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

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

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

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

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

## **1.9 Wat Pa Baan Taad**

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

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

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

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

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

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

**Tradition und Lehrer:** Phra Ajahn Maha Bua (im englischen Maha Boowa), der Abt des Klosters, ist einer der berühmtesten Meditationslehrer in Thailand und einer der letzten noch lebenden Schüler des legendären Acharn Mann (im englischen Ajahn Mun) (kleines Ajahn-Mun-Museum im Wat Pa Sutthawat in Sakon Nakhon, ca. 100 km östlich von Udon Thani). Leider ist der wegen seines tiefen Wissens und seiner freundlichen Art hoch geschätzte Ajahn Pannavaddho am 18.8.04 verstorben.

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

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

**Meditationstechnik:** Eine Anleitung zur formalen Meditationspraxis findet sich im Buch "Forest Dhamma" von Ajahn Maha Bua. Zunächst wird der Geist mit Hilfe traditioneller Meditationspraktiken wie Anapanasati, dem geistigen Wiederholen des Wortes Buddho (oder Dhammo bzw. Sangho), oder der Kontemplation der 32 Körperteile beruhigt. Wie üblich werden drei Arten von Samadhi unterschieden: Upacara Samadhi, die angrenzende Sammlung. Man kann sich dort von wenigen Minuten bis mehreren Stunden



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **1.10 Wat Hin Maak Peng**

Quelle: buddhanet.net

**Adresse:** **Wat Hin Maak Peng**, Tambol Pra Putabat, Amper Sri Chiangmai  
Nong Khai 43130, Thailand Tel: (042) 451-110

**Beschreibung und Anreise:** Das Kloster liegt im Nordosten von Thailand am Maekhong, der die Grenze zu Laos bildet. Es ist ein relativ ruhiger Ort in schöner Lage mit Bäumen und Bambushainen. Es gibt einige größere Gebäude wie die Unterkunft für die Laien, den Bot (Versammlungshalle für Mönche) und die Main Sala (Haupthalle). Mönche und Novizen leben in Kutis (Bungalows) hinter der Haupthalle. Falls man Fragen hat, oder bleiben möchte, sollte man sich an einen der Mönche in der Main Sala wenden.

Der Wat liegt zwischen der ca. 68 km westlich befindlichen Provinzhauptstadt Nong Khai und der ca. 18 km östlich vom Wat gelegenen Stadt Sri Chiangmai (Busverbindungen nach Nong Khai, Udon Thani, Khon Kaen, Nakhon Ratchasima, und Bangkok). Die Entfernung nach Bangkok beträgt ca. 655 km. Der Nachtbus von Bangkok von Baramee Tour stoppt direkt beim Wat, wenn mindestens acht Passagire dort hinmöchten.

Man kann auch mit der Bahn nach Nong Khai reisen oder nach Udon Thani (91 km vom Wat entfernt) fliegen. Von dort Richtung Sri Chiangmai (möglicherweise hält der Bus auf Wunsch vor dem Wat) oder mit dem Songtaews oder dem Local Bus von Sri Chiangmai zum Eingang von Wat Hin Maak Peng. Von dort ist es dann noch 500 m zu Fuß.

**Meditationssystem:** Atembetrachtung (Anapanasati), geistige Wiederholung des Mantras „Buddho“ oder maranasati (die Betrachtung des Todes) werden zur Entwicklung von Konzentration und Achtsamkeit benutzt. Dann betrachtet man mittels dem so gesammelten Geist den Körper, um seine wahren Charakteristiken zu erkennen. Mit diesem Wissen wird der Geist frei vom Festhalten.

**Lehrmethode:** Alle sind frei, dem Meditationssystem ihrer Wahl zu folgen. Belehrungen finden hauptsächlich durch Bücher und Tapes (nur auf Thai) statt. Achtsamkeit und die Befolgung der Ordens bzw. Klosterregeln werden als wichtiger Bestandteil der Praxis betrachtet.

**Lehrer:** Ajahn Pichit und einige andere Mönche sprechen Englisch beantworten Fragen. Luang Poo Tate's Bücher sind in Thai und Englisch erhältlich.

### **Tagesablauf:**

03.00 Uhr: Morgenglocke und individuelle Meditation

06.30 Uhr: Mönche und Novizen gehen auf Almosengang

07.30 Uhr: Mönche und Novizen rezitieren

08.00 Uhr: Mönche und Novizen essen, die Laien rezitieren

09.00 Uhr: Mahlzeit für die Laien

15.00 Uhr: Arbeitsmeditation

16.00 Uhr: Nachmittagsgetränke

16.30 Uhr: Arbeitsmeditation

19.00 Uhr: Abendandacht

20.00 Uhr: Meditation in der Dhammahalle bis 22 Uhr

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

Quellen: Sunny, Pra Claus, Internet, aktualisiert im März 2007

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

Ansprechpartnerin ist Khun Puky (sie spricht passabel Englisch) Tel: +66 (89) 0500052  
Khun Puky hat am Haupteingang einen Steine-Laden. Am Besten direkt bei ihr melden, da in der Tempelanlage oft nur Thai gesprochen wird.

**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 10m 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, dann landet man an der Radio Station, dem "Hintereingang". An der Haltestelle auf den Mini-Bus mit der Aufschrift 'Wat Sanghathan' warten, der fährt bis zum Haupteingang.

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 ein 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 gibt auf der Tempelanlage einen Laden, in dem man die weiße Bekleidung und das Nötigste kaufen kann. Es wird erlaubt, sieben Tage in Wat Sanghathan zu bleiben, um zu meditieren und den Buddhadharma zu studieren. Falls man länger bleiben möchte, muss die Erlaubnis von Acharn Sanong eingeholt werden. Beim ersten Besuch in Wat Sanghathan bitte zwei Passfotos mitbringen. Es ist nicht erlaubt, im Tempel zu rauchen, und man sollte sich bemühen, den Stundenplan, das edle Schweigen und die Geschlechtertrennung einzuhalten. Es gibt täglich nur eine Mahlzeit.

**Tagesablauf:**

04.00 Uhr: Morgenandacht bis 04.30 Uhr – danach Sitzmeditation

06.00 Uhr: In der Küche gibt es warme Getränke

07.30 Uhr: Gehmeditation im Wäldchen

09.30 Uhr: Hauptmahlzeit (Buffet)

12.30 Uhr: Andacht und Meditation hinter der Halle

15.30 Uhr: Arbeitsmeditation

16.30 Uhr: Gehmeditation hinter der Halle

17.30 Uhr: Nachmittagsgetränke + Wasch- und Ruhepause

19.00 Uhr: Abendandacht

20.00 Uhr: Sitzmeditation in der Dhammahalle

Hinweis: Ein Zweigkloster von Wat Sanghathan ist Wat Pah Namtok Khemakko, in der Nähe von Suphanburi. Dort lebt die Deutsche Mae Chee Maria. Der Kontakt wird über Khun Puky organisiert. Es gibt dort 2 Kutis für weibliche Gäste. Bei Männern kann es passieren, dass sie in einem Zelt auf einer Plattform im Wald untergebracht werden, oder in einer Halle oben am Berg schlafen.

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

von Jörg Dittmar, akt. von Claus und Mae Chee Brigitte aktualisiert im Mai 2008

**Mae Chee Brigitte ist nicht mehr dort. Es kann sein, dass niemand Englisch spricht.** Wer Meditationsanleitungen gerne in deutscher Sprache erhalten möchte, findet über [www.meditationthailand.com](http://www.meditationthailand.com) oder [meditationthailand@yahoo.com](mailto:meditationthailand@yahoo.com) heraus, wo sich Mae Chee Brigitte derzeit befindet.

**Khao Yai wird nicht mehr so regelmäßig benutzt, am besten vor der Anreise in Wat Sanghathan erkundigen.**

**Adresse:** Ban Sawang Jai  
Klongdea, Moosri, Pak Chong, Nakorn Ratchasima 30130, Thailand  
Tel.: +66-44-312183  
Internet: <http://www.vimokkha.com/bansawangjaigerman.html>

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

**Ortsbeschreibung:** Ban Sawang Jai (Haus der erleuchteten Herzen), eine Zweigstelle von Wat Sanghathan, liegt ca. 250 km nordöstlich von Bangkok. Ein schöner, ruhiger und weitläufiger Platz, ca. 10 km vom Haupteingang des Khao Yai Nationalparks entfernt. Das Gelände ist sehr grün, mit Grasflächen, Feldern, Buschland, Bananenstauden um einen Hügel, den Kern des Klosters. Es stehen viele Plätze zur Verfügung, wo man üben kann. Es gibt eine Reihe mit recht komfortablen Hütten (Kutis) für die Laien-Meditierenden, eine große Meditationshalle (die hauptsächlich für den Meditations-Intensivkurs genutzt wird) und einen Bereich für die Mönche am Berg. Dort ist auch die Halle mit dem Buddha, die Küche, eine Höhle, die gerade als Raum für Andachten hergerichtet wird, und die sonstige Infrastruktur.

**Anreise:** Vom Bangkok Northern Bus Terminal mit dem Air Con Bus nach Pak Chong (110 Baht). Vom Bus Terminal in Pak Chong gibt's Taxis nach Ban Sawang Jai (200 Baht, aushandeln). Ein Taxi von Wat Sanghathan nach Khao Yai kostet ca. 1.300 Baht. Manche Taxifahrer kennen den Weg nicht, ist aber einfach zu finden. Bis kurz vor den Haupteingang des Nationalparks (kennt jeder). Dort geht (in Sichtweite des Tores, ca. 200m vorher) eine Abzweigung links ab. Dort steht schon ein Wegweiser mit 'Ban Sawang Jai' in Englisch und Thai. Jetzt ca. 10 km immer der Straße nach. Dann linker Hand der Eingang mit großem Schild (englisch) und einer Art Steinmonument auf Thai. Ein Pickup-Truck mit der Aufschrift „Khao Yai“ fährt bis ca. 17 Uhr etwa stündlich diese Route für 30 Baht. Dazu vom Bus Terminal raus auf die Hauptstrasse, 10 Minuten nach rechts gehen. Auf die Straßenseite gegenüber zum 'seven-eleven'-Shop. Davor parken die Pickup-Trucks. Die Teilnehmer des Meditationskurses (siehe unten) werden in Wat Sanghathan, Nonthaburi, mit dem Bus abgeholt.

**Anmeldung:** Für die Teilnahme am Meditations-Kurs empfiehlt sich eine etwas längerfristige Anmeldung.

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

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

**Lehrer:** Ansprechpartner ist Ven. Ajahn Tippakorn. Ajahn, der Abt, Ende 30, spricht recht gut englisch. Ajahn hält abends immer wieder Dhamma-Talks zu ausgewählten Themen. Man kann Fragen stellen.

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

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

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

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

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

#### **Ungefährer Tagesablauf:**

- 5:00 Morgenandacht und Meditation (1 Stunde)
  - Kleines Frühstück (Heißgetränke)
  - Gehmeditation (1 Stunde)
- 9:30 Hauptmahlzeit mit den Mönchen
  - Kleine Ruhepause
  - Meditation im Kuti oder der Halle (gehen, stehen, sitzen, 2 Stunden)
- 16:00 Gehmeditation (1 Stunde)

Dann duschen, Waesche waschen, sonstige Arbeiten etc...  
19:00 Gemeinsame Abendandacht, Meditation (1 Stunde)  
Instruktionen und Interviewmöglichkeit  
evtl. Dhamma-Talk

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

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

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

Es ist von Bangkok einfach in 3 Stunden erreichbar.

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

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

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



### **1.13 Wat Prayong Gittivararam International Meditation Center**

Quellen: Mae Chee Brigitte und Homepage, Juni 2009

**Adresse:** Wat Prayong Gittivararam International Meditation Center  
22 Moo 4 Prachasamran Road, Klong 12, Nong Chok, 10580 Bangkok  
Mobile Tel: +66(0)87 029 70 90  
e-mail: meditationthailand@yahoo.co, Web-page: www.meditationthailand.com

**Beschreibung:** Das Zentrum befindet sich am Stadtrand von Bangkok inmitten von Reisfeldern.

**Anreise:** Vom Stadtzentrum aus ist das Zentrum bei normalem Verkehr in ca. 1 Stunde mit dem Taxi zu erreichen (Empfehlung: lassen sie den Taximeter eingeschalten, Fahrtpreis z. Zt. ca. 400 Baht/8 Euros). Es ist auch möglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Nong Chok zu kommen. Es dauert aber wesentlich länger. Falls sie direkt vom Suvarnabhumi Airport zu uns kommen so dauert das nur ungefähr 30 Minuten.

**Belehrungen:** Werden in der Regel von Acharn Mae Chee Brigitte in deutscher und englischer Sprache gegeben, manchmal gibt Phra Acharn Phet Belehrungen.

**Meditationstechniken:** Betrachtung des Atems, (Mahasi Sayadaw Technik), Gehmeditation in 6 Stufen und individuelle Techniken, falls sie für den jeweiligen Schüler als angebracht betrachtet werden.

**Essen:** 7.30h Frühstück, 11h Mittagessen (vegetarisch möglich)

**Unterbringung:** Für Frauen und Männer getrennte Zimmer oder Hütten (Kutis).

**Kleidung und Regeln:** Weiße, bequeme Kleidung (keine ärmellosen T-Shirts oder kurze Hosen/ Röcke). Es gelten die in einem Meditationzentrum üblichen 8 Regeln

**Kosten:** Dieser Platz ist von den Spenden der Meditierenden abhängig. Spendenempfehlung: 300 Baht (6 Euros).

**Tagesablauf:** Sie können entweder in der Meditationshalle oder in ihrem Zimmer praktizieren. Zu den Geführten Meditationen kommen alle in der Meditationshalle zusammen. Für Diejenigen die sich vollkommen zurückziehen möchten (Schweigeretreat) gibt es die Möglichkeit für individuelle Interviews nach Absprache mit der Lehrerin.

4.00h Morgenandacht in der Dhamma Halle, dann Meditation

7.30h Frühstück

8.30h – 10.30h Geh- und Sitzmeditation

11.00h Achtsames Essen

13.00 – 16.00h Geh- und Sitzmeditation

17.00h Abendandacht in der Dhamma Halle zusammen mit den Mönchen

19.00h Geführte Abend Meditation oder Vortrag

Geh- und Sitzmeditation bis 21h

## **1.14 Thailand Vipassana Centre Dhamma Abha**

Quelle: Vipassana Newsletter, Stand 2002

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

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

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

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

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

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

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

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

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

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

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

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

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

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

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

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

**Weitere Zentren der Goenka Tradition in Thailand:**

Thailand Vipassana Centre **Dhamma Kamala**, 200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeelek, Maung District, Prachinburi 25000, Thailand

Tel: [66] (037) 403516 Fax: : [66] (037) 403 515 E-mail: [vipthai@hotmail.com](mailto:vipthai@hotmail.com)

Kontakt Adresse in Bangkok:: C/o Nirand & Sutthi Chayodom, 65/15 Soi 1 Chaengwattana Road, Bangkok 10210, Thailand.

Tel: Res: (02) 552 1731, Office: 521 0392, Fax: (02) 552 1753, Email: [sutthi@ksc.th.com](mailto:sutthi@ksc.th.com)

Thailand Vipassana Centre **Dhamma Kuta**

c/- Mrs Pornphen Leenutaphong, 929 Rama 1 Road, Patumwan, Bangkok.

Tel: (02) 216 4772, Fax: (02) 215 3408

**1.15 Wat Vivek Asom**

Dieter Baltruschat unter Verwendung des Führers von Bill Weir und buddhanet.net

**Adresse:** Wat Vivek Asom Vipassana Meditation Centre

Amper Muang, Chonburi 20000, Thailand

Tel: 038-283766

Voranmeldung sehr empfehlenswert!

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Wat Vivek Asom hat einen guten Ruf und ist das erste Meditationszentrum der Mahasitradition in Thailand. Es wurde 1953 von Phra Ajahn Asabha aus Burma gegründet, der einer Einladung der Thailändischen Regierung folgte. Es liegt am Ortsrand von Chonburi an der Straße nach Ban Bung. Die Anlage wurde funktionell gebaut und hat wenig Grünflächen, aber eine schöne Dhammahalle. Am besten mit einem der häufig verkehrenden Busse von Bangkok (östlicher Busbahnhof

Ekamai) nach Chonburi (ca. 2h um 40 Baht, Airconbusse das doppelte). An der Kreuzung nach Ban Bung aussteigen und zu Fuß oder mit Motorradtaxi in das Meditationszentrum.

**Tradition und Meditationstechnik:** Intensive Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition. 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 mindestens zwölf Stunden betragen. Auch alle anderen Aktivitäten sollten mit Achtsamkeit ausgeführt werden.

**Sprache(n):** Die Lehrer sprechen in der Regel kein Englisch, aber meist kann ein Übersetzer arrangiert werden.

**Kursdauer und Regeln:** Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Anfangstermin zu beachten. Die empfohlene Aufenthaltsdauer beträgt mindestens 14 Tage. Alle Teilnehmer verpflichten sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) und die edle Stille einzuhalten (auch kein Lesen, Schreiben, usw.).

**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 und Verpflegung:** Einzelzimmer oder Kutis (Bungalows) mit Bad und WC. Männer und Frauen leben in getrennten Bereichen. Frühstück und Mittagessen sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Noch höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Kosten:** Es wird täglich eine geringe Gebühr für die entstehenden Kosten erhoben. Weitere Spenden, die dem Erhalt des Zentrums dienen, werden gerne angenommen.

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

**Hinweise:** Gut für Praktizierende beiderlei Geschlechts geeignet, die intensiv die Vipassanamethode nach Mahasi Sayadaw üben möchten. Gut für längere Aufenthalte geeignet.

## **1.16 Wat Wat Bhaddanta Asabha Theravada**

Quelle: buddhanet.net, aktualisiert von Claus Sandler 12.2005

**Adresse:** Wat Bhaddanta Asabha Theravada (od. Asabharama)  
118/1 Moo 1 , Baan Nong Pru, Nong Pai Kaeo,  
A. Baan Bueng, Chonburi, 20220 Thailand  
Contact Person: Ajahn Somsak Sorado (Tel. 038-292361) oder  
Phra Ratha Mahaviriyo Tel: 66 (0) 38 292- 361 Email: [wat\\_asabha@yahoo.com](mailto:wat_asabha@yahoo.com)  
Vorankündigung sehr empfehlenswert, aber nicht unbedingt nötig

**Anreise:** Wenn man in Banglampoo (z.B.Khaosan Rd.) wohnt, kann man bequem vom Pra Athit Pier mit dem Express-Passagierboot zum Sathon Pier (Central Pier) an der Tak-sin Brücke fahren und dann von dort mit dem Skytrain bis zum östlichen Busbahnhof (Eastern Busterminal Ekamai). Vom Eastern Busterminal Ekamai fährt man am besten mit dem Bus (Richtung Samyan) nach Nong Plue. Hier steigt man in einen städtischen Bus zum Wat Nong Plue um, in dessen Nähe sich eine charakteristische Fussgängerbruecke befindet. Beim Wat aussteigen, die Strasse ueberqueren und ca. 1 km zu Fuss oder mit dem Motorradtaxi zum Wat Bhaddanta Asabharama.

**Tradition und Meditationstechnik:** Intensive Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition. 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 mindestens zwölf Stunden betragen. Auch alle anderen Aktivitäten sollten mit Achtsamkeit ausgeführt werden.

**Lehrer und Sprachen:** Das Zentrum steht unter der Leitung von Ajahn Somsak Sorado, der die Mahasi Meditationsmethode in Thailand einführte. Ajahn Dr. Bhaddanta Asabha lebte 2 Jahre in den USA und spricht Englisch. Ferner spricht die hilfsbereite thailaendische Mae Chee Sujata ziemlich gut Englisch.

**Kursdauer und Regeln:** Da es individuelle Kurse gibt, ist kein besonderer Anfangstermin zu beachten. Alle Teilnehmer verpflichten sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) und die edle Stille einzuhalten (auch kein Lesen, Schreiben, usw.).

**Mitzubringen:** Möglichst weiße Kleidung. 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.

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

## **1.17 Samnak Songh Boonyawat**

von Mettiko Bhikkhu 2003, aktualisiert im März 2007

**Kontaktadressen:** Khun Suwaree, c/o Toyota Interyont, 24/99 Mu 6, Th. Bypass,  
A. Meuang, Chonburi 20000, Tel: +66 81 865 4658  
eine weitere Kontaktperson ist Jira Butrdee,  
FaxNr gegeben: +66 83 798833 und +66 38 798834

E-Mail: [kondee149@hotmail.com](mailto:kondee149@hotmail.com) Internet: [www.palungjit.com/club/kondee/](http://www.palungjit.com/club/kondee/)

**Anmeldung erforderlich!**

Khun Suwaree ist 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 Tejapaño (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 Wecker, **eine gute Taschenlampe** (gegebenenfalls Ersatzbirne und Ersatzbatterien), Badeschlappen, Wasserflasche, **Insektenschutz** und Toilettenartikel besorgen. 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. Mae Chees und Mönche freuen sich über dunkle Schokolade und Nescafe. Frauen werden schon mal gebeten in der Küche (Mae Chees freuen sich über Messer, Geschirrtücher uä.) zu helfen.

## **1.18 Wat Marp Jun (auch Wat Mab Chan oder Wat Subhaddabanpot)**

von Bhikkhu Gavesako, aktualisiert im März 2007

**Adresse:** Wat Marp Jun (oder: "Mab Chan"), Tambon Klaeng, Amphur Meuang,  
Jangwat Rayong 21160  
Fon: +66-38 61-7546 und Fax: +66-38 99-6293  
Internet: [www.watmarpchan.org](http://www.watmarpchan.org) Email: [information@watmarpjan.org](mailto:information@watmarpjan.org)

Die Homepage ist leider komplett auf Thai, aber mit schönen Photos. Mit diesem Tool [www.thai2english.com](http://www.thai2english.com) kann man sich die Texte mit Copy und Paste ins Englische übersetzen lassen.

**Beschreibung:** Das Kloster liegt beim Dorf Marp Jun, in der Nähe des Fischereiortes Bahn Phe nicht weit der Provinzstadt Rayong. Die beliebte Touristeninsel Ko Samet liegt direkt vor der Küste, aber an den Stränden um Bahn Phe sind nicht viele westliche Touristen; hier kommen eher die thailändischen Urlauber her. Das Kloster liegt in einem mehr als 500 Acres großen üppigen Regenwald an den Hängen des Yaidah Mountain, der sich kurz hinter der Küste aus dem Flachland erhebt und auf dessen Spitze Fernsehmasten stehen. Das feucht-warme Klima und der fruchtbare Boden in der Gegend verleihen dem Kloster-Wald und dem umgebenden Government Forest Reserve seine Dichte und Üppigkeit und lassen im Flachland Hunderte von Obst- und Gummiplantagen gedeihen. Die Geschichte des Klosters begann im Jahr 1984, als der Ehrw. Ajahn Anan während eines tudong (Wanderung) ihn in die Gegend kam und das Areal entdeckte. Die klösterliche Gemeinschaft lebte einfach und praktizierte Meditation in enger Verbundenheit mit der natürlichen Umgebung. Im Wald gab es eine große Vielfalt an wild lebenden Tieren (z.B. Bären, Wildkatzen, Wild und verschiedene Schlangen-Arten), aber die Hauptschwierigkeit für alle, die in den ersten Jahren dorthin kamen, um den Dhamma zu praktizieren, war die Malaria (sie ist heute aus der Gegend verschwunden). Im Jahr 1985 bot eine Gruppe von Laien-Unterstützern an, eine größere und dauerhaftere Sala (Gemeinschaftshalle) zu bauen. Um die größer werdende klösterliche Gemeinschaft unterzubringen, war es nötig, in zweistöckiges Gebäude zu errichten, mit einer Küche und Beherbergungsmöglichkeiten für die Laien-Gäste im Erdgeschoss. Da die Zahl der Mönche, Novizen und Nonnen, die nach Wat Marp Jun kamen, um zu praktizieren, ständig stieg, hielt die Sangha es für notwendig, eine neue Gemeinschaftshalle in gewissem Abstand zur Küche und den Laien-Unterkünften zu bauen. Der Bau der zweistöckigen Halle begann 1988 auf einem Grundstück etwas weiter oben am Hang. Das fertige Gebäude bot nicht nur Platz für die Meditation, sondern auch für ein Büro, eine Bibliothek, Lagerräume und einen großen Regenwasser-Tank. Im Jahr 1993 wurde wiederum aufgrund der wachsenden Größe der klösterlichen Gemeinschaft der Bau einer neuen Halle (16 x 20 Meter) für die gemeinsame Mahlzeit notwendig, in der außerdem größere Gruppen von Laien-Besuchern für Belehrungen untergebracht werden konnten. Vor ein paar Jahren wurde schließlich der neue Tempel (Uposatha-Halle oder Bot) fertig gestellt, der jetzt das Kernstück des Lebens der klösterlichen Gemeinschaft darstellt. Es schien angemessen, ihn im höchstgelegenen Bereich des Klosters zu errichten, was ihn zu einem ruhigen Platz zum Meditieren macht. Das Gebäude vereint Elemente des traditionellen thailändischen Stils mit solchen der zeitgenössischen Architektur und besitzt



entsprechend den natürlichen Konturen des Hangs mehrere Ebenen. Der allgemeine Bereich (24 x 32 Meter) ist geeignet für große Versammlungen von Mönchen und Laien, und das 18 Meter hohe Dach vermittelt einen Eindruck von Geräumigkeit, selbst wenn sich große Menschenmengen im Inneren versammeln. Die Form des Tempels ähnelt der eines Schiffs – dem traditionellen Emblem der Provinz Rayong.

**Anreise:** Vom Bangkok Eastern (Ekachai) Bus Terminal gibt es tagsüber regelmäßige Verbindungen nach Bahn Phe; die Fahrt dauert etwa vier Stunden. Vom Pier in Bahn Phe sind es noch etwa 20 Minuten mit dem Taxi. Nach dem Überqueren der Hauptstraße orientiert man sich an den Schildern nach Wat Marp Jun oder Wat Dhammasathit (das Kloster von Ajahn Fuang, das etwas weiter in gleicher Richtung liegt). Vor der letzten Abzweigung (etwa zwei Meilen vor dem Kloster) ist das Kloster auf Englisch ausgeschildert.

**Tradition und Lehrer:** Than Ajahn Anan Akincano ist ein Schüler von Luang Por Chah, dessen Hauptkloster (Wat Nong Pah Pong) sich im Nordosten befindet. Diese Tradition lässt sich auf Than Ajahn Mun (strenge Dhutanga-Kammatthana-Tradition) zurückverfolgen, obwohl sie technisch gesehen zur Mahanikaya-Sekte gehört – die meisten anderen Waldklöster gehören zur Dhammayut-Sekte. Ajahn Anan ist Anfang fünfzig, hat an der Universität studiert und spricht ein wenig Englisch. Er war der Sekretär von Luang Por Chah und hat sich als guter Verwalter erwiesen. Ajahn Anans Schüler haben bereits zehn Zweigklöster in Thailand aufgebaut. Im Gegensatz zu anderen Waldklöstern ist Wat Marp Jun relativ modern und komfortabel; die Mönche, die dort leben, stammen gewöhnlich aus Zentralthailand. Sie sprechen häufig etwas Englisch und wurden auf westliche Art erzogen. Ajahn Anan zieht vor allem Thais der Mittelklasse aus dem nahe gelegenen Rayong und aus Bangkok an und er ermöglicht in erster Linie Schülern zu bestimmten Zeiten des Jahres eine Ordination auf Zeit. Die Zahl der Mönche schwankt zwischen 15 und 25, plus Novizen. In den letzten Jahren haben dort auch etwa fünf westliche Mönche (aus Wat Pah Nanachat) gelebt.

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

**Meditationstechnik:** In seinen formellen Unterweisungen (am Abend oder vor dem Essen) lehrt Ajahn Anan eine große Auswahl an traditionellen Theravada-Meditationsmethoden. Von der ständigen Achtsamkeit bei allen Alltagsaktivitäten wie dem Essen über die Kontemplation der vier Elemente und der 32 Teile des Körpers, das Ausstrahlen von Metta bis zum Entwickeln von Samadhi mithilfe des Mantras „Buddho“ im Einklang mit dem Atemrhythmus. Im persönlichen Gespräch, gewöhnlich nach dem Essen oder spätabends im Büro-Kuti, kann man mehr ins Detail gehen und Fragen zur Praxis stellen (in der Regel sind westliche Mönche da, die übersetzen). Ajahn Anan ist ebenfalls bekannt dafür, sich mit den höheren Ebenen des meditativen Bewusstseins auszukennen, und für seine Aufgeschlossenheit anderen Traditionen gegenüber.

**Kosten:** Gäste können eine Spende geben.

**Unterbringung:** Männliche Gäste werden in einem Schlafsaal unter der Ess-Halle untergebracht. Für Frauen steht ein separater Bereich mit netten Kutis zur Verfügung. Es gibt Elektrizität, fließendes Wasser und Duschen. Männer können in der Regel auch kurzfristig untergebracht werden, aber Frauen sollten sich rechtzeitig anmelden, um

sicherzustellen, dass sie einen Platz bekommen. Manchmal kommen große Gruppen zum Meditieren ins Kloster und bleiben für einige Tage. Es lebt immer eine Thai-Frau im Kloster, die sich mit um die Küche kümmert. Sie spricht auch Englisch. In der Vergangenheit haben Nonnen aus Amaravati in braunen Roben längere Zeit im Kloster verbracht, aber das ist jetzt nicht mehr möglich, sie können jetzt nur noch einige Wochen bleiben. Mae Chees in weißen Roben leben hier normalerweise nicht.

**Mitzubringen:** Taschenlampe und Batterien, Wecker, Insektenschutz, weiße Kleidung. Es gibt kein öffentliches Telefon. Was man braucht, lässt sich bequem in Bahn Phe besorgen (man kann vom Kloster aus dort hinfahren).

**Verpflegung:** Beste Qualität und Quantität (vor allem am Wochenende). Was die Mönche vom Almosengang mitbringen (einige fahren jeden Tag mit einem Lieferwagen nach Bahn Phe), wird geteilt; darüber hinaus wird in der Küche Essen gekocht. Es ist möglich, rein vegetarisch zu essen. Am späten Nachmittag gibt es Getränke und Süßigkeiten für alle. Man bekommt Trinkwasser und die allgemeine Hygiene entspricht westlichen Standards.

**Regeln:** Alle Gäste sollten sich an die acht Tugendregeln halten. Abgesehen von der Mahlzeit und der Teepause, können sie außerdem am Morgen- und Abend-Chanting und der darauf folgenden Meditation teilnehmen. Männer und Frauen leben in getrennten Bereichen und es gibt nicht viele Möglichkeiten, sich zu begegnen. Von Frauen wird unter Umständen erwartet, dass sie morgens in der Küche helfen.

**Tagesablauf:** Morgenmeditation um 4 Uhr (optional), gefolgt vom Chanting und dem Vorbereiten der Sala für das Essen; gegen 5.15 Uhr gehen die Mönche auf Bettelgang (pindapat). Die Gäste helfen dabei, den Bereich um Sala zu fegen, und die Mönche stoßen nach ihrer Rückkehr dazu, während das Essen zubereitet wird. Die Mahlzeit wird gewöhnlich zwischen 8 und 9 Uhr morgens gegessen. Danach kann man sich in seine Unterkunft zurückziehen und trifft sich gegen 14 Uhr zur nachmittäglichen Hausarbeit (Fegen, Putzen) wieder. Die Teepause findet gegen 17 Uhr statt und ist das soziale Hauptereignis des Tages. Abend-Chanting und -meditation beginnen gegen 20 Uhr; nachher kann man sich manchmal noch die Aufnahme einer Unterweisung von Ajahn Chah anhören. (Es werden gerne inspirierende Dhamma-CDs abgespielt – sogar morgens und vor dem Essen.) Danach lädt sich Ajahn Anan oftmals Leute in sein Büro-Kuti auf ein spätabendliches Getränk ein, was bis etwa 23 Uhr dauern kann. Grundsätzlich kann man sagen, dass der Tagesablauf ziemlich entspannt und leicht zu befolgen ist.

**Klima und beste Reisezeit:** Vom Meer her weht immer eine leichte Brise, was bei heißem Wetter besonders angenehm ist. Die beste Besuchszeit ist zwischen Oktober und Februar. In der Regenzeit ist es feucht und oft ist der Berg in eine Wolke gehüllt. Es regnet hier sogar manchmal während der heißen Jahreszeit.

**Ordination:** Eventuell möglich, wenn man Thai spricht. Westler werden aber normalerweise zur Ausbildung nach Wat Pah Nanachat geschickt.

## **1.19 Wat Fakram**

von Tan Cittaviro Juni 2006

**Adresse:** Wat Fakram, Muban Fakramnakorn, Tumbon Kukod,  
Amper Lumlokka, Jungwat Patumtaree 12130, Thailand  
Eine Anmeldung ist hier unüblich. Auf Briefe wird nicht geantwortet.

**Ortsbeschreibung:** Das Kloster liegt im Großraum Bangkok und zwar nahe der Einflugschneiße des Don Muang Flughafens. Wenn der neue Internationale Flughafen Anfang 2007 geöffnet wird, dann dürfte es allerdings dort sehr ruhig werden - soweit ein thailändisches Kloster, vorallem in Stadtnähe, ruhig genannt werden kann. Im Kloster leben bereits seit langem nur 4 Mönche. Oft sind zusätzlich Mönche, die sich auf der Durchreise befinden, zu Gast. Luang Poh hat viele thailändische Laienanhänger, die regelmäßig zum "Patipat" (Retreat) für ein paar Tage ins Kloster kommen.

**Anreise von BKK:** Am Don Muang Flughafen nehmen Sie sich am besten ein Taxi (Taxameter), da das Kloster nur 10 km vom Flughafen entfernt, am Rande einer Siedlung liegt (die Häuser sind direkt bis an die Klostermauer gebaut). Die Anfahrt vom Flughafen aus dürfte vermutlich nicht mehr als 150 Baht kosten. Am besten morgens anreisen und nicht nach nach 17:00 Uhr ankommen!

**Tradition und Lehrer:** Luang Poh Piak ist einer der Hauptschüler des bekannten Luang Puh Chah ("Ajahn Chah"). Er gilt als einer der ganz großen Meditationslehrer der Ajahn Chah Tradition und unterrichtet auch regelmäßig die Mönche es Internationalen Waldklosters Wat Pah Nanachat.

**Sprache:** Luang Poh Piak hat in Amerika studiert und spricht ausreichend Englisch, auch wenn aufgrund von fehlender Sprachpraxis sein Englisch als etwas "eingerostet" bezeichnet werden kann. Die Mönche sprechen wenig Englisch, aber für kurze Erklärungen sollte es ausreichend sein. Thaisprachkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

**Kosten:** Wie in jedem gutem Waldkloster entstehen keine Kosten aber Gäste haben die Möglichkeit, eine Spende zu geben.

**Meditationstechnik:** Wie in allen Waldklöstern gibt es keine spezielle Meditationstechnik, die dort gelehrt wird. Wenn sie eine Technik haben, die sie als hilfreich erleben, dann nur zu. Es kann aber sein, das der Lehrer ihnen eine andere Technik empfiehlt. Oft gibt Luang Poh Tipps welche Technik augenblicklich, am sinnvollsten für die Entwicklung von innerer Stille und Sammlung ist. In wieweit sie seinen Anweisungen folgen wollen liegt jedoch ganz bei ihnen. Er wird sie nur lehren, wenn er sieht, dass sie willig sind etwas von ihm aufzunehmen. In einem Waldkloster wird traditionell viel Sterbebetrachtung und Betrachtung der abstoßenden Seiten des Körpers gemacht. Westler haben damit oft - aufgrund von kulturgedingten Konditionierungen – Schwierigkeiten.

In den Wat Pah Pong Klöstern wird allgemein oft Arbeit als Meditationstechnik genutzt. Während der Arbeit ist man angehalten zu kontemplieren oder Sati (Achtsamkeit) zu praktizieren. Die manchmal schwere körperliche Arbeit wird eingesetzt um a) das Paramita "Energieeinsatz", b) das "gegen den Strom" der geistigen Befleckung gehen (das sich doch bequem machen wollen – auch wenn man es mit dem Bedürfnis nach Meditation rationalisieren mag) und c) Nichtselbst, dem Loslassen/ Aufgeben, das sich "nicht ernst nehmen" mit seinen Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen zu entwickeln. Eine Praxis, die Anfänger oft noch nicht verstehen. Es wird erwartet, das alle mitmachen. In Thailand gibt es traditionell keine Interviews. Jedoch ist es jederzeit möglich den Abt um Rat zu fragen.

**Unterkunft:** Es sind ausreichend Kutis vorhanden. Die Hütten sind sehr gut, d.h. mit elektrischen Strom - eine Seltenheit in Waldklöstern -. Manchmal - nur wenn die Kuti schon lange nicht mehrbewohnt wurden - muss man erst mal gründlich zum Putzlappen greifen. Die Kutis haben alle Moskitogitter.

**Mitzubringen:** Die Männer tragen weisse Bekleidung. Frauen dagegen neben einer weissen Bluse einen schwarzen Rock. Diese Kleidung kann man am Markt billig kaufen. Empfohlen ist auch eine Luftmatratze oder Iso-Matte mitzubringen, da es - wie in allen Waldklöstern - keine Betten gibt.

**Verpflegung:** Ausgezeichnetes Essen. Ein Buffet, welches das teuerste Viersternehotel vor Neid erblassen lassen würde (alles Almosenspeisen, die Thais geben einfach gerne). Aber nur eine Mahlzeit am Tag (morgens). Nachmittags gibt es im 16:00 Uhr Getränke und manchmal erlaubte Süßigkeiten. Es ist nicht gewünscht nebenbei zu zuessen.

**Medizinische Versorgung:** Das Kloster liegt am Rande von Bangkok. Die Krankenhäuser haben westlichen Standart. Die Behandlung ist billig und man bekommt alle notwendigen Medikamente gleich mit. Eine Behandlung beim Arzt mit Medikamenten kostet etwa 10 Euro. Gilt nicht als Malariagebiet.

**Regeln:** Gute Sila (die acht Laienregeln) ist unerlässlich, wenn sie dort praktizieren wollen. Wer noch Schwierigkeiten mit Nichtrauchen oder nur einem Essen pro Tag hat, ist dort nicht richtig.

**Tagesablauf:** Der Tagesablauf kann sehr unterschiedlich sein. Normalerweise jedoch:

3.00 - 5:00 Uhr	Morgentreffen (Chanting in Pali-Thai und stille Meditation)
6:00 – 7:00 Uhr	Während die Mönche auf Almosenrunde gehen wird erwartet, das man sich nützlich macht (z.B. durchkehren).
8:00	Die einzige Mahlzeit, dannach ist Zeit für die persönliche Praxis (wenn keine körperliche Arbeit ansteht).
14:00 bis 16:00 Uhr	Arbeitsmeditation
16:00	Nampanna (erlaubte Medizin): Getränke, manchmal Süßigkeiten.
18:00 - 20:00	Abendtreffen, an Wan Pra (dem buddhistischen "Sonntag") geht es die Nacht durch bis zum Morgentreffen.

Der Abt gibt regelmäßig intensive Praxistage, an denen viel Meditation praktiziert wird.

**Klima und Reisezeit:** In BKK ist das ganze Jahr hindurch gutes Wetter. In der Regenzeit (Juli - September) kann es feucht und dampfig sein, in der kalten Jahreszeit (November – Februar) fallen die Temperaturen in der Stadt auch nur auf 25 C nachts und in der heißen Jahreszeit (März - Mai) ist es warm (35 - 40 C), hat aber nicht so hohe Luftfeuchtigkeit wie auf dem Land. Am angenehmsten ist die Übergangszeit von feucht auf kalt und die kalte Jahreszeit: November bis Februar. Praktizieren kann man aber jedoch das ganze Jahr.

**Hinweise:** Wat Fakram ist ein Kloster für Fortgeschrittene, man sollte vorab schon Erfahrungen in einem traditionellen Thaikloster gesammelt haben und wissen, wie man sich dort verhält.

### 1.20 Thamkrabok (Drogenentzug)

Quelle: Phra Hans Jan. 2007

**Adresse:** Thamkrabok Monastery, Ampoe Koonklone, Phra Putthabat,  
18120 Saraburi-Provinz, Thailand  
Tel./Fax: 036-266 067 036-267 198  
e-mail: [THAMKRABOK@hotmail.com](mailto:THAMKRABOK@hotmail.com) Internet: [www.thamkrabok.org/](http://www.thamkrabok.org/)

Das Kloster Tham Krabok ist weltweit für seine ungewöhnliche Behandlungsmethode von Drogensüchtigen bekannt. Die Webseite informiert eingehend über das Leben im Kloster und die Behandlungsmethode:

**Anreise:** Von Bangkoks internationalem Flughafen Don Muang aus kostet eine Taxifahrt nach Thamkrabok etwa 1500 Baht.

Von Bangkoks Busbahnhof 'Motschit' aus kann man den Bus nach Lopburi nehmen, der auch in der Nähe des Flughafens anhält. Dem Schaffner "Thamkrabok" sagen. Die Reise dauert zwischen zwei und drei Stunden und kostet etwa 80 Baht. Die Fahrt führt über Saraburi. Der Eingang zum Kloster befindet sich zwischen Saraburi und Phraputthabat.

Gegenüber dem Flugplatz hat es auch eine Zughaltestelle. Dort kann man in einen Zug nach Saraburi steigen. Dort angekommen, steigt man in den Bus nach Lopburi um. Der Busbahnhof ist ganz in der Nähe. Die Busfahrt von Saraburi nach Thamkrabok dauert etwa 20 Minuten. Der Bus halt direkt neben dem Eingangssträsschen zum Kloster.

Vom Eingang aus geht man gerade aus, dann nach rechts. Ein Fussmarsch dauert keine zehn Minuten. Manchmal wartet dort ein kleines Taxi, welches einen für 20 Baht zum Empfangsplatz fährt.

**Beschreibung:** Das Kloster Thamkrabok liegt etwa 130 Km nördlich von Bangkok (Thailand) zwischen Saraburi und Phraputthabat auf dem Weg nach Lopburi. Besucher sind willkommen. Im Kloster leben an die 100 Mönche (Phra, braune Robe) und 20 Nonnen (Tschih, weisse Kleidung). Die einzige Mahlzeit des Tages wird um 7 Uhr morgens eingenommen. Um 18.30 findet das gemeinsame "Tschanting" [Gesang der Mönche] statt.

Alle Bauwerke, Strassen und Monumente des Klosters werden von den Mönchen und Nonnen gebaut. Eine der Aktivitäten des Klosters ist die weltweit bekannte Drogenentgiftungskur. Der Mönchstradition folgend, gehen die Mönche und Nonnen alljährlich im April auf eine Pilgerreise zu Fuss (Thudong). Übernachtet wird auf Matten unter weissen Schirmen. Das Kloster ist während des Monats April geschlossen, 1975 bekam der Abt, Luang Poh Chamruhn Panchand, den Magsaysay Award, einen asiatischen Preis für aussergewöhnliche soziale Leistungen. Seit 2001 ist Thamkrabok durch zahlreiche Dokumentarfilme international bekannt geworden. 90% der Drogenpatienten sind Thais. Die ausländischen Patienten kommen aus allen Ländern, da die Drogensucht zu einer weltweiten Epidemie geworden ist. 10% der Patienten sind Frauen. Thamkrabok nimmt Patienten jeglichen Alters und jeglicher Herkunft an. Kinder sind als Patienten nicht zugelassen. Patienten mit Infektionen oder mit medizinischen Problemen, welche das Erbrechen unmöglich machen, sind nicht zugelassen. Patienten mit schwerer Alkohol- oder Valiumsucht sollten wegen der Gefahr von epileptischen Anfällen zu erst in einem Spital einen Entzug machen, bevor sie zur Entgiftung nach Thamkrabok kommen. Patienten, welche chemische Ersatzdrogen [Methadon, Subutex] konsumieren, sollten die Dosis auf ein Minimum reduziert haben. Die Minimaldauer der Entgiftung dauert 7 Tage. Die Patienten können dann noch bis auf einen Monat verlängern. Ein weiterer Aufenthalt in Thamkrabok erfordert eine Sonderbewilligung des Abtes oder eine Ordination als Mönch oder Nonne auf Zeit.

Die Behandlung ist gratis bis auf das Essen und die Massagen. Spenden sind willkommen. Thamkrabok ist keine Klinik und kein Hotel, sondern ein Kloster. Die Unterkünfte sind deshalb elementar. Die Patienten wohnen in Schlafsälen mit Betten und einem Ventilator. Sie müssen ihre Kleider selber waschen und Zimmer sowie Toiletten selber reinigen, sowie zweimal am Tag etwas wischen, sobald ihr Zustand es erlaubt. Bei ihrer Ankunft registrieren sich die Patienten und geben ihre Wertsachen ab, welche in einem Safe eingeschlossen werden. Danach bekommen sie die rote Kleidung der Patienten von Thamkrabok. Anschliessend erfolgt die Zeremonie des SACCA, wo die Patienten feierlich erklären, nie mehr etwas mit Drogen [oder Alkohol] zu tun zu haben. Ein SACCA für Nikotin ist ebenfalls möglich. Nach 7 Tagen können die Patienten weitere SACCA nehmen, die nicht drogenbezogen sind sondern mit der Lebensführung zu tun haben. Zu diesen SACCA gehören: "Ich zähle nur auf mich selbst", "Ich glaube an die heiligen Dinge", "Ich ehre Vater und Mutter als meine Wohltäter" oder "Ich liebe niemanden mehr als mein eigenes Leben". Anlässlich dieses/dieser SACCA bekommen die Patienten ein kleines Papierchen mit einem persönlichen 'Mantra', genannt Kahtah. SACCA, Kahtah, [freiwilliger] Meditationsunterricht und Gespräche mit Mönchen sind die mentale Unterstützung, welche Thamkrabok den Patienten anbietet. Es ist entscheidend wichtig, dass Drogenpatienten tauglichere 'Instrumente' zur Lebensbewältigung entdecken und gebrauchen lernen, als es die Drogen sind.

Die körperliche Entgiftung in Thamkrabok ist ein kalter Entzug. Das kommt von der Kräutermedizin her, welche keine chemischen Medikamente verträgt und sie automatisch entziehen würde. Die Kräutermedizin entzieht Gifte aller Art in den Magen. Um diese auf dem kürzesten Weg auszustossen, müssen die Patienten anschliessend viel Wasser trinken und dann erbrechen. Die Medizin, welche aus mehr als 120 natürlichen Ingredienzen besteht, ist an sich kein Brechmittel. Diese Medizin muss einmal am Tag während 5 Tagen eingenommen werden. Danach bekommen die Patienten für den Rest der Kur Kräuter-

pillen, welche kein Erbrechen erfordern. Die Patienten gehen einmal am Tag ins Dampfbad. Massagen sind ebenso empfehlenswert wie günstig. Im Drogenbereich gibt es ein Restaurant und einen Kiosk. Die Patienten können essen, wann sie wollen. Je nach mentalem und körperlichen Zustand des Patienten ist ein kalter Entzug eine relative harte Sache. Die meisten Patienten wissen das. Patienten, die nach Thamkrabok kommen, haben nicht selten schon mehr als 40 'weiche' und 'kalte' Entzüge hinter sich. Patienten, welche längere Zeit chemische Ersatzdrogen konsumiert haben, müssen sich auf bis zu drei Wochen Schlaflosigkeit gefasst machen.

In Thamkrabok unterstützen sich die Patienten aus aller Welt gegenseitig. Die meisten Mönche im Drogenbereich sind Thais, die nur sehr wenig Englisch sprechen. Patienten, welche nach Thamkrabok kommen, sollten körperlich und mental bereit sein für einen kalten Entzug in einem heissen Land mit einer fremden Kultur, mehr als 10'000 km von zu Hause entfernt. Der Ortwechsel und die Distanz ermöglichen andererseits den Patienten auch, ihrem Alltagsmilieu fern zu sein und die Dinge 'aus Distanz' zu betrachten. Die Patienten sollten gewillt sein, sich die Verantwortung für ihr Leben zurückzuerobieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Patienten, welche überredet oder gebracht werden, nur eine minimale Erfolgschance haben. Patienten, welche Drogen konsumieren, um innere Probleme zu verdrängen, müssen gefasst sein, dass diese [Langeweile, Sinnlosigkeit, Depressionen, Schuldgefühle oder Ressentiments] hochkommen können, sobald der Körper frei ist von Drogen. Es ist in diesem Fall klug, vor der Kur in Thamkrabok sich zu Hause eine fortlaufende therapeutische Unterstützung zu organisieren. Es ist ferner von grösster Wichtigkeit, sich vor der Kur in Thamkrabok den "aftercare" sorgfältig zu planen. Die ersten Monate nach der Kur sind entscheidend! Patienten, welche sogleich in ihr altes Milieu zu den alten "Freunden" und Dealern zurückkehren wollen, können sich im allgemeinen den Flug nach Thailand sparen.

Seit 1959 sind an die 100'000 Patienten zur Entgiftung nach Thamkrabok gekommen. Entgegen der im Internet und in einigen Dokumentarfilmen leider verbreiteten Fehlinformationen, hat Thamkrabok keine offizielle Erfolgs- oder Rückfallsquote veröffentlicht. Da das Kloster nur von Spenden lebt und die Patienten aus aller Welt kommen, hat Thamkrabok nicht die Möglichkeiten für ein 'follow up' der Patienten. Thamkrabok ist ein Kloster mit einer speziellen Energie; viele Patienten fühlen schon bei ihrer Ankunft, dass es im Leben wichtigere Dinge gibt als Drogen. Besucher sind immer willkommen. Sie können sich ausruhen, das Dampfbad benützen und am abendlichen Chanting der Mönche teilnehmen. Thamkrabok führt keine Meditationskurse durch. Die Hauptpraxis der Mönche und Nonnen ist die SACCA-Praxis.

## 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 600 Euro erhältlich. Ein Returnticket Europa/Yangon kostet üblicherweise um 1000 Euro.

Die Returnticketpreise von Bangkok nach Yangon betragen im Jan 2006:  
Myanmar Airline, 2 mal täglich : THB 8000 (\$200) - Old Airplanes McDonnald Douglass  
Bangkok Airways, 2 mal täglich: THB 9000 (\$225) - Newer Boeing Planes  
Thai Airways, 2 mal täglich: THB 11,000+

Air Mandalay fliegt einmal in der Woche von Chiang Mai für \$160 nach Yangon. Der Zwangsumtausch wurde im August 2003 erfreulicherweise aufgehoben. Kreditkarten und Reiseschecks sind mehr oder weniger nutzlos, denn sie werden nur noch in ganz wenigen Hotels akzeptiert, die zudem hohe Gebühren verlangen. Praktikabelstes Zahlungsmittel ist der US-Dollar. Euros können in den großen Städten problemlos eingetauscht werden. Am besten nicht am Flughafen wechseln.

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, Thielallee 19, 14195 Berlin-Dahlem, Tel. 030-2061570, Fax 20615720, Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr, [www.botschaft-myanmar.de](http://www.botschaft-myanmar.de)) erhältlich und kann üblicherweise nicht in Myanmar verlängert werden.

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 ein Meditationsvisum beantragt werden. Die Bearbeitung ist oft 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.

In Bangkok können relativ schnell Touristvisa ausgestellt werden:

Union of Myanmar Embassy, 132 North Sathorn Rd., Bangkok, 10500, Thailand

Die Reiseführer Birma aus der Reihe Loose Travelhandbücher und der englischsprachige Reiseführer Myanmar – A Travel Survival Kit von Lonely Planet leisten gute Dienste.

Zur Zeit ist die innenpolitische Lage angespannt, im Zweifelsfalle beim Auswärtigen Amt Tel: 030-50000 erkundigen, ob von einer Reise dringend abgeraten wird.



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

Quellen: Dieter Baltruschat und Flyer Panditarama, Stand 2003

**Adresse:** schriftliche Voranmeldung empfehlenswert!  
Panditarama Meditation Centre, 80-A, Thanlwin Road, Shwe Gon Dine P.O.  
Bahan 11201, Yangon, Myanmar (Burma)  
Tel: 0095-1-535448, 0095-1-705525, E-mail: [panditarama@mptmail.net.mm](mailto:panditarama@mptmail.net.mm)

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

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

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

**Anreise:** Taxi 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:** 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.

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

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

**Zweigklöster:**

- Myanmar: "Hse Main Gon" Forest Center und Pyin U Lwin (Maymyo), Mawlamyaing
- Sydney, Australien
- Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre  
Lumbini Garden, Nepal, Tel.: 00977-71-80118, Internet: [www.Panditarama-Lumbini.info](http://www.Panditarama-Lumbini.info)
- 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](mailto:apbhivamsa@yahoo.com)

**Infos über Zentren und Retreats in Europa:** [www.Vipassana-EU.org](http://www.Vipassana-EU.org)

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

von Dieter Baltruschat, Stand Oktober 2009

**Adresse:** schriftliche Voranmeldung empfehlenswert, Kontaktadresse ist das Panditarama Meditationszentrum in Yangon  
Panditarama, 80-A, Thanlwin Road, Shwe Gon Dine P.O.,  
Bahan 11201, Yangon, Myanmar  
Tel: 0095-1-535448, 0095-1-705525, E-mail: [panditarama@mptmail.net.mm](mailto:panditarama@mptmail.net.mm)

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

### **Retreat der Saddhamma-Foundation von 1.12.2009–31.1.2010**

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

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

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

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

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

**Meditationstechnik:** Bei der Vipassana-Meditationsmethode nach Mahasi Sayadaw wird hoher Wert auf die Entwicklung permanenter Achtsamkeit gelegt (keine Pausen). Während der formalen Meditation wechseln Sitzen und Gehen nach jeweils einer Stunde ab. Außerhalb der formalen Meditation erfolgt Achtsamkeit auf die momentane Verrichtung wie Essen, Gehen, Waschen usw. Als primäres Meditationsobjekt dient bei

der Sitzmeditation in der Regel das Heben und Senken der Bauchdecke. Mehrmals pro Woche erfolgt ein Interview mit dem Meditationslehrer.

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

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

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

**Kursdauer und Termine:** In der Regel finden keine Gruppenretreats statt, die empfohlene Aufenthaltsdauer beträgt drei Monate, aber mindestens einige Wochen. Es ist sehr empfehlenswert, an dem jährlich stattfindenden Retreat der Saddhamma Foundation (üblicherweise acht Wochen im Dezember und Januar) teilzunehmen, da dann Sayadaw U Pandita meistens die Lehrvorträge hält und die besten Meditationslehrer anwesend sind, dazu kommt noch die Gruppenunterstützung.

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

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

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

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

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

Das Essen ist reichhaltig, schmackhaft und wird hygienisch zubereitet. Das Frühstück ist recht abwechslungsreich (z.B. Nudelsuppe, Ei, Porridge, Früchte, Kekse). Zum Mittagessen gibt es Reis, zwei bis drei vegetarische Gerichte (manchmal Tofu), meist zwei

nichtvegetarische Gerichte und Früchte. Dazu gibt es Tee oder Kaffee. Vegetarische Ernährung ist problemlos möglich. Am Abend um 17.00 Uhr wird Saft gereicht.

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

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

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

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

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

Mit einer schriftlichen Einladung des Zentrums ist es möglich, ein dreimonatiges Meditationsvisum zu beantragen.

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

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

Infos über Zentren und Retreats in Europa: [www.Vipassana-EU.org](http://www.Vipassana-EU.org)

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

von Dieter Baltruschat, Stand: Dez. 2002

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

**Stammkloster:** Pa-Auk Forest Monastery  
c/o Major U Khan Sain (Rtd)  
653 Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar  
Tel.: 032-22132 oder 057-22853  
Contact at Yangon (Rangoon): Mrs. Mei Yip  
Blue Star Co. Ltd., No. (4), West May Kha No. (3) Street  
Mayangone Township, Yangon  
Tel 01-650040, 650025, mobile 999 235 70, Fax 651473  
E-Mail: [bluestar@mptmail.net.mm](mailto:bluestar@mptmail.net.mm)

Internet: [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

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

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

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

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis.

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

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

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

**Unterkunft:** Üblicherweise im Doppelzimmer. 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 des Zentrums ist es möglich, ein dreimonatiges Meditationsvisum zu beantragen.

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

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

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



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

von Claus Sandler, Stand 1999 aktualisiert 2005 von Ashin Khantipalo

**Adresse:** Voranmeldung sehr empfehlenswert!  
Pa-Auk Forest Monastery, c/o Major U Khan Sain (Rtd)  
653 Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar  
Tel.: 032-22132 oder 057-22853  
Contact at Yangon (Rangoon): Mrs. Mei Yip, Blue Star Co. Ltd.  
No. (4), West May Kha No. (3) Street, Mayangone Township, Yangon  
Tel 01-650040, 650025, mobile 999 235 70, Fax 651473  
E-Mail: [bluestar@mptmail.net.mm](mailto:bluestar@mptmail.net.mm) Internet: [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

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

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

**Schwerpunkt:** Intensive Meditationspraxis in relativ enger Anlehnung an den Abhidhamma (psychologisch-philosophisches 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 Dharmahalle 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.

**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.

## **2.5 Dhamma Joti Vipassana Centre**

Quelle: Internet ([www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)) und Robert, Stand 2005

**Adresse:** Dhamma Joti Vipassana Centre  
Wingaba Yele Kyaung, Nga HtatGyi Pagoda Road  
Bahan Township, Yangon, Myanmar  
Tel.: 0095-1-549290 und 546660  
Kontakt: Mr Banwariji Goenka, Bandoola International Ltd.  
Office No. 134, Shwebontha Street, Yangon, Myanmar  
Tel.: 0095-1-72467, 248174, 248175, Fax: 289965  
299 Bosundat Street, Yangon, Myanmar  
Tel.: privat 0095-1-524983; Büro 281277  
E-Mail: BANDOOLAMYANMAR@mtp400.stems.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

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

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

**Schlussbemerkung:** Gut für ernsthaft Praktizierende mit Retreat-Erfahrung und dem Wunsch nach intensiver Praxis. Auch für Anfänger geeignet, die keine großen Probleme beim längeren Sitzen haben und bereit sind, sich in einen intensiven, geregelten Tagesablauf einzufügen. Das Zentrum ist nicht übermäßig hygienisch (Mäuse in der Küche, juckende Matraze).

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

Quelle: Flyer des Zentrums und Internet

**Adresse:** Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre  
Buddha Sasana Nuggaha Organisation  
No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan Township  
Yangon (Rangoon) 11201, Myanmar (Burma)  
Tel. (+95) 01 541971, 545918 Fax 289960, 289961  
Infos über Lehrer und Zentrum: [www.mahasi.org.mm](http://www.mahasi.org.mm)

**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 Wachsachbildung 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 und Schwerpunkt:** Theravada, Intensive Vipassana-Meditationspraxis nach Mahasi Sayadaw (seine bekanntesten Schüler betreiben nun eigene Retreatzentren).

**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. 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! Mit einer schriftlichen Einladung des Zentrums ist es möglich, ein dreimonatiges Meditationsvisum zu beantragen.

**Buchempfehlungen:** Sayadaw U Pandita: "In this Very Life" bzw. deutsche Übersetzung: "Im Augenblick liegt alles Leben", O.W. Barth Verlag.  
Mahasi Sayadaw: "Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages", Buddhist Publication Society, Sri Lanka. Auf der Homepage des Mahasi-Zentrums [www.mahasi.com](http://www.mahasi.com) befinden sich weitere empfehlenswerte Bücher zum Herunterladen. Einige interessante deutschsprachige Übersetzungen von Mahasi Sayadaw sind auf der Homepage des Zeh-Verlages [www.zeh-verlag.de](http://www.zeh-verlag.de) zu finden.

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

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

von Ven. Ariya Ñani, aktualisiert Stand April 2007

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

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

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

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

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

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

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

**Unterkunft:** Die Ausländer werden im neuen vierstöckigen Gebäude untergebracht.

Saubere Einzelzimmer stehen zur Verfügung, gemeinschaftliche Benützung von modernen Duschen und WCs. Es steht auch eine Waschmaschine zur Verfügung. Im Zimmer gibt es ein Bett und einen Tisch, auch Matratze, Bettwäsche, Kissen, Decke, Moskitonetz und Thermoskanne werden vom Zentrum gestellt.

**Mitzubringen:** Insektenschutz (Yangon ist malariefrei), 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 nur möglich für Meditationsvisums, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück).



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

**Zweigklöster:** Chanmyay Yeiktha (Forest Centre in Hmawbi)  
Shansu, Hmawbi, Myanmar, Tel.: 0095-1-620321

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

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

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

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

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

Calgary, AB T3J 4L9, Kanada, Tel.: 001-403-5687205

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

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

von Ven. Ariya Nani, aktualisiert April 2007

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

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

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Janaka wurde 1928 geboren und erfreut sich immer noch guter Gesundheit. Er spricht ausgezeichnet Englisch. Seit 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. 15 US\$, vom Flughafen aus sind es ca. 10 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):** Belehrungen und Einzelgespräche werden von Ven. U Kitti gegeben, einem burmesischen Mönch, der Englisch spricht. Während des Vassas (drei Monate während des Monsuns) kommt Sayadaw U Janaka regelmäßig ins Waldzentrum für die Einzelgespräche mit den ausländischen Meditierenden.

**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 malariefrei), 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 können internationale Telefonanrufe gemacht werden, jedoch nur im Notfall.

**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, das Zentrum kann dabei behilflich sein.

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

**Bemerkung:** Meistens ziehen die Ausländer das ruhigere Waldzentrum dem etwas lärmigen Stadtzentrum vor.

## **2.9 Chanmyay Myaing Meditation Centre**

von Ven. Ariya Ñani, Stand April 2007

**Adresse:** Chanmyay Myaing Meditation Centre, Shwe U Min Street, No. 3 Highway, Laydaungkan, Mingaladon Township, Pale PO 11022, Yangon  
Tel. 0095 (0)980 23 507, Website: [www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)

**Beschreibung:** Das Zentrum befindet sich an der nördlichen Stadtgrenze von Yangon, ca. 20 Minuten vom Flughafen, unweit des bekannten Shwe U Min Meditationszentrums. Als Unterkünfte stehen Kutis (Bungalows mit zwei Zimmern, Bad/WC) oder Einzelzimmer mit eigenem Bad/WC im neuen 'Sangha-Gonye' Gebäude zur Verfügung. Es gibt mehrere Meditationshallen, eine davon im obersten Stock des 'Sangha-Gonye' Gebäude, welche speziell für die ausländischen Meditierenden gebaut wurde.

**Spirituelle Leitung:** Sayadaw U Indaka wurde 1952 geboren. In jungen Jahren trat er als Novize ins örtliche Kloster ein. Später wechselte er in das berühmte Mahagandhayon Kloster in Amarapura, wo auch sein älterer Bruder war. Im Jahr 1972 wurde er von Mahagandhayon Sayadaw zum Mönch ordiniert. Sein Studium der buddhistischen Schriften schloss er mit dem Dhammacariya Examen ab, und danach lehrte er die Schriften für 10 Jahre. Im Jahr 1976 praktizierte er Vipassana Meditation im Mahasi Meditationszentrum in Mandalay, unterrichtet wurde er von Chanmyay Sayadaw. Einige Jahre später ging er ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon, wo ihn Chanmyay Sayadaw mit dem Unterrichten der Meditierenden beauftragte. Im Jahr 1996 sandte ihn Chanmyay Sayadaw als Abt und Meditationslehrer ins neueröffnete Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum nach Hmawbi. Seit dem Jahr 2004 lebt er in seinem Zentrum am Stadtrand von Yangon und unterrichtet sowohl burmesische als auch ausländische Meditierende. Sayadaw U Indaka hat einige Bücher verfasst. Sein Buch über die Praxis der Metta Meditation wurde auf englisch und deutsch übersetzt. (Das dt. Buch ist beim Zeh Verlag erhältlich.) Das Buch über die Erleuchtungsglieder wird gegenwärtig auf englisch und deutsch übersetzt.

**Anreise:** Vom Stadtzentrum aus kostet ein Taxi ca. 15 US\$, vom Flughafen aus sind es ca. 10 US\$. Vom Stadtzentrum aus (Sule Pagoda) gibt es auch öffentliche Busse. Von der Bushaltestelle sind es nur ca. 2 Gehminuten bis zum Zentrum.

**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 stetigen 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.

**Sprachen:** Belehrungen, Vorträge und Einzelgespräche werden von Sayadaw U Indaka gegeben. Sie werden von einer Übersetzerin auf Englisch übersetzt. Die Schweizer Nonne Ven. Ariya Ñani hält sich jeweils in der kühlen Jahreszeit (ca. Dezember bis März) im Zentrum auf. Somit können die Belehrungen, Vorträge und Einzelgespräche auch auf Deutsch und Französisch übersetzt werden. Es ist auch möglich, direkt von Ven. Ariya Ñani belehrt zu werden. Bitte anfragen, wann sie dort ist.

**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. Spezielle Arrangements sind bei vorzeitiger Abklärung möglich.

**Unterkunft:** Die Meditierenden werden entweder in Kutis (Bungalows) mit je zwei Zimmern und Dusche/WC untergebracht oder dann in den Einzelzimmern des 'Sangha-Gonye' Gebäudes. Im Zimmer gibt es ein Bett, eine Kommode und einen Tisch; auch Matratze, Bettwäsche, Kissen, Decke, Moskitonetz und Thermoskanne werden vom Zentrum zur Verfügung gestellt. Alle Zimmer haben feine Netze vor den Fenstern, die das Eindringen von Moskitos verhindern.

**Mitzubringen:** Insektenschutz (die Gegend um Yangon ist malariefrei), 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 den Mahlzeiten mit heißem Wasser auffüllen lassen. Es gibt auch sauberes, gefiltertes Trinkwasser.

**Kosten:** Das Zentrum finanziert sich ausschließlich über Spenden. (Kreditkarten und Travellers Cheques werden nicht akzeptiert.)

**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 4 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 Zentrum sind untersagt, nur in Notfällen darf man das Zentrum verlassen. Darum sollte alles Notwendige schon vorher geplant und organisiert werden. Vom Zentrum aus können internationale Telefonanrufe gemacht und empfangen werden, jedoch nur im Notfall.

**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, oder können im Zentrum ausgeliehen werden.

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

**Einreisebestimmungen:** Ein Visum ist unbedingt nötig. Ein Touristenvisum gilt vier Wochen. Wer mit einem Meditationsvisum einreisen will, muss beim Zentrum oder bei Ven. Ariya Ñani einen sog. "sponsorship letter" anfordern und diesen zusammen mit dem Visumantrag an die Botschaft der Union of Myanmar senden. Für die Bearbeitung sollte man ca. drei Monate einrechnen. Visumverlängerungen sind nur möglich für Meditationsvisums, für die verschiedenen Formulare genügend Passfotos mitnehmen (ca. 10 Stück). Wer mit einem Touristenvisum einreist und länger als vier Wochen bleibt, kann bei der Ausreise am Flughafen 'overstay' bezahlen. Für jeden Tag, den man überzogen hat, bezahlt man 3 US\$.

**Bemerkung:** Bitte abklären, ob Sayadaw U Indaka und/oder Ven. Ariya Ñani im Zentrum sind. Beide reisen regelmässig ins Ausland.

## **2.10 Chanmyay Yeiktha Pyin Oo Lwin**

von Claus Sandler, Stand Dez. 2005

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

Wer hier meditieren möchte, sollte sich nach Möglichkeit im Zentrum von Sayadaw U Janaka in Yangon ein Empfehlungsschreiben besorgen (so die Empfehlung des Abts):

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

**Beschreibung:** Dieses schoen gelegene und ganz neu gebaute Meditationszentrum liegt beim Ort Anee Sakhann, etwa 10 km vor Pyin Oo Lwin (frueher: Maymyo), unweit des beeindruckenden Anee Sakhann-Wasserfalls. Wegen der Höhe (ca. 800 m) herrscht hier immer ein angenehmes Klima, was man besonders von März bis Mai, wenn es anderswo unerträglich ist, schätzen dürfte.

**Anreise:** Wenn man von Mandalay nach Pyin Oo Lwin hochfährt, weist im Ort Anee Sakhann (der vermutlich nicht ausgeschildert ist) zunächst ein grünes Schild nach links zum Wasserfall. 200 bis 300 m später kommt ein grünes Schild (Chanmyay Yeiktha Meditation Center oder so ähnlich), das ebenfalls nach links zum Meditationszentrum weist. Pickups und Shared Taxis befahren die Strecke ziemlich häufig.

**Sprache(n):** Der Abt und Meditationslehrer spricht gut Englisch.

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

**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.

## **2.11 Saddhamma Ransi Meditation Centre**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Gebrauchs wie Toilettenartikel, Taschenlampe, Batterien, Badeschlappen und Wasserflasche sind in Yangon erhältlich.

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

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

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

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

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

## **2.12 Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya**

Quelle: buddhanet.net, aktualisiert von Claus Sandler im Dez. 2005

**Adresse:** Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya

Aung Myay Thar Yar Street, Gone Tala POUNG village  
Mingaladon township, Yangon , Myanmar

Tel. +95-1- 638170, keine E-mail Adresse vorhanden

**Meditationslehrer:** Der vom Ven. Shwe Oo Min Sayadaw (starb im Nov. 2002 mit 89 Jahren in diesem Kloster) ausgebildete Ven. Sayadaw U Tejaniya ist Mitte 40 und spricht ausreichend gut Englisch. Üblicherweise werden die Interviews aber sehr gut von der Yogi Mate(t) aus Singapur übersetzt. Sayadaw U Tejaniya lehrt jedes Jahr von Mitte April bis Mitte Juli im Ausland. In dieser Zeit ist das Zentrum ohne Meditationslehrer.

**Anreise:** Shwe Oo Min Monastery ist etwa eine halbe Stunde mit dem Taxi vom Flughafen und etwa eine Stunde vom Zentrum Yangons entfernt. Die Straße, die zum Kloster führt, zweigt gegenüber der London Cigarette Factory (Aufschrift: Rothmans of Pall Mall Myanmar Ptc Ltd) ab (Info für den Taxifahrer), wo ein Schild zum Chanmyaymyaing Meditation Centre weist. Das Schild zum Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya' kommt kurz

dahinter und ist hinter einem Baum versteckt und deswegen zunächst nicht sichtbar. Falls der Fahrer den Weg nicht kennt, am Besten das Kloster anrufen, damit ihm der Weg beschrieben werden kann.

Die Anreise ist von Yangon (Sule-Pagode) auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich.

Mit dem Bus 51 (gelb) von der Sule-Pagode bis zur Endstation in Mingaladon. Von dort mit dem Kleinbus 130 bis zur London Cigarette Factory; von hier zu Fuss oder mit dem Sidecar (Fahrradrikscha) zum Meditationszentrum (weniger als 1 km).

Alternativ kann man von der Sule-Pagode mit dem Bus 43 bis zum Aung Mingalar Highway Bus Centre (Busbahnhof) fahren und steigt dort in den Kleinbus 130 um; dann weiter wie oben.

**Meditationstechnik:** Es wird hauptsächlich cittanupassana (Beobachtung des Geistes) praktiziert. Dabei wird der Geist aufmerksam beobachtet, erkannt und tief Verstanden. Für den Meditationslehrer U Tejaniya ist die rechte Gesinnung (right attitude) das Wichtigste und nicht das Meditationsobjekt, was vor allem für fortgeschrittenere Meditierende interessant sein dürfte. Vom Benennen oder Etikettieren rät er ab.

Einige Hinweise aus seiner kleinen Broschüre:

1. When meditating, dont focus too hard, dont control, dont try to create anything, dont force or restrict yourself.
2. Dont try to create anything, but dont reject what is happening. However, as things happen or stop happening, dont forget, be aware of them.
3. Trying to create something is *lobha* (greed). Rejecting what is happening is *dosa* (aversion). Not knowing if something is happening or has stopped happening is *moha* (delusion).
4. Only when the observing mind has no lobha, dosa or soka (worry/anxiety) the meditating mind will arise.
5. You have to double check to see what attitude you are meditating with.
6. You have to accept and watch both good and bad experiences.
13. Meditating is waiting and watching with awareness and comprehension/understanding, not thinking, not reflecting, not judging.
27. The [meditation] object is not important. The mind that is working in the background - working to be aware i.e. the observing mind - is more important. If the observing is done with the right attitude, the object will be the right object."

**Verpflegung:** Morgens um halb Sieben verlassen die etwa 40 Mönche, die meisten davon Ausländer (vor allem aus Vietnam, Korea und Malaysia), die für eine begrenzte Zeit die Roben angelegt haben, in einer langen, vom Meditationslehrer U Tejaniya angeführten Schlange das Kloster und Meditationszentrum und gehen auf Almosengang ins nahegelegene Dorf. Der von der sehr armen Landbevölkerung gespendete Reis wird dann von allen im Zentrum lebenden Yogis (= Meditierende, knapp 200, davon ca. 130 Ausländer) zur letzten Hauptmahlzeit um 10.30 serviert, neben anderen Gerichten, die in der Kloster-

küche gekocht werden.

**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. 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 und ist daher auf die freiwillige Unterstützung der Retreatteilnehmer angewiesen.

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

**Bemerkung:** Das Kloster ist berechtigt „Sponsorship Letter“ für ein Meditationsvisum auszustellen. Es kann wegen Bauarbeiten und den Lautsprechern einiger Klöster in der Umgebung etwas laut sein. Langzeityogis können sich auch in der kleinen, aber feinen Bibliothek Bücher ausleihen und wenn man Fragen hat, kann man sich jederzeit vertrauensvoll an den Meditationslehrer wenden, der ausreichend gut Englisch spricht. Vor allem Leute, die schon etwas Meditationserfahrung und Disziplin mitbringen, sind hier am rechten Platz. Im Gegensatz zu den meisten Klöstern und Meditationszentren in SO-Asien ist das Praktizieren von Taiji, Qigong und Yoga hier akzeptiert.

## 2.13 The-pyu Tawya Vipassana Meditation Centre and Monastery

Von Scott Donald, Stand: 12.2005

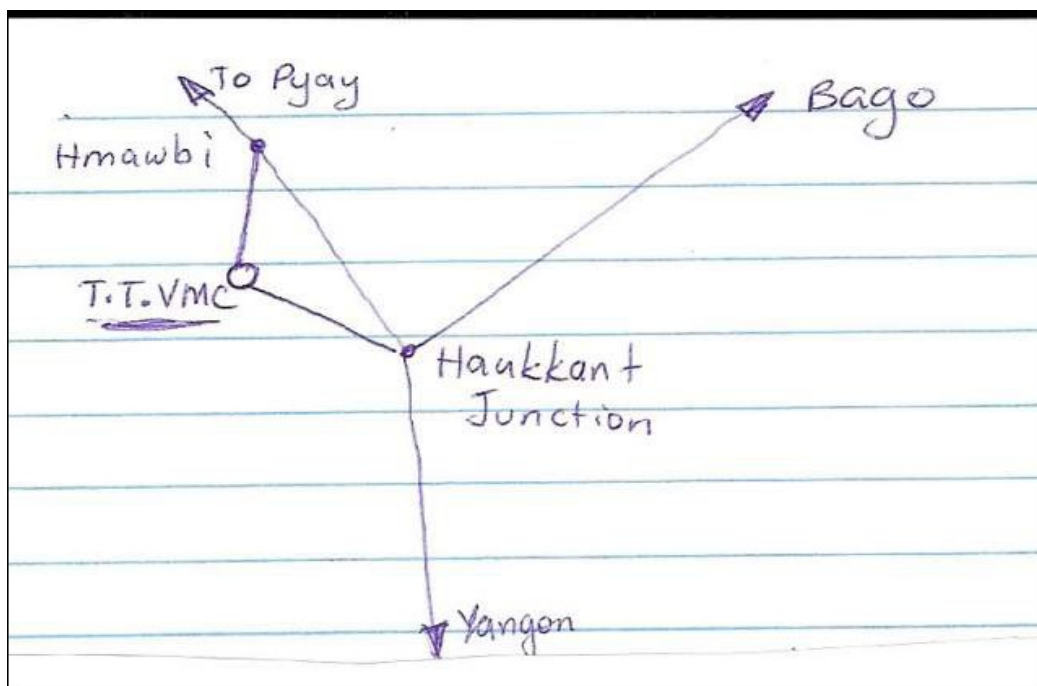
**Kontaktadresse:** Sithu Lwin-Travellers Media  
(90) 2<sup>nd</sup> floor, 28<sup>th</sup> Street (Middle) Pabedan Township Yangon  
Tel.: 951-283911 Email: [travellers@aseanmail.net](mailto:travellers@aseanmail.net)

**Beschreibung und Anreise:** Dieses vor zwei Jahre neu gebaute Kloster wächst rasch und besteht derzeit aus acht Gebäuden und befindet sich nördlich von Yangon an einer Seiten-straße zwischen Haukkant Junction und Hmawbi. Es gibt derzeit keinen Telefonanschluß und es operiert unabhängig von S.N. Goenka. Mit dem Taxi braucht man von Yangon ca. eine Stunde.

**Lehrer und Sprachen:** Ashin Sayadaw U Panna Jota spricht nicht Englisch, aber üblicherweise lebt ein Übersetzer im Zentrum.

**Meditationstechnik:** 10 Tage Retreats wie in der Tradition von S.N. Goenka

Zur Veranschaulichung die Skizze von Scott Donald:



## **2.14 International Theravada Buddhist Missionary University (ITBMU)**

von Claus Sandler, Stand: 12.2005

**Adresse:** International Theravada Buddhist Missionary University (ITBMU)  
Dhammapala Hill, Swe Taw Myat Street,  
Mayangone, Yangon 11063

**Beschreibung und Anreise:** An dieser neugebauten kleinen Universität können Ausländer kostenfrei (inklusive Verpflegung und Unterkunft in Einzelzimmern auf dem Universitätsgelände) ein oder mehrere Jahre den Theravada-Buddhismus studieren. Das Zentrum liegt gegenüber der Swe Taw Myat Pagode (Buddha Tooth Relic Pagoda) und ist mit dem Bus Nr. 43 von der Sule-Pagode aus erreichbar. Bewerbung und Aufnahmeprüfung, bei der die Englischkenntnisse und grundlegendes buddhistisches Wissen abgefragt werden, entweder vor Ort oder bei der burmesischen Botschaft des jeweiligen Landes.

**Unterrichtsfächer:** Sutta, Vinaya, Abhidhamma, Pali, Burmesisch, Geschichte, Meditation (Vipassana). Studienbeginn im Juni (?). 2 Semester pro Jahr. Semesterferien: 1-2 Monate

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

von Samaneri Uppalavanna Theri, Stand 2003 aktualisiert von Claus Sandler 2005

**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

Wer hier einige Zeit studieren möchte, sollte sich rechtzeitig bewerben, denn Sîtagu Sayadaw (Sayadaw Dr. Nyanissara) ist häufig unterwegs (auch im Ausland) und nur mit seiner Einwilligung kann man hier bleiben.

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

**Beschreibung:** Sîtagu ist eine buddhistische Universität. Die akademisch ausgerichtete Bibliothek ist noch im Aufbau begriffen, aber bereits ziemlich gut ausgestattet. 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. In der Akademie herrscht eine angenehme Atmosphäre.

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

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

**Anreise:** Ab Yangon mit dem Nachtbus nach Mandalay oder Sagaing Stadt direkt (nur eine Linie). Die Fahrt dauert etwa 16 h (ohne Pannen!) und kostet etwa 5 Euro. Der Zug ist für Ausländer relativ teuer (um die 35 Euro), Burmesen bezahlen nur 3 Euro. Die Fahrzeit ist etwa der mit dem Bus vergleichbar. Ab Bangkok gibt es jetzt einen Direktflug nach Mandalay, der jedoch um einiges teurer ist als der nach Yangon. Ein Flug von Yangon nach Mandalay kostet etwa 90 Euro und dauert etwa 1 ½ h. Die beiden Fluggesellschaften Air Mandalay und Yangon Airways sind zuverlässig und empfehlenswert.

**Unterkunft und Verpflegung:** Besucher und am Individualstudium Interessierte werden in erstklassigen Doppelzimmern mit separatem Wohnraum mit Külschrank, Schlafzimmer mit Klimaanlage und Bad/WC mit Dusche untergebracht. Vollverpflegung in der Akademie, wobei vegetarisches Essen bei Ankunft angekündigt werden sollte. Sauberes Trinkwasser steht überall kostenlos zur Verfügung.

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse in der Akademie sind sehr gut, das Trinkwasser ist behandelt und das Essen hygienisch zubereitet. Ein Malariarisiko besteht nicht. Insektenschutz und ein Sonnenhut sind zu empfehlen. Der Akademie gegenüber befindet sich das Ayudana Hospital, das ebenfalls von Sayadaw Dr. Nyanissara gegründet wurde und kostenfrei bzw. auf Spendenbasis behandelt. Es ist sehr sauber und die Ärzte sind kompetent. Der medizinische Leiter spricht sehr gut Englisch.

**Kosten:** Alle sozialen Einrichtungen und Bildungsstätten des Ehrwürdigen Sayadaw Dr. Nyanissara basieren Dana-Prinzip. 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.

## **2.16 Dhammavijjalaya Centre for Buddhist Studies (Studienzentrum)**

von Samaneri Uppalavanna Theri, Stand 2003

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Anreise:** Ab Yangon mit dem Nachtbus nach Mandalay oder Sagaing Stadt direkt (nur eine Linie). Die Fahrt dauert etwa 16 h (ohne Pannen!) und kostet etwa 5 Euro. Der Zug ist mit um die 35 Euro für Ausländer relativ teuer (für Burmesen nur 3 Euro). Die Fahrtzeit

ist etwa der mit dem Bus vergleichbar. Ab Bangkok gibt es jetzt einen Direktflug nach Mandalay, der jedoch um einiges teurer ist als der nach Yangon. Ein Flug von Yangon nach Mandalay kostet etwa 90 Euro und dauert 1 ½ h. Die beiden Fluggesellschaften Air Mandalay und Yangon Airways sind zuverlässig und empfehlenswert.

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

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

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

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

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



### 3. Sri Lanka

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

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

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

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

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

#### **Buddhist Publication Society (BPS)**

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

Tel. 94-(0)81-2237283, 2238901 Fax: 2223679

E-Mail [bps@sltnet.lk](mailto:bps@sltnet.lk) Internet: [www.bps.lk](http://www.bps.lk)

BPS Bookshop geöffnet: Mo-Fr 9-16.30 Uhr, Sa 9-12.30 Uhr.

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.

Hinweis von Martin H. Petrich:

Wichtig: Vor drei Jahren wurde in Sri Lanka das Telefonnummern-System geändert. Die Vorwahlen sind nun alle dreistellig, d.h. die Vorwahl von Colombo ist nun: 011 (nicht mehr 01), von Kandy 081 (nicht 08) und von Galle 091 (nicht 09). Die Endnummern sind nun alle siebenstellig, weshalb allen Festnetz-Nummern ein- oder zweimal die Ziffer -2- vorgesetzt wurde. Beispiele finden Sie unten:

Dhammakuta: alt: 0094-8-34649, nun: 0094-81-2234649

Lanka Vipassana Centre: 0094-1-694100, richtig: 0094-11-2694100

Seit Juni 2006 ist das neue Stefan Loose Travel Handbuch "Sri Lanka" auf dem Markt.

### **3.1 Lewella Meditation Centre**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Lewella Meditation Centre  
160 Dharmashoka Mawatha, 20000 Kandy, Sri Lanka  
Tel: 0094-81-2040937  
E-Mail: [upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com), Internet: [www.buddhanet-de.net/lewella/](http://www.buddhanet-de.net/lewella/)

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

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

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

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

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

### **3.2 Dhammakuta**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Dhammakuta-Vipassana Meditation Centre  
Mowbray Galaha Road, Hindagala (near Kandy), Peradeniya  
Tel.: 0094-81-2234649  
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. Da es in dieser Tradition weltweit mehr als 50 Meditationszentren gibt, werden Goenkajis Unterweisungen auf Video gezeigt bzw. vom Band übertragen.

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

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

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

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

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

**Klima:** Angenehm.

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

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

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

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

### **3.3 Lanka Vipassana Centre**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** Lanka Vipassana Bhavana Centre  
108 Vijerama Mawatha, Colombo 00700, Sri Lanka  
Tel.: 0094-11-2694100

**Beschreibung und Tradition:** Das Zentrum liegt in Colombo. Es 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.

### **3.4 Island Hermitage (Polgasduwa)**

Quellen: Flyer und Samanera S., aktualisiert von Erik Hausstädtler 6/2008

**Adresse:** Island Hermitage (Polgasduwa), To the Monk in Charge,  
80250 Dodanduwa, Galle District, Sri Lanka

**Anmeldung und Anreise:** 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!

Da das Telefon abgemeldet wurde ist keine direkte telefonische Kontaktaufnahme mehr möglich. Um an Informationen zu kommen, gibt es zwei Möglichkeiten: Kontaktaufnahme über Erik Hausstädtler in Deutschland; Email: [eh173@web.de](mailto:eh173@web.de) oder ++49 1520 24 55 606 Kontaktaufnahme über Mr. Samarasekera in Colombo, Tel: ++94 11 492 0304 Mr. Samarasekera kann auch die Erlaubnis und Kontaktherstellung zur Insel organisieren. Von Colombo per Bus oder Bahn Richtung Galle fahren und in Dodanduwa aussteigen. Von dort weiter zur Lagune laufen. Um auf die Insel zu gelangen, gibt es z.B. das Guesthouse: ECO Village in Dodanduwa (Tel: 0777-424088 o. 091-4901264), die einen i.d.R. kostenlosen Transport mit dem Boot zur Insel übernehmen.

**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. Die Essensversorgung wird nur über den Bettelgang der Mönche ermöglicht. Jeder Upasaka in weißer Kleidung ist eingeladen, sich den Mönchen am Morgen gegen 6.30 Uhr anzuschließen. Die Unterkünfte für die Laienanhänger sind nun fertig gestellt. Es sind 4 jeweils sehr einfache Zimmer mit einem Bett darin. Da die Matratzen durch die Feuchtigkeit eher unbrauchbar sind, wird empfohlen eine Isomatte mitzubringen. Die Aufenthaltsdauer ist auf 1 Monat begrenzt, um auch anderen Meditierenden eine Chance zu geben. Ggf. lassen sich auch andere Zeiten individuell mit den Mönchen vereinbaren. Es ist meist schwülheiß.

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

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

**Bemerkung:** Grundsätzlich sei erwähnt, dass (ausländische) Interessierte sehr willkommen sind. Eine Aufenthaltsdauer von 1 Monat ist i.d.R. kein Problem. Eine Visaverlängerung von 1 auf 3 Monate beim Immigration Department in Colombo dann schon eher. Wer Fragen hat, kann sich gerne an Erik Hausstädtler: [EH173@web.de](mailto:EH173@web.de) wenden.

### **3.5 Vipassana Bhavana Madhyasthana**

Quellen: Samanera S. und buddhanet.net, aktualisiert 6/2006 von Ulrike

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

**Beschreibung:** Das Meditationszentrum in ein Kloster integriert, das zum Galduwa Distrikt gehört. Es leben also ständig Mönche dort und man kann morgens und abends an den Pujas teilnehmen. Es liegt im Tiefland neben einer Kokosplantage und ist relativ dicht bebaut ("wenig Auslauf"). Es werden Frauen und Männer aufgenommen. Der Tagesablauf ist sehr strikt geregelt und die Einhaltung der acht Silas erwünscht. Das Klima ist schwülheiß.

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

**Tradition und Meditationsmethode:** Theravada, Zweigstelle von "Galduva"-(Ramañña-Nikaya-)Kloster. Neben Meditation nach dem Pa Auk System wird - wenn man es möchte - auch Vipassana-Meditation nach dem System von Mahasi Sayadaw gelehrt.

**Sprache(n):** Leider ist zur Zeit kein englisch sprachiger Lehrer anwesend. Die individuellen Belehrungen erfolgen auf singhalesisch mit englischer Übersetzung.

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

**Unterkunft und Verpflegung:** Für ausländische männliche Meditierende (upasakas) stehen sechs neu erbaute (2005) Kutis zur Verfügung, die in die Meditationshalle für die Bhikkhus integriert sind. Drei der Kutis verfügen über WC und Dusche. Für ausländische weibliche Meditierende (upasikas) gibt es zwei sehr schöne, große Kutis, die jeweils mit WC und Dusche (gekachelt) ausgestattet sind. Eine der Kutis verfügt sogar über einen Deckenventilator.

Frühstück und Mittagessen sind vegetarisch (Reis + Currys). Wer mit dem Trinkwasser sichergehen will, verwendet ein mitgebrachtes Wasserentkeimungsmittel oder einen Filter.

**Kosten:** Spende.

**Buchempfehlung:** "Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation", "Knowing and Seeing" und "The Practice which leads to Nibbana". Alle drei Bücher sind von Ven. Pa Auk Sayadaw und sind auf [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net) als ebooks herunterladbar.

### **3.6 University Forest Solitude**

Quellen: buddhanet.net und Samanera S.

**Adresse:** University Forest Solitude  
77 Bowalawatta, 20000 Kandy, Sri Lanka  
**Voranmeldung bzw. persönliche Vorstellung empfohlen!**

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

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

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

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

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

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

**Kosten:** Auf Spendenbasis.

**Klima:** Angenehm, zuweilen kühl.

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

### **3.7 Nissarana Vanaya**

von Samanera Analayo

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

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

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

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

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

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

**Verpflegung:** Vegetarisch.

**Kosten:** Spende.

**Klima:** Schwül.

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

### **3.8 Na-Uyana Aranya**

Quellen: Ehrw. Nanaramita Bhikkhu

**Adresse:** Na-Uyana Aranya, Pansiyagama 60554, Sri Lanka

**Beschreibung und Anreise:** Pa Auk Zweigkloster mit ca. 50 Mönchen. Anreise über Melsiripu

**Lehrer:** Ven. Ariyadhamma, Ven. Ariyanana und einige fortgeschrittene Yogis



### **3.9 Meditation Centre Kanduboda**

Quellen: Samanera Analayo, Flyer

**Adresse:** Meditation Centre Kanduboda, Delgoda, Sri Lanka  
Tel/fax: 0094-11-2570306  
E-Mail :kandubod@sltnet.lk  
Internet: www.metta.lk/temples/kandubodha/  
Schriftliche Anmeldung empfehlenswert, aber nicht Bedingung!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Buchempfehlungen für Anfänger:**

What the Buddha Taught – Ven. Walpola Rahula

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

The Satipatthana Vipassana Meditation – Ven. Mahasi Sayadaw

**Weitere Buchempfehlungen:**

The Path of Purification – Ven. Buddhagosa

A comprehensive Manual of Abhidhamma – Bhikkhu Bodhi

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

In This Very Life – Ven. U Pandita

**3.10 Sri Siematipala Meditation Centre (neues Kanduboda)**

Quellen: Ehrw. Nanaramita Bhikkhu

**Adresse:** Sri Siematipala Meditation Centre  
Heelbatgala, Kanduboda, Delgoda 11700, Sri Lanka

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Das weitflächige Kloster ist sehr sauber.

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. ½ h. Die Touristinformation am Flughafen oder in Colombo gibt Auskunft über den ungefähren Preis.

**Lehrer:** Ven. Pemasiri ist ein origineller Dhammalehrer, der auch gut sehr tiefe Gedanken vermitteln kann.

### **3.11 Rockhill Hermitage and International Retreat Centre**

von Metaji im Jan 2006

**Adresse:** Rockhill Hermitage, Wegirikanda, Via Gampola, Sri Lanka  
Website [www.rockhillsrilanka.net](http://www.rockhillsrilanka.net)  
Tel. 0094-60-2801871

**Ortsbeschreibung:** Rockhill Hermitage, von Kandy aus leicht erreichbar, liegt weit draußen an einem Berghang in der friedlichen Landschaft von Sri Lankas zentraler Gebirgsregion. Das Klima ist mild und angenehm. Der Besucher ist umgeben von einer vielfältigen Flora und Fauna. Auf dem Grundstück befindet sich eine natürliche Wasserquelle.

Die Hermitage besteht aus einem Mönchskloster, einem Männer-Areal, einem Nonnenkloster und einem Frauen-Areal und besitzt eine große Meditationshalle.

Eine Bibliothek und eine Reihe von Höhlen und Studentenunterkünften sind über das friedvolle 15-Acre-Grundstück verteilt. Der Name „Rockhill“ bezieht sich auf die eindrucksvollen Felsen und Gesteinsblöcke, die einige der Höhlen bilden.

Die Rockhill Hermitage ist eines der weniger Retreatzentren in Sri Lanka, in denen Frauen allein in kleinen Hütten in natürlicher Umgebung leben können.

Jeweils zu Beginn eines Monats werden zehntägige Intensiv-Meditationskurse abgehalten. Aber auch individuelle Retreats auf unbestimmte Zeit sind möglich. Der Gründer und Lehrer, der Erw. P. Kassapa (Bhante), lehrt seit über 35 Jahren Vipassana-Meditation und den Dhamma. Er lehrt in Englisch.

Vipassana-Retreats finden jeweils in den ersten zehn Tagen eines Monats statt. Die Teilnehmer sind eingeladen, nach dem Ende des Retreats noch zum individuellen Praktizieren zu bleiben.

**Anreise:** Beim Bahnhof von Kandy die Gleise überqueren, um zur örtlichen Bushaltestelle zu gelangen. Dort nach einem Bus fragen, der über Wegiriya fährt, und in Wegiriya aussteigen. Von dort dem Hinweisschild zur Rockhill Hermitage (Wegirikanda) folgen und etwa 10 Minuten bergauf gehen. Oder einen Bus Richtung Gampola nehmen und in Gelioya aussteigen. Von der Bushaltestelle in Gelioya ein Tuk-tuk (dreirädriges Gefährt) bis zur Rockhill Hermitage in Werigikanda nehmen (Preis: 100 Rupien). Der Bus kostet unter 10 Rupien. Man kann auch ein Taxi oder einen Minivan direkt von Kandy aus nehmen. Eine Straßenkarte findet sich auf der Website der Hermitage.

**Tradition:** Theravada.

**Meditationstechnik:** Die hauptsächlich hier gelehrt Praxis ist die Vipassana-Meditation. Wer sich für einen Zehntageskurs anmeldet, wird die ersten drei Tage damit zubringen zu lernen, den Geist zu konzentrieren, indem er den Einatem und den Ausatem und die sich dadurch ergebenden Wahrnehmungen beobachtet (Anapanasati). In den verbleibenden sieben Tagen wird einem gezeigt, wie man seine physische und mentale Struktur durchdringt und ein tiefgründiges Verständnis von sich selbst und anderen entwickelt. Die täglichen Fortschritte werden jeden Abend bei einem einstündigen Lehr-Gespräch

eingehender erklärt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Meditationstechnik während eines Zehntagekurses verstanden und der Geist einen gewissen Grad an Konzentration und Subtilität erreichen kann. Voraussetzung dafür ist ein strukturierter Zeitplan und die strikte Einhaltung einiger einfacher, aber sehr wichtiger Regeln.

**Lehrer und Kursleitung:** Der Gründer und Lehrer, der Erw. P. Kassapa (Bhante), lehrt seit über 35 Jahren Vipassana-Meditation und den Dhamma.

**Sprache(n):** Es wird auf Englisch gelehrt.

**Kursdauer und Termine:** An jedem Monatsersten beginnt ein Zehntageretreat, das am Morgen des Elften endet. Nach dem Retreat besteht die Möglichkeit zu bleiben, um individuell weiterzupraktizieren.

**Unterkunft:** Komfortable Kutis (Hütten) und einige Höhlen stehen zur Verfügung. Männer und Frauen wohnen getrennt in einfachen, schlichten Mehrbettunterkünften. Kaltwasserduschen gibt es im Haus, an heißen sonnigen Tagen manchmal auch warmes Wasser zum Baden im Freien. Bitte immer daran denken, dass Rockhill ein Kloster ist, und beim Waschen im Freien Badebekleidung tragen.

**Einkaufen:** Nur in Notfällen möglich. Retreatanten sollten alles mitbringen, was sie brauchen, inklusive Toilettenartikel, Waschpulver usw.

**Verpflegung:** Zum Frühstück und Mittagessen gibt es gutes vegetarisches Essen. Nach Mittag wird keine feste Nahrung mehr zu sich genommen. Ausnahmen werden nur für Besucher gemacht, die aus medizinischen Gründen abends etwas essen müssen. Für sie gibt es eine Suppe. Wer aus medizinischen Gründen eine bestimmte Diät einhalten muss, sollte vor der Anmeldung das Management kontaktieren.

**Kosten:** Die Meditierenden werden gebeten, einen angemessenen Beitrag für Essen und Unterkunft zu leisten. Pro Tag ist ein Mindestbetrag von US \$ 5 zahlbar. Jede darüber hinausgehende Spende für den Unterhalt der Hermitage ist vollkommen freiwillig. Alle Spenden werden dankbar angenommen. **Zahlung bitte bei Ankunft im Büro und in bar.**

**Regeln:** Da die Unterkunftsmöglichkeiten begrenzt sind, kann es sein, dass mehrere Studenten sich einen Raum teilen müssen. Die räumliche Enge und die Nähe zu anderen Personen erfordern es, dass Yoga oder andere Formen körperlicher Bewegung wie Tai Chi nicht ohne Rücksicht auf Mit-Retreatanten praktiziert werden. Ein hoher Standard bezüglich persönlicher Sauberkeit ist unbedingt notwendig, und es wird empfohlen, lockere, bequeme weiße Kleidung zu tragen. Bitte darauf achten, dass die Bekleidung einfach und schicklich ist und den Körper angemessen bedeckt. Kurze Hosen und Miniröcke sind nicht gestattet.

**EDLES SCHWEIGEN:** Kontinuität in der Praxis, sowohl während der Meditationsstunden als auch in der freien Zeit, ist von größter Bedeutung. Um dieses Training der ungeteilten Beobachtung der Phänomene von Geist und Körper zu erleichtern, findet der größte Teil

des Kurses in edlem Schweigen statt. Weitere Einzelheiten dazu gibt das Management bei Kurseinschreibung.

Damit ein gutes Verständnis der Praxis entwickelt und Nutzen aus dem Kurs gezogen werden kann, liegt die Betonung während der zehn Tage auf **ARBEIT**. Eine goldene Regel ist, zu arbeiten als sei man der einzige Kursteilnehmer, alle Zerstreuungen und Unannehmlichkeiten ignorierend und mit stets vollkommen nach innen gekehrtem Geist. Es wird erwartet, dass jeder Student die obigen Regeln sorgfältig durchliest und sich nur dann für einen Kurs anmeldet, wenn er bereit ist, sich dieser Disziplin vollständig zu unterwerfen.

**Tagesablauf:** Der nachfolgende Stundenplan wird es dem Studenten, sofern er sich genau daran hält, ermöglichen, einen scharfen und konzentrierten Geist zu entwickeln, das Werkzeug für seine Arbeit. Trotzdem wird an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen, dass es ausschließlich die Kontinuität der Praxis ist, auf die es ankommt. Sie allein macht es möglich, dass der Meditierende die subtilen Schichten von Geist und Körper durchdringt und dass der Prozess einsetzt, in dessen Verlauf er sein Verhaftetsein mit Stress und Emotionen, die gewöhnlich die Quelle von Leiden und Unglücklichsein sind, erkennt und sich von ihnen loszulösen beginnt.

5:45 Uhr	Wecken
6:00–7:00 Uhr	Meditation an selbst gewähltem Ort oder in der Halle
7:00–8:00 Uhr	Frühstück im Nonnenkloster
8:00–9:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
9:00–11:00 Uhr	Sitz- oder Gehmeditation an selbst gewähltem Ort oder in der Halle
11:00–11:30 Uhr	Glocke zur Buddha-Puja, Vorbereitung auf das Mittagessen (Dana)
11:30–12:00 Uhr	Dana (Mittagessen) im Nonnenkloster. <b>Bitte pünktlich sein!</b>
12:00–13:00 Uhr	Zeit zum Ruhen, Studieren oder für persönliche Bedürfnisse
13:00–14:00 Uhr	Gehmeditation
14:00–15:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
15:00–15:30 Uhr	Teepause im Nonnenkloster
15:30–17:00 Uhr	Private Interviews im Büro. Individuelle Meditation
17:00–18:00 Uhr	Gruppenmeditation in der Halle
18:00–19:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
19:00–19:30 Uhr	Teepause im Nonnenkloster
19:30–21:30 Uhr	Lehr-Diskurs, Gruppendiskussion, Gruppenmeditation
21:30 Uhr	Rückzug auf das eigene Zimmer

**Bitte pünktlich sein und versuchen, jeden Augenblick mit achtsamer Bewusstheit zu erleben.**

Wenn möglich, bitte im Voraus anmelden, per Post, Telefon, E-Mail oder persönlich. Da es nur zwei Mahlzeiten pro Tag gibt, um 7:00 und um 11:30 Uhr, wird gebeten, dass Besucher entweder nach dem Mittagessen eintreffen oder etwas zu essen (Obst etc.) mitbringen. Bürozeiten sind von 9–10:00 Uhr und von 15–17:00 Uhr. Weitere Informationen auf der Website unter [www.rockhillsrilanka.net](http://www.rockhillsrilanka.net)

### **3.12 Paramita International Buddhist Centre**

von Walter Köchli, Nov. 2005

Paramita International Buddhist Centre, Kadugannawa, Sri Lanka

Tel./Fax 0094 -81 -2570732

E-Mail: [peace@mind-at-peace.net](mailto:peace@mind-at-peace.net)

Website: [www.paramitaibc.org](http://www.paramitaibc.org)

**Ortsbeschreibung und Anreise:** Es handelt sich um ein neues Zentrum mit 11 modernen, schönen und großen Kutis, die speziell für Ausländer gebaut wurden. Das Meditationszentrum befindet sich in der Nähe des Bolana-Passes (etwas Straßenlärm ist zu hören), zirka 1 km vom Kadugannawa-Bahnhof und Busbahnhof entfernt. Von Kandy sind es mit dem Bus etwa 30 Minuten bis nach Kadugannawa.

**Lehrer:** Lehrer Visu stammt aus Malaysia und war zirka 15 Jahre lang Mönch (Mönchsname: Visuddhacāra). Er ist jetzt mit einer Deutschen verheiratet.

**Meditationstechnik:** Der Lehrer Visu ist sehr flexibel und „open-minded“. Er lehrt Vipassana, das sich lose an der Mahasi-Methode orientiert.

**Verpflegung:** Es gibt zwei Mahlzeiten pro Tag.

## 4. Nepal

Vor einigen Jahren war Nepal ein sehr sicheres Reiseland und einfach zu bereisen. Zur Zeit ist die innenpolitische Lage allerdings etwas angespannt. Im März 2005 wurde die Lage in Kathmandu von zwei Nepalreisenden als sicher eingestuft. Im Zweifelsfalle beim Auswärtigen Amt Tel: 030-50000 erkundigen, ob von einer Reise nach Nepal dringend abgeraten wird. 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 einfach und wenig abwechslungsreich, aber durchaus schmackhaft. Das Reisen in öffentlichen Busen in der Regel anstrengend.

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). Ein 60-Tage-Visa ist für US\$30 am Flughafen erhältlich. Eine Verlängerung ist problemlos in Kathmandu möglich (1 US\$ pro Tag, bis zu vier Monaten im Kalenderjahr). Aktuelle Visa-Informationen gibt es beim H.M. Ministry of Home's Department of Immigration website [www.immi.gov.np](http://www.immi.gov.np)

**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. Bei der Ausreise aus Nepal wird am Flughafen eine Flughafensteuer erhoben. Zur Zeit beträgt sie 1.700 Rupees zu allen internationalen Zielen.

#### **4.1 Nepal Vipassana Centre**

von Dieter Baltruschat, aktualisiert von Vera Hamburger im März 2005

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

Infobroschüre, Fragen und Anmeldung (Voranmeldung sinnvoll):  
Nepal Vipassana Centre City Office (Öffnungszeiten: So. bis Fr. 10–17 Uhr)  
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](mailto:rjyoti@jyotib.mos.com.np) oder [nvc@htm.com.np](mailto:nvc@htm.com.np)  
Internet: [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)  
Es kann ziemlich lange dauern, bis eine email beantwortet wird!

**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 Lehrer:** Vipassana nach U Ba Khin (Burma). S.N. Goenka erhielt 1969, nach 14-jähriger Praxis, von seinem Lehrer U Ba Khin die Lehrerlaubnis. Da es in dieser Tradition weltweit mehr als 50 Meditationszentren gibt, werden Goenkais 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.

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Intensive Sitzmeditation und ein Vortrag täglich. 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.

**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.). Toiletten und Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden. Die Hygienestandards sind nicht wie in Europa. Mit etwas Glück warme Dusche (Solartechnik). Die Betten (Bretter mit einer ganz dünnen Matratze) sind mit Moskitonetzen versehen, es gibt Decken, aber ein Schlafsack ist sehr 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. Obst am Besten schälen und die beim Essen üblichen Vorsichtsmaßnahmen bei Fernreisen beachten. Neue Schüler erhalten am Abend Früchte und Milch, alte Schüler auf Wunsch Zitronenwasser. Wer mit dem Trinkwasser 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 o.k.

**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 Bekleidungsanweisungen, aber sehr auffällige oder freizügige Kleidung ist zu vermeiden.

**Mitzubringen:** 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 (Faserpelz) und im Winter eine warme Decke mitnehmen, 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](mailto:manager@dvara.dhamma.org)      Internet: [www.dvara.dhamma.org](http://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.

**4.2 Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Centre**

Quellen: Ursula Lechel und Flyer

**Adresse:** Panditarama Lumbini International Nepal Vipassana Centre  
Lumbini Garden, Nepal      Tel.: 00977-71-580118  
E-Mail: [info@panditarama-lumbini.info](mailto:info@panditarama-lumbini.info) web: [www.Panditarama-Lumbini.info](http://www.Panditarama-Lumbini.info)  
Mail und Telefonverbindung unsicher!

**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 Sanitäreinrichtungen 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 Joghurt 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 trockenen 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.

### **4.3 Rigpe Dorje Institute, Kloster Pullahari**

von Hella Lohmann, Stand 3.2005

**Anschrift:** Rigpe Dorje Institute, Pullahari Monastery and Retreat Centre  
P.O.Box 11015, Jagdol, Ward Kopan, Kathmandu, Nepal  
Tel: +977 1 4498196 Fax: +977 1 4471112  
**Email:** [pullahari@jamgonkongtrul.org](mailto:pullahari@jamgonkongtrul.org) **Website:** [www.jamgonkongtrul.org](http://www.jamgonkongtrul.org)

**Ortsbeschreibung:** Das Rigpe Dorje Institut in Pullahari liegt in reizvoller Abgelegenheit im Kathmandu Tal an den nördlichen Ausläufern des Himalaya, mit Blick auf den heiligen Großen Stupa von Boudhanath. Das Institut und das Kloster sind umgeben von wunderschönen Gärten, mit einem grandiosen rundum Ausblick auf das Kathmandu Tal. An diesem bezaubernden Ort stehen die überlieferten Traditionen des Studiums, des Gebets und der Kontemplation im Kloster Seite an Seite mit Belehrungen, Meditationsunterweisungen und der Anleitung von Laienpraktizierenden aus der ganzen Welt. Die Umgebung des Rigpe Dorje Instituts regt an zu tieferem Verständnis und größerer Wertschätzung der buddhistischen Lehre durch Studium und Praxis. Der einzigartige Stupa des Dritten Jamgon Kongtrul erfüllt den gesamten Ort mit liebender Wärme und Segen.

**Wegbeschreibung nach Pullahari:** Von Boudhanath aus ist das Rigpe Dorje Institut leicht zu erreichen: entweder mit dem Taxi (ungefähr 30 min.) oder über einen etwa einstündigen Fußweg. Zu Fuß: Gehen Sie von Boudhanath nach Jorpati zum Gokarna Shiva Mandir (ein alter Hindu Tempel). Gegenüber dem Tempel führt links ein steiler Weg hinauf. Vor ihnen liegt ein Pinienwald. Der erste Teil des Weges ist nicht asphaltiert. Folgen Sie dem Weg etwa 15 Minuten, bis Sie an eine Schule kommen. An der Shree Jana Jagriti Lower Secondary School gehen Sie scharf nach links hoch. Sie befinden sich nun auf der Straße zum Kloster Pullahari. Vom Boudhanath Stupa beträgt der Fußweg ca. eine Stunde.

Mit dem Taxi: Das Kloster Pullahari liegt ca. 40 Minuten vom Flughafen und 30 Minuten von Boudhanath entfernt.

Von Boudhanath: Taxis stehen vor dem Haupttor des Boudhanath Stupa. Die Taxifahrt nach Pullahari kostet ca. 250 Rupees.

Vom Flughafen: Es ist günstiger, ein Taxi an den Taxiständen außerhalb der Ankunftshalle zu nehmen. Angemessen ist ein Preis zwischen 450 und 550 Rupees.

**Tradition:** Mahayana/Vajrayana, Karma Kagyu Schule des tibetischen Buddhismus

**Schwerpunkt:** Belehrungen über die buddhistische Philosophie, Tibetisch-Unterricht und Studium der buddhistischen Schriften Shamatha, Vipassana-, Mahamudra-Meditation

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:** Shamatha-Meditation, Vipassana-Meditation, Mahamudra-Meditation in der Mahayana- und Vajrayana-Tradition

**Spirituelle Leitung:** Spirituelles Oberhaupt ist Seine Eminenz Jamgon Kongtrul Rinpoche. S.E. Jamgon Kongtrul Rinpoche ist einer der Linienhalter Seiner Heiligkeit Karmapa, dessen 17. Inkarnation der Gyalwa Karmapa Ugyen Trinley Dorje ist.

**Lehrer und Kursleitung:** Drupon Khenpo Lodro Namgyal, Khenpo Chokey Gyaltzen  
**Sprache:** Englisch, Tibetisch

**Kursdauer und Termine:** Das Rigpe Dorje Institut bietet praktizierenden Buddhisten das ganze Jahr hindurch Retreatmöglichkeiten für Studium und Meditation. Die Mahlzeiten sind vegetarisch und in den kälteren Monaten (November bis Mai) gibt es warmes Wasser in den Duschräumen. Bei Bedarf können zur Unterstützung des Studiums und der Meditationspraxis- Interviews mit Lamas und qualifizierten Lehrern arrangiert werden.

Im Winter und Frühjahr, von Januar bis März, werden jährlich Belehrungen und Meditationsprogramme angeboten, die von Drupon Khenpo Lodro Namgyal und anderen Lehrern geleitet werden. Daneben wird Unterricht in der tibetischen Sprache und den Schriften angeboten. Die Termine für die Programme können leicht variieren. Interessierte finden ausführliche Informationen auf der website: [www.jamgonkongtrul.org](http://www.jamgonkongtrul.org)

Winter-Retreat-Programm: 2 Monate, jeweils im Januar und Februar

Frühlings-Retreat-Programm: 2 bis 3 Wochen, jeweils im März

**Unterkunft:** Es stehen Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung, wahlweise mit eigenem Bad oder Gemeinschaftsdusche mit warmen Wasser. Decken und Bettwäsche werden bereitgestellt. Mitgebracht werden sollten eine Taschenlampe und Warmhaltekanne. Im Winter werden ein warmer Schlafsack und eine Wärmflasche empfohlen.

Es werden drei vegetarische Mahlzeiten pro Tag serviert, einschließlich Tee am Vor- und Nachmittag. Das Trinkwasser ist abgekocht und gefiltert.

**Medizinische Versorgung:** Kathmandu hat gute medizinische und diagnostische Einrichtungen. Neben zahlreichen niedergelassenen Ärzten, gibt es private Krankenhäuser sowie tibetische und ayurvedische Behandlungsmöglichkeiten. Die dem Rigpe Dorje Institut am nächsten gelegene medizinische Einrichtung ist das Universitätskrankenhaus, ca. 30 min. Fußweg oder 10 Minuten mit dem Auto.

**Unterbringungskosten:** Unterkunft im Einzelzimmer: US\$8 pro Tag, Einzelzimmer mit Bad: US\$12 pro Tag, Unterkunft im Doppelzimmer: US\$12 pro Tag, Doppelzimmer mit Bad: US\$20 pro Tag. In den Preisen enthalten sind die Mahlzeiten, Tee, Bettwäsche und Bettdecken, sowie warmes Wasser (von November bis Mai).

**Tibetisch-Unterricht:** Tibetisch-Unterricht wird angeboten für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Die Mindestteilnahme beträgt ein Monat

**Kosten:** US\$50 für 1 Monat, US\$100 für 2 Monate, Anmeldegebühr: US\$25

**Hinweis:** Die Unterweisungen im Winter- und Frühjahrsprogramm sind unentgeltlich. Die TeilnehmerInnen werden jedoch gebeten, persönliche Spenden an die Lehrer und Übersetzer zu machen. Überweisungen, Schecks, Reiseschecks sowie Barzahlungen werden in nepalesischen Rupees und in allen wichtigen Handelswährungen akzeptiert.

**Regeln:** Die SchülerInnen werden gebeten, sich in der klösterlichen Umgebung des Klosters Pullahari angemessen zu verhalten und mit dazu beizutragen, das kontemplative Umfeld des Rigpe Dorje Institutes zu würdigen, respektieren und bewahren. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, an allen Sitzungen des Hauptprogramms und mindestens an einer Tibetisch-Klasse (Sprache oder Schrift) teilzunehmen. Darüber hinaus gibt es keine besonderen Regeln.

## 5. Indien

Mit Bodh Gaya (Standort des Bodhibaumes, unter dem der Buddha erwachte), Kushinagar (Buddhas Parinibbana) und Sarnath (erste Lehrrede des Buddha) befinden sich in Indien drei der vier wichtigsten buddhistischen Pilgerorte. Die Lehre des Buddha ist in Indien zwar nur noch wenig verbreitet und konzentriert sich auf wenige Zentren, trotzdem gibt einige Klöster und Zentren mit guten Randbedingungen für die Praxis.

Neben einigen interessanten Orten für die Vipassana-Meditation (vor allem Zentren in der Tradition von S.N. Goenka) ist Indien besonders für Studenten und Praktizierende der tibetischen Traditionslinien interessant. In der Gegend von Dharamsala haben sich beispielsweise Klöster aller tibetischen Traditionslinien angesiedelt.

Die medizinische Versorgung entspricht nicht dem westlichen Standard. In Indien sollten beim Essen unbedingt die üblichen Vorsichtsmaßnahmen bei Fernreisen beachtet und das angebotene Trinkwasser mit Vorsicht genossen werden. Die Küche des Landes gilt als preiswert und sehr schmackhaft. Das Reisen in öffentlichen Verkehrsmitteln in der Regel anstrengend.

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

**Einreisebestimmungen: Für Indien ist unbedingt ein Visum erforderlich!** Man erhält das ab Ausstellung sechs Monate gültige Visum für 50 Euro problemlos bei indischen Konsulaten.

Zur Zeit (März 2005) bietet Air India am Mittwoch einen interessanten Flug von Bangkok nach Gaya an.

Preiswerte Flüge in Indien: [www.airdeccan.net](http://www.airdeccan.net)

## **5.1 Bodh-Gaya-Retreats 2010**

Quelle: Homepage [www.bodhgayaretreats.org](http://www.bodhgayaretreats.org)

Retreats in Bodh Gaya finden seit 1975, die Dhammatreffen in Sarnath seit 1999 jährlich statt. Beide finden auf Spendenbasis statt.

**Anmeldung für ein Retreat in Bodh Gaya per E-Mail an:**  
[bodhgayamanagers@yahoo.com](mailto:bodhgayamanagers@yahoo.com)

Retreattermine in Bodh Gaya 2010:

**17. bis 27. Januar 2010 mit Radha Nicholson**

Thai Monastery, Bodh Gaya, bei Gaya, Indien

**27. Januar bis 6. Februar 2010: Christopher Titmuss und Radha Nicholson**

Thai Monastery, Bodh Gaya, bei Gaya, Indien

**Offenes Dhamma-Programm in der Thai Monastery in Sarnath nahe Varanasi:**

**9. bis 19. Februar 2010 mit Christopher, Radha, Jaya, Gemma, Zohar und anderen**  
man kann täglich dazukommen oder Abreisen, keine Anmeldung nötig

Thai Monastery, Sarnath, bei Varanasi. Indien

Weitere Informationen gibt es unter [www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org)

Die Anreise nach Bodhgaya erfolgt in der Regel über das 13 km entfernte Gaya. Gaya liegt an der Hauptstrecke der Eisenbahn zwischen Delhi und Kalkutta (von Dehli in mindestens 18 h nach Gaya, von Kalkutta mindestens 8 h). Man kann von Dehli auch nach Patna fliegen und von dort in mindestens 4 h mit dem Bus nach Gaya reisen. Ein Flug von Kalkutta nach Patna wird sich mit ziemlicher Sicherheit nicht lohnen. Bei Einreise über Dehli ist es daher überlegenswert einen Anschlußflug nach Patna mitzubuchen, was aber in Indien nicht unbedingt funktioniert.

## **5.2 International Meditation Centre Buddhagaya**

von Dieter Baltruschat, Stand 1997

**Adresse:** International Meditation Centre  
Buddhagaya P.O. Bodh-Gaya 824231  
Dist: Gaya, Bihar, India  
Phone: 0631 400707  
keine Voranmeldung nötig

**Lage:** Im Zentrum von Bodh-Gaya

**Spirituelle Leiter:** Ven. Dr. Rastrapal Mahathera spricht Englisch

**Tradition und Meditationstechnik:** Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition. 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.

**Kursdauer und Regeln:** Da es individuelle Anleitung gibt, ist kein besonderer Anfangstermin zu beachten. Für Anfänger werden 10 Tage empfohlen. Alle Teilnehmer verpflichten sich, die acht Silas (moralische Übungsregeln) und die edle Stille einzuhalten (auch kein Lesen, Schreiben, usw.).

**Verpflegung:** Vegetarische Gerichte von guter Qualität. Höhere Sicherheit des Trinkwassers durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel.

**Kosten:** Es wird täglich eine geringe Gebühr für die entstehenden Kosten erhoben. Weitere Spenden, die dem Erhalt des Zentrums dienen, werden gerne angenommen.

**Günstigste Reisezeit:** November bis Februar



### **5.3 Root Institute for Wisdom Culture (FPMT)**

von Dieter Baltruschat, Stand 1997

**Adresse:** Root Institute, PO Bodhgaya, Gaya District, Bihar 824 231 India  
Tel: 631-400714 Fax: 631-444548  
e-mail: [simmons@del2.vsnl.net.in](mailto:simmons@del2.vsnl.net.in) Internet: [www.rootinstitute.com](http://www.rootinstitute.com)

Anmeldung ist sehr empfehlenswert, Kurstermine und Kurskosten am besten telefonisch erfragen, da es kein gedrucktes Programm gibt.

**Beschreibung:** Das Zentrum liegt relativ ruhig ca. 1,5 km westlich vom Mahabodhitempel entfernt und bietet hauptsächlich kurze Kurse bis zu einer Woche an. Die Kurse werden von extra dafür angereisten Lamas oder erfahrenen Praktizierenden geleitet. Auch außerhalb der Kurse besteht die Möglichkeit dort zu wohnen.

**Tradition und spiritueller Leiter:** Lama Thubten Zopa Rinpoche aus der tibetischen Gelugpa-Tradition (FPMT). Tony Simmons ist der Direktor der Zentrums.

**Unterkunft und Kosten:** Kursgebühren und Kosten für die Unterkunft  
Bed+Breakfast im Dorm 80 Rs, Bed+Breakfast im Single 150 Rs bzw. 280 Rs (mit Bad)  
im Double 250 Rs bzw. 400 Rs (mit Bad), Lunch: 50 Rs und Dinner 35 Rs

**Günstigste Reisezeit:** November bis Februar

### **5.4 Library of Tibetan Works and Archives (LTWA)**

Quellen: Flyer und Internet, Stand 2002

**Adresse:** Library of Tibetan Works and Archives  
Dharamsala, 176215, HP, India Tel: (91) (1892) 22467  
E-mail: [ltwa@ndf.vsnl.net.in](mailto:ltwa@ndf.vsnl.net.in) Internet: [www.tibet.net/hhdl/eng/books/](http://www.tibet.net/hhdl/eng/books/)

**Beschreibung:** Die LTWA beherbergt 70 000 tibetische Titel (Bücher und Manuskripte) aus den Bereichen Tibetische Buddhistische Philosophie, Psychologie, Geschichte, Medizin usw. Es sind über 10 000 Titel in Englisch und anderen Sprachen zu den Themenbereichen Buddhismus und Tibet vorhanden. Zudem gibt es ein Museum mit über 1000 Kunstobjekten aus Tibet und einen Buchladen.

**Kurse:** Die LTWA bietet zwischen März und Dezember zwei Kurse in Buddhistischer Philosophie (tibetisch mit englischer Übersetzung) und einen Sprachkurs in Tibetisch an, die von qualifizierten Dozenten geleitet werden. Jeweils tägliche eine Stunde und Sonntags frei.

**Unterkunft und Verpflegung:** Falls Zimmer frei sind können sich Kursteilnehmer dort einmieten. Auf dem Gelände gibt es zudem eine Cafeteria, in der man auch Mittagessen kann.

**Klima:** Monsun von Juni bis September, Wintermonate von Nov. bis März.

## **5.5 Tushita Meditation Centre (Dharamsala, FPMT)**

Quellen: buddhanet.net und flyer, Stand 2002

**Adresse:** Tushita Meditation Centre (Dharamsala)  
McLeod Ganj 176 219, Dharamsala, Kangra District, HP, India  
Tel: (91) (1892) 21866, Fax: (91) (1892) 21246 Att. Tushita  
Email: [tushita@ndf.vsnl.net.in](mailto:tushita@ndf.vsnl.net.in) Internet: <http://tushita.info/>  
rechtzeitige Anmeldung für Retreats notwendig!  
Öffnungszeiten: 9:30 – 11:30 und 13:00 – 16:30, So. geschlossen

**Beschreibung:** Das Zentrum wurde 1972 gegründet um eine Studien- und Praxismöglichkeit in der Buddhistischen Mahayanatradition zu schaffen. Es befindet sich in einer bewaldeten Berglandschaft unweit von McLeod Ganj auf 2100m. Es werden das ganze Jahr über Einführungskurse in Meditation und in die Buddhistische Lehre sowie Gruppenretreats angeboten. Zudem sind auch Räume und Hütten für individuelle Retreats für erfahrene Praktizierende vorhanden.

**Tradition und spiritueller Leiter:** Lama Thubten Zopa Rinpoche aus der tibetischen Gelugpa-Tradition (FPMT). Sally Barraud ist Direktorin der Zentrums.

**Kurssprache:** Englisch

**Unterkunft:** Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Männer und Frauen wohnen in getrennten Zimmern.

**Verpflegung:** Drei vegetarische Mahlzeiten täglich.

**Regeln:** Die fünf Tugendregeln und Verzicht auf sexuelle Aktivitäten

**Mitzubringen:** Taschenlampe, Regenschirm oder Regenkleidung, warmer Schlafsack und warme Kleidung. Es ist ein kleiner Shop vorhanden, in dem Getränke, Schreibzeug, Toilettenartikel usw. erhältlich sind.

**Bemerkung:** Es gibt auch eine gut sortierte Bibliothek

**Klima:** Monsun von Juni bis September, Wintermonate von Nov. bis März.

## **5.6 Vipassana International Academy (Dhammagiri)**

Quelle: Vipassana Newsletter, homepage und buddhanet.net, Stand 2005

**Adresse:** Dhamma Giri; P.O. Box 6, Igatpuri 422 403  
District Nasik; Maharashtra; India.  
Tel: [91] (02553) 244076, 244086; Fax:[91] (02553)244176.  
Email: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org) Web site: [www.dhamma.org/schvia.shtml](http://www.dhamma.org/schvia.shtml)  
**Anmeldung notwendig (bitte vorher Termine der Kurse erfragen)!**

Allein in Indien, gibt es im ganzen Land verteilt mehr als 30 Zentren in dieser Tradition. Der Kursablauf und die Randbedingungen sind sehr ähnlich, weshalb die meisten Angaben auch auf die anderen Zentren übertragen werden können.

Genaue Informationen zu allen Vipassana Zentren in der Tradition von S.N. Goenka in Indien und Informationen über Kurstremine finden sich auf der folgenden Website:

[www.dhamma.org/india.htm](http://www.dhamma.org/india.htm)

**Ortsbeschreibung:** Dhammagiri ist eines der größten Zentren in der Tradition von S.N. Goenka und das erste, das in Indien im Jahre 1975 etabliert wurde. Es befindet sich ca. 100 km nordöstlich von Bombay in den kleinen Ort Igatpuri. Üblicherweise finden dort pro Monat mehrere Kurse statt. Ein Film (Hill of Dhamma), der die Technik und das Zentrum beschreibt, kann von der homepage heruntergeladen werden.

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

**Kursdauer und Termine:** Für neue Interessenten wird ein Zehn-Tage-Kurs empfohlen. Terminplan und Anmeldeformular können angefordert werden.

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

**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.

**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). Auffällige oder kurze Kleidung ist zu vermeiden. Täglich um 4 Uhr morgens Wecken, die formale Praxis endet zwischen 21 und 22 Uhr.

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

**Weitere Informationen im deutschen Zentrum:**

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

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

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

**Weitere Zentren in Indien:**

Maharashtra: Nashik, Kolhapur, Nagpur, Dhule, Pune City, Pune Riverside, Aurangabad

Gujarat: Kutch, Ahmedabad, Rajkot, Mehsana

Northern India: Jaipur, Rajasthan; New Delhi, Haryana; Kammaspur Village, Haryana; Karnal, Haryana; Dehradun, Uttar Pradesh; Dharamsala, Himachal Pradesh; Sarnath, Uttar Pradesh; Shravasti, Uttar Pradesh; Kushinagar, Uttar Pradesh; Lucknow, Uttar Pradesh; Hoshiarpur, Punjab

Central India: Balaghat, Madhya Pradesh; Durg, Madhya Pradesh; Bhopal, Madhya Pradesh

Eastern India: Calcutta, West Bengal; Muzaffarpur, Bihar; Bodh Gaya, Bihar; Baracakia, Bihar

Southern India: Hyderabad, Andhra Pradesh; Nizamabad, Andhra Pradesh; West Godavari, Andhra Pradesh; Madras, Tamil Nadu; Bangalore, Karnataka

## **5.7 Bodhi Zendo (Perumalmalai)**

von Pra Claus, aktualisiert 6.2006

Adresse: Bodhi Zendo, Perumalmalai, Kodaikanal 624 104, INDIEN  
Tel.: (+91) 4542 230345  
E-Mail: [mail@bodhizendo.org](mailto:mail@bodhizendo.org) Website: [www.bodhizendo.org](http://www.bodhizendo.org)

**Ortsbeschreibung:** Das Bodhi Zendo ist ein Zen-Trainingszentrum in den Palani-Bergen Südindiens. Es ist offen für alle Menschen, die Zen praktizieren oder kennen lernen wollen, indem sie ein paar Tage oder Wochen abwechselnd in Stille, Meditation und Gemeinschaft verbringen. Besucher/-innen finden im Bodhi Zendo einen wunderschönen großen Zengarten mit Blick auf die Berge und eine umfangreiche Bibliothek mit englischer und deutscher Literatur zu Zen, Buddhismus, Christentum und wissenschaftlichen Themen.

**Lehrer und Tradition:** Das Bodhi Zendo ist Lebensmittelpunkt des indischen Zenmeisters Pater AMA Samy und Zentrum des Bodhi Sangha, seiner internationalen Schüler/-innen-Gemeinschaft. P. AMA Samy, 1936 als Kind indischer Eltern in Burma geboren, wuchs nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges in Indien zeitweise bei seinem muslimischen Großvater auf. Später trat er dem Jesuitenorden bei. Einige Zeit lebte er als umherwandernder Bettelmönch und Einsiedler. Durch den deutschen Jesuitenpater und Zen-Lehrer Enomiya Lassalle wurde er mit Zen bekannt. In Japan wurde er Schüler von Yamada Koun Roshi, von dem er 1982 die Lehrerlaubnis erhielt.

**Klima und günstigste Reisezeit:** Das Bodhi Zendo liegt ca. 1700 m hoch, wodurch während der heißen Jahreszeit (März bis Juni) angenehme sommerliche Temperaturen herrschen (Tageshöchsttemperaturen zwischen 20° und 26° Celsius). Für die kühle Jahreszeit (Winter) empfiehlt es sich warme Kleidung einzupacken, da die Tageshöchsttemperaturen dann nicht über 18° Celsius steigen und es nachts recht kühl werden kann. Fleece-Jacken kann man preisgünstig in Kodaikanal einkaufen. Während der Sommermonate ist P. AMA Samy nicht im Bodhi Zendo, da er dann im Ausland lehrt.

**Anreise zum Bodhi Zendo:** Das Bodhi Zendo liegt in Tamil Nadu in Südindien in den Palani-Bergen. Nächstgelegener Ort ist das kleine Dorf Perumalmalai, nächst größere Stadt die touristisch gut erschlossene Sommerfrische Kodaikanal.

Das Bodhi Zendo ist mit folgenden Verkehrsmitteln zu erreichen:

1. Chennai/Madras ist der nächste internationale Flughafen mit Flugverbindungen in alle Welt.
2. Von Chennai/Madras nach Madurai:

a) mit dem *Flugzeug*: Es gibt täglich 2 Flüge von und nach Madurai (Indian Air, Jet Airways). Der nationale Flughafen liegt direkt neben dem internationalen (kleiner Fußweg).

b) mit dem *Zug*: Zugfahrkarten (Sitzplatz oder Schlafwagenbett) am besten mindestens drei Tage im Voraus am Zentralbahnhof in Chennai reservieren (Tourist Office, 1. Stock, der Pass ist vorzulegen).

3) Von Madurai Richtung Kodaikanal ins Bodhi Zendo (108 km):

a) mit dem öffentlichen *Bus*: Mehrere Busse fahren täglich nach Kodaikanal. In Perumalmai an der „Palani-Junction“ aussteigen. Von hier sind es etwa 2 km zum Bodhizendo, entweder mit einem Taxi oder zu Fuß.

b) Bequemer ist es, ein *Taxi* direkt von Madurai zum Bodhi Zendo zu nehmen (ca. 1350 Rupien = 25 Euro).

**Alltag im Bodhi Zendo:** Der Alltag im Bodhi Zendo ist strukturiert durch gemeinsame Sitz-Meditation (Zazen), gemeinsame Arbeit (Samu), vegetarische Mahlzeiten und Freizeit mit Gelegenheit zum Studium in der Bibliothek. Die Teilnahme am Gemeinschaftsleben - Meditation, Mahlzeiten, Arbeit - ist verbindlich für alle Besucher und Besucherinnen. Während des Tages gibt es Phasen des Schweigens und der Stille (s. unten Tagesablauf).

Neben der gemeinsamen Meditation können Besucherinnen und Besucher täglich Stand und Probleme ihrer Meditation mit P. AMA Samy besprechen (Dokusan). Bei Sesshins (intensive Zen-Klausur) hält P. AMA Samy auch täglich Zen-Vorträge (Teishos).

Zazenkai: Einmal in der Woche findet ein Zazenkai, das heißt ein Tag in Meditation und vollständigem Schweigen (Sesshin-Tag), statt.

Mini-Sesshin: Zu Anfang jeden Monats gibt es ein dreitägiges Mini-Sesshin (Donnerstag bis Sonntag).

Sesshin: Alle 4 - 6 Wochen findet eine intensive Zen-Klausur (Sesshin) in vollständigem Schweigen statt. Das Sesshin dauert 5, manchmal auch 7 Tage. Um an einem Sesshin teilzunehmen, sollte man bereits etwas Erfahrung in der Sitzmeditation mitbringen.

### **Tagesablauf im Bodhi Zendo**

5:30	Morgenruf (Wecken)
6:00 - 7:00	Zazen, mit Dokusan
7:05	Frühstück
8:00 - 9:30	Samu / Seva (Gemeinschaftliche Arbeit)
10:00	Kaffee / Tee
10:15 - 11:45	Studienzeit
11:50 - 12:30	Zazen
12:30	Mittagessen
Nachmittag	

4:00 Kaffee / Tee  
 6:00 - 7:00 Zazen  
 7:05 Abendessen  
 8:00 - 9:00 Zazen  
 Mittwoch: Zazenkai (Sesshin-Tag)  
 Donnerstag: Freier Tag  
 Erster Donnerstag bis Sonntag in jedem Monat: Mini-Sesshin  
 Sonntag, Donnerstag und an Festen: Eucharistie-Feier (Teilnahme optional)

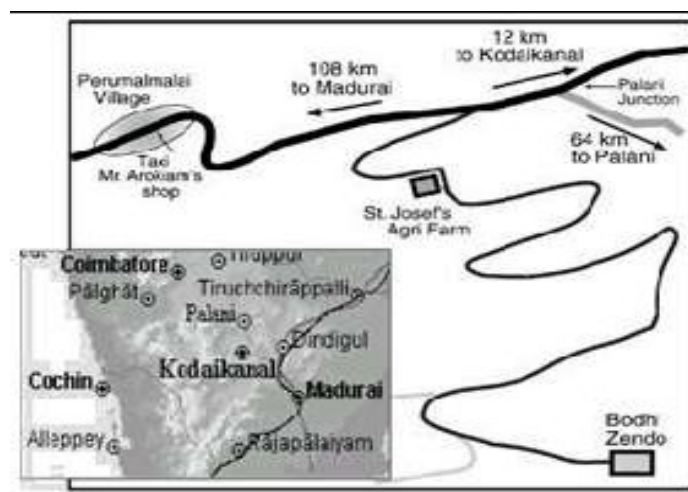
**Zimmerreservierung:** Es empfiehlt sich mit der Verwaltung Kontakt aufzunehmen (z.B. per E-Mail), damit ein Zimmer reserviert werden kann (in der Regel Einzelzimmer mit fließendem Wasser und Toilette). Besonders zwischen Januar und Mai ist das Zentrum öfters ausgebucht. Andererseits werden auch kurzfristig immer wieder Plätze frei, wenn gebuchte Gäste nicht kommen.

**Verpflegung:** Drei vegetarische Mahlzeiten (gute südindische Küche, selbst gebackenes Brot und viel frischer Salat aus dem eigenen Gemüsegarten), ferner Tee und Kaffee. Das Trinkwasser ist gefiltert und UV-behandelt.

**Medizinische Versorgung:** Die hygienischen Verhältnisse sind für indische Verhältnisse gut. Auch gibt es keine Moskitos (kein Malariarisiko!) und kaum Fliegen. Das nächste akzeptable Krankenhaus ist in Kodaikanal.

**Kosten:** Man bezahlt nur für den Raum und die Mahlzeiten. Der Zen-Unterricht ist kostenlos. Die täglichen Kosten betragen zurzeit 220 Rupien (1 Euro ca. Rs 54).

**Sonstiges:** Ehepaare dürfen zusammenwohnen. Andere Praktiken, wie Yoga, Taiji und Qigong, sind in der Freizeit möglich. Es gibt viele deutsche Langzeitgäste im Seniorenalter, die auf positive Weise zu der relaxten Atmosphäre beitragen.



## 6. Anhang: Adressen aus [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)

### 6.1 Thailand

#### **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](mailto:wfb_hq@asianet.co.th)

Web site: [www.wfb-hq.org](http://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.

#### **Wat Mahadhatu (Wat Maha Tat)**

Section 5, Taprachan, Maharaj Road, Phranakorn, Bangkok 10200

Tel: 0-26235685 or 02-6235881

Resident Teacher: Ven. Phramaha Bhatsakorn Piyobhaso

Email: [piyobhaso@hotmail.com](mailto:piyobhaso@hotmail.com)

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

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.

Talk on meditation and Buddhism on every 2nd Saturday and 4th Saturday of a month, look for more information at [www.mcu.ac.th/IBMC](http://www.mcu.ac.th/IBMC)



## **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 Mochit 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.

## **Achan Naeb School Vipassana Insight Practice Center**

Location: Hua Hin, Thailand

Contact person: Rodrigo Aldana Email: [vipasanamx@yahoo.com](mailto:vipasanamx@yahoo.com)

Tradition: Vipassana practice as taught by the late Achan Naeb .

Affiliation: Vivatta Insight Practice Institute

Spiritual Director: Achan Naeb Mahaniranonda

Teacher: Achan Prani Samreunrat

This method of practice is only for those who have perceived to a certain degree the suffering and danger, and meaninglessness, of the cycle of death and (re-) birth. If it's not the case the practice would yield no results. Please make contact by email only; a text will be send to you to read and if you find it interesting a time for a retreat can be fixed.

## **Wat Sanamnai**

27 T. Wat Chalor , Amper Banggruai, Nonthaburi, West Bangkok 11130, Thailand

Tel: 883 7251, Fax: 883-7275

Teacher: Luangpor Thong Abhakaro

Email: [sanamnai@yahoo.com](mailto:sanamnai@yahoo.com) Web site: [www.mahasati.org](http://www.mahasati.org)

Tradition: Luangpor Teean Jittasubho / Mahasati

The place is located on the outskirts of Bangkok, it's a forest monastery in town. The method practiced here called the Luangpor Teean 'Mahasati Meditation'.

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

### **Young Buddhists Association of Thailand Retreat Centre**

58/8 Petchakasem, 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 (vipasana) 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.

### **Wat Chakrawaddirajawas**

Section10, 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 Pratumvanarama**

Rama 1 Road, Pratumwan, Bangkok 10330

Tel: (66) 0-0251-2315, 0-2252-5465, 0-22538822', Email: [sala999@script.co.th](mailto:sala999@script.co.th)

Web site: [www.twf.or.th](http://www.twf.or.th)

Tradition: Anapanasati Bhavana

Meditation Method: Anapanasati Bhavana, mindfulness of breathing. Situated in a forest, Wat Pratumvanarama is ideally suited for meditation. The meditation master is popular and speaks English. His teachings have both Thai and English version. Free food is available for visitors. To arrange accommodation you must contact the information centre of the temple.

Mondays - Fridays 7.00-8.00, 12.00-13.00, 17.00-20.00

The Head Monk and Meditation Master teaches Dhamma at 13.00-15.00 on the first and third week of the month, with special teaching on Saturdays and Holy Days.

## **6.2 Sri Lanka**

### **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).

### **Mount Hermitage**

Horana, Sri Lanka

Teacher: Rev. Sathindriya

Email: [sathi2500@yahoo.com](mailto: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.

### **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 Dhammanisanti 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.

## **6.3 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](mailto:hbmc@buddha.mos.com.np)

Web site: [www.south-asia.com/buddhism](http://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](mailto:niem@info.com.np)

Web site: [www.hbef.org.np](http://www.hbef.org.np)

### **Lawudo Retreat Centre**

PO Box 817 Kathmandu, Nepal

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

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

### **Kopan Monastery**

GPO Box 817 Kathmandu

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

Email: [franz@komonpc.mos.com.np](mailto:franz@komonpc.mos.com.np) Web site: [www.kopan-monastery.com](http://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](http://www.shedra.com)

All correspondence should be send to [shedra@shedra.com](mailto:shedra@shedra.com)

or [admissions@shedra.com](mailto:admissions@shedra.com) and [info@shedra.com](mailto:info@shedra.com).

### **Gaden Yiga Chözin Buddhist Meditation Center**

Nr. Kharai Lakeside, Kaski District, Pokhara 6

Fax: (61) 21022 Attn: Jonnie Benzimra

Email: [gyc@mos.com.np](mailto: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).

## **6.4 Indien**

### **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](mailto: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.
- Weekend retreats close to Delhi
- Arrangements to attend courses held at sister centres in Nepal and other parts of India.

### **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](mailto:mahabodhi@geocities.com)

Website: [www.geocities.com/Tokyo/Harbor/5613/index.html](http://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.

## **6.5 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.

### **Dhamma Dipa**

2F, 1-3-4- Nakai, Shinjuku-ku, Tokyo 161 Japan.

Teacher: Ven. U Vicittasara

Meditation Method: An affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre.

### **Dogen Sangha (Ida 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](mailto:dsangha@gol.com) Web site: [www.windbell.com](http://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 accommodation, 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.

### **International Zen Dojo**

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

Tel: (05546) 2-3198

Teacher: Rev. Kanemaru Roshi

This is a small Rinzaï 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](mailto: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 1<sup>st</sup>

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](mailto:Genpo-HR-Doering@t-online.de)

Web site: [www.kaiser-bischof.de/shoboji/english/kokusai/index.htm](http://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.

### **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.

### **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](mailto:toshoji@nifty.com), Web site: [www.toshoji.com](http://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.

## **6.6 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](mailto:1994071103@buddhism.or.kr)

Web site: [www.buddhism.or.kr](http://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](mailto:buddha@uriel.net)

Web site: [www.buddhapia.com/mem/lotus/index.html](http://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 (Tradition: Korean Zen)**

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](mailto:sizc@bora.dacom.co.kr)

### **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](mailto:Buddhatemplekorea@hotmail.com)

Web site: [msnhomepages.talkcity.com/DharmaDr/Buddhatemple/homepage.html](http://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](mailto:venmaitreya@hotmail.com)

### **Hwadu Meditation (Songkwang-sa)**

12 Shin pyong-ri Song Kwang-myun, Suncheon-si Chonnam/540-930 Korea

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

Email: [songkwang@www.buddhism.or.kr](mailto:songkwang@www.buddhism.or.kr), Web site: [temple.buddhism.or.kr/songkwang](http://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 Suncheon. The temple was also restored in 1969 to the status of a ch'onngnim (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 (Meditation System: S.N. Goenka tradition)**

Contact: ennis 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](mailto:Ferman@cheju.cheju.ac.kr)

### **Vipassana Korea Centre (An affiliated Mahasi Sayadaw Meditation Centre)**

277-39 Hong Eun 3 Dong, Soedae Moonku, Seoul 120-100

Teacher: Bhante Cho Amarayano

## **6.7 Kambodscha**

### **For information on Khmer Buddhist Temples:**

Web site: [www.khmerbuddhist.org](http://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 42Siemreap, 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](mailto:keap@rep.forum.org.kh)

Contact information in USA: 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](mailto:keap@fone.net) Web site: [www.keap.org](http://www.keap.org)

### **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](mailto:ivcc@forum.org.kh)

### **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.

## **6.8 Malaysia**

**Buddhism in Malaysia:** Web site: [www.geocities.com/~buddhistnews](http://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](mailto:kokkee@tm.net.my)

### **Buddhist Hermitage Lunas**

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

Tel/Fax: (604) 4844027 Email: [budherm@tm.net.my](mailto: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.

### **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](mailto:bwc@quantum.com.my) Web site: [www.quantum.com.my/bwc](http://www.quantum.com.my/bwc)

Publisher of the "Vipassna 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](mailto:vtribune@quantum.com.my)

### **Malaysian Buddhist Meditation Centre**

355 Jalan Mesjid Negeri, Penang, 11600, Malaysia, Contact: Mr. Tan Ah Huat

Tel: (+60)-4-2822534

Mobile: 016-4110072

Email: [mbmc@tm.net.my](mailto:mbmc@tm.net.my)

Web site: [www.karensoft.net.my/mbmc](http://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.

### **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](mailto: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 pre-arrange 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.

### **Tian Rien Lodge**

504, Block E9 Section 2 Wangsa Maju

53300 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 4127973

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

Email: [shihyinhow@hotmail.com](mailto: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.

## **6.9 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](mailto:buddhistfellowship@netscape.net)
- Web site: [www.buddhistfellowship.org](http://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@sgh.com.sg](mailto:gbelst@sgh.com.sg)

Visit the Web site for more information: [www.webcom.com/imcuk](http://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](mailto:mlgoenka@mbox2.singnet.com.sg)

Visit the Web site for more information: [www.dhamma.org](http://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](mailto:jaya@pacific.net.sg)
- Web site: [www.vri.dhamma.org](http://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](mailto:vmckm@singnet.com.sg)      Web site: [www.vmc128.8m.com](http://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 and 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.

## **6.10 Indonesia**

### **Indonesian Buddhist Club**

BuddhistOnline Web site: [www.buddhistonline.com](http://www.buddhistonline.com)

Contact: [webmaster@buddhistonline.com](mailto: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](mailto:dhammadipa@malang.wasantara.net.id)

Abbot: Ven. Khantidharo      Tradition: Theravada



## 7. Checkliste

Die folgende Checkliste soll als Anregung dienen und erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch ist es notwendig alles mitzuschleppen.

- Rechtzeitig, d.h. am Besten mindestens drei Monate vor dem geplanten Abflug:
- Falls nötig Anmeldung im Kloster
- Falls nötig neuen Reisepass beantragen
- Falls nötig Visum beantragen
- Flug buchen und über Einreisebestimmungen informieren
- Zahnarztbesuch
- Hausarztbesuch, möglicherweise Impfungen auffrischen und Reiseapotheke auffüllen
- Reisekrankenversicherung
- Falls nötig Kreditkarte beantragen, da man mit der EC-Karte in Asien nicht weit kommt

Kleidung:

- gute Schuhe (Turnschuhe, Halbschuhe)
- Badeschlappen (gibt's gut und preiswert in Asien)
- mind. 3 Paar Socken (davon mind. 1 Paar warme Socken z.B. von Falke)
- mind. 3 Unterhosen (gibt's gut und preiswert in Thailand)
- eventuell Sarong (gibt's gut und preiswert in Asien)
- leichte bequeme Hose und Reservehose (möglichst mit abzipbaren Beinen)
- Jogginghose, leichte Faserpelzhose oder Legging (z.B. zum Schlafen, als Unterhose)
- möglicherweise Regenhose
- mind. drei T-Shirts (langärmelige können vor Sonne und Mücken schützen)
- eventuell 2 bis 3 weiße Hemden (gibt's gut und preiswert in Thailand)
- leichte, klein verpackbare Regenjacke mit Kapuze (auch Windschutz beim Busfahren)
- Kapuzenpulli oder Trainingsjacke mit Kapuze
- zwei Halstücher
- Faserpelzjacke (mit abzipbaren Ärmeln wesentlich flexibler nutzbar)
- Sonnenhut
- falls es kalt werden kann (Berge oder Morgenmeditation im Winter) Mütze

-> alte Klamotten wirken auf Diebe nicht so attraktiv

Klein und nützlich:

- Feuerzeug
- Schweizer Taschenmesser
- Uhr (möglichst wasserdicht mit Wecker) bzw. Timer
- Hansaplast oder Tape zum fixieren und reparieren
- Nadel + Faden
- mindestens eine Wasserflasche (leere Cola oder Pet-Wasserflasche)
- Miniregenschirm (Schutz vor Sonne und Regen)
- Taschenlampe (möglichweise Reservebatterien) und Mini LED-Leuchte
- >LED Taschenlampen verbrauchen wesentlich weniger Batterien und lohnen vor allem bei längeren Aufenthalten. Möglichst alte Batterien zuhause ordnungsgemäß entsorgen

Toilettenartikel:

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Haarshampoo + (Mini)seife

- Klappbürste (hat integrierten Spiegel)
- Nagelschere, Nagelfeile
- mind. 1 Handtuch, möglicherweise Reservehandtuch
- Reisewaschmittel + (einige Wäscheklammern) + (Schnur)
- Klopapier
- für Frauen Tampon für Männer eventuell Rasierzeug
- Ohropax
- >Biologisch abbaubare Outdoorseife (geeignet für Haut, Haare, Wäsche und Geschirr) hat sich bewährt. Toilettenartikel sind in der Regel vor Ort erhältlich, aber nicht unbedingt in sehr guter Qualität.

#### Reiseapotheke:

- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel
- flüssiges Wasserentkeimungsmittel
- wichtige Medikamente (vom Arzt beraten lassen)
- Pflaster
- Notfallpack mit Pflaster, Verbandspäckchen, Wunddesinfektionsmittel, Wasserentkeimungsmittel, Aspirin, 2 Nähnadeln + Zwirn, 2 Sicherheitsnadeln, Streichhölzern, kleines Stück Draht (Haarnadel), kleine Pinzette, Tigerbalsam
- möglicherweise Antiinfektset (sterile Spritzen, Verbandspäckchen, Handschuhe usw.)
- > In Thailand sind die Apotheken in der Regel recht gut sortiert

#### Komfortablerer Aufenthalt durch:

- leichter Schlafsack (z.B. aus der Ajungilak Kompaktserie) oder mindestens Faserpelzinlett
- möglicherweise Isomatte (auch als Meditationsunterlage) oder Therm a Rest Matte
- möglicherweise Moskitonetz + leichtes Seil (ca. 15 m) + Schraubhaken
- möglicherweise eine leichte Decke (gibt's preiswert in Asien)
- möglicherweise Meditationskissen
- möglicherweise Wasserkocher oder Edelstahlbecher und Tauchsieder (mit Adapter)
- möglicherweise Falttasse und Löffel
- möglicherweise Thermoskanne

#### Nicht vergessen:

- Geldkatze mit Paß, Flugticket, Geld oder Traveler Schecks
- versteckt an anderem Ort, Kreditkarte, mind. 50 US\$ cash, Kopie von Pass und Ticket

Ein guter Versandladen für Reiseausrüstung mit ausgezeichnetem kostenlosen Katalog findet sich im Internet unter [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de) oder Tel: 040-679 66 179

Auch Lauche und Maas bietet gute Beratung und einen sehr informativen kostenlosen Katalog an: [www.lauche-maas.de](http://www.lauche-maas.de) oder Tel: 089-88 07 05

Notfallnummer des Auswärtigen Amtes: 49-(0)30-5000 2000

## 8. Kontaktadressen in Europa

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

Deutsche Buddhistische Union, Amalienstr. 71, 80799 München , Tel.: 089-280104  
Fax: 089-281053, E-Mail: [dbu@dharma.de](mailto:dbu@dharma.de), Internet: [www.dharma.de](http://www.dharma.de)

Schweizerische Buddhistische Union (SBU), Postfach 1809, CH 8021 Zürich  
Sekretariat: Beatrix Görög, Bitte Telefonzeit beachten: jeweils Dienstag 8:00 -12:00  
Tel: 056 210 26 77 Web: [www.sbu.net](http://www.sbu.net) eMail: [info@sbu.net](mailto:info@sbu.net)

### Einige Seminarhäuser:

Rinzai-Zen Tempel Tannenhof (Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft)

Kontakt: Daikan J. Westerbarkey, Tel.: 089-64280829

eMail: [Daikan@Seminarhaus-Tannenhof.de](mailto:Daikan@Seminarhaus-Tannenhof.de), Internet: [www.seminarhaus-tannenhof.de](http://www.seminarhaus-tannenhof.de)

Pauenhof, Pauendyk 1, 47665 Sonsbeck, Tel: 02835-44133, [www.pauenhof.de](http://www.pauenhof.de)

Seminarhaus Engl, Engl 1, 84339 Unterdietfurt, Tel.: 08728-616, Fax: 08728-412  
E-Mail: [Seminarhaus.Engl@t-online.de](mailto:Seminarhaus.Engl@t-online.de), Internet: [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de)

Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich Tel.: 02636-3344  
E-Mail: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de), Internet: [www.Buddhismus-im-Westen.de](http://www.Buddhismus-im-Westen.de)

Haus der Stille, Mühlenweg 20, 21514 Roseburg, Tel./Fax: 04158-214  
E-Mail: [info@stille-roseburg.de](mailto:info@stille-roseburg.de), Internet: [www.stille-roseburg.de](http://www.stille-roseburg.de)

Buddha-Haus, Uttenbühl 5, 87466 Oy-Mittelberg, Tel.: 08376-502  
E-Mail: [info@buddha-haus.de](mailto:info@buddha-haus.de), Internet: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

Meditationszentrum Beatenberg, CH-3802 Waldegg-Beatenberg, Tel.: 0041-33-8412131  
E-Mail: [info@karuna.ch](mailto:info@karuna.ch), Internet: [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

Internationales Meditationszentrum in der Tradition von Sayagyi U Ba Khin  
IMC-Österreich, A-9064 St. Michael/Gurk 6, Österreich  
Tel: 0043-4224-2820, Email: [mail@imc-austria.com](mailto:mail@imc-austria.com) Internet: [www.imc-austria.com](http://www.imc-austria.com)

Buddhistisches Zentrum Scheibbs, Ginselberg 12, A-3270 Scheibbs/Neustift  
Tel+Fax: 0043-07482-42412, Email: [bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at) Internet: [www.bzs.at](http://www.bzs.at)

Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EN, England  
email: [generalenquiries@gaiahouse.co.uk](mailto:generalenquiries@gaiahouse.co.uk) [www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)  
Tel: +44 (0)1626 333613 Fax: +44 (0)1626 352650

**Retreatmöglichkeiten auf Spendenbasis:**

Vipassana-Kurse in der Tradition von Ajahn Tong im Wat Buddha Piyawararam in Götzenhain, Dietzenbacher Str. 6, Tel.: 06103/831959, [www.sirimangalo.org](http://www.sirimangalo.org) und im Dhammacari Meditationszentrum, Allgramsdorf 8, D-84056 Rottenburg a.d. Laaber, Mail: [vipassana@dhammacari.de](mailto:vipassana@dhammacari.de) Tel: 08785-969 877 [www.vipassana-dhammacari.com](http://www.vipassana-dhammacari.com)

**Vipassana-Kurse in der Tradition von S.N. Goenka**, Dhamma Dvara, Alte Str. 6, 08606 Triebel, Tel.: 037434-79770, Mail: [info@dvara.dhamma.org](mailto:info@dvara.dhamma.org), [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)

**Amaravati Retreat Centre**, Great Gaddesden, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP1 3BZ, England, Tel.: 01442-843239, Mail: [retreats@amaravati.org](mailto:retreats@amaravati.org), Internet: [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

**Klöster:**

**Waldkloster Muttodaya**, Herrnschrot 50, 95236 Stambach, [muttodaya@gmail.com](mailto:muttodaya@gmail.com), [www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)

**Bodhi Vihara**, Domberg 10, 85354 Freising, [www.bodhi-vihara.org](http://www.bodhi-vihara.org), Tel: 08161-8627310

**Nonnenkloster Anenja Vihara**, Morgen 6, D-87549 Rettenberg, Tel: 08327-930 891, Mail: [anenja.vihara@web.de](mailto:anenja.vihara@web.de) Internet: [www.anenja-vihara.org](http://www.anenja-vihara.org)

**Kloster Dhammapala**, Am Waldrand, CH-3718 Kandessteg, Tel: 0041-33-6752100  
Internet: [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

**Kloster Santacittarama**, Via Delle Prata 22 Lacialita, "Le Brulla" , 02030 Frasso Sabino (Rieti), Italy, Tel & Fax: 765 87 21 86 Website: [www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

**Einige links:**

**Umfangreiche sehr interessante kommentierte Linkliste von Hans Gruber:**

<http://www.buddha-heute.de/andere-texte.htm>

Bei ernsthaften Zweifeln über die Seriosität von Zentren oder Gruppen empfiehlt sich ein Blick auf die homepage: [www.buddhistische-sekten.de](http://www.buddhistische-sekten.de)

Eine gemeinsame Homepage aller **Veranstaltungen in der Mahasi-Tradition**, mit Links zu den einzelnen Zentren und Retreat Infos: [www.Vipassana-EU.org](http://www.Vipassana-EU.org)

Vietnamesischen Pagode Phat Hue mit int. Veranstaltungen in Frankfurt: [www.phathue.de](http://www.phathue.de)

**Chan Retreats in Europa** und einige links zu **Chan-Klöstern in China** [www.dao-jun.org](http://www.dao-jun.org)

Dzogchen-Retreats mit Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche in Merigar (Toskana)  
Infos: [www.dzogchen.de](http://www.dzogchen.de), Tel. 0211-682 657, E-Mail: [dzogdus@aol.com](mailto:dzogdus@aol.com)

Dzogchen-Seminare mit Tulku Chökyi Nyima Rinpoche: [www.gomde.de](http://www.gomde.de) oder mit Tsoknyi Rinpoche: [www.ayde.eu](http://www.ayde.eu) oder mit John M. Reynolds: [www.vajranatha.com](http://www.vajranatha.com)

## 9. Literaturhinweise

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

Weir, Bill: A Guide to Buddhist Monasteries and Meditation Centres in Thailand, Bangkok 1991; siehe <http://meditationthailand.tripod.com>  
Erfreulicherweise gibt es jetzt die von Pataraporn Sirikanchana aktualisierte vierte Auflage, die 2004 unter dem selben Titel erschienen und bei The World Fellowship of Buddhists (WFB) erhältlich ist

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](http://www.buddhanet.net)

**Weltweite Informationen über Orte und Länder:** [www.worldroom.com](http://www.worldroom.com)

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

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

Interessante Bücher u.a. von A. Buddhadasa und A. Chah: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Ineressante Texte und Dhammatalks: [www.wat-sibounheuang.de](http://www.wat-sibounheuang.de)

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

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

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

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

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

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

Pa-Auk Sayadaw: [www.paauk.org](http://www.paauk.org)

Suttentexte: [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com) und [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

## Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)

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

Langfristige Zielsetzung dieses Projektes ist jedoch, Dhamma-Bücher zur freien Verteilung - wie in Asien üblich - bereitzustellen. Das erste, bei dem das gelungen ist: "Opanayiko - Buddhistische Grundstudien" von der BGM-Studiengruppe.

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

*Im Buchhandel erhältlich:*

"Kernholz des Bodhibaums - Suññatā verstehen und leben"  
von Buddhādāsa Bhikkhu, BGM - ISBN 3-8311-0028-4

"Ānāpānasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit"  
von Buddhādāsa Bhikkhu, BGM - ISBN 3-8311-3271-2

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

*Nicht im Buchhandel erhältliche Bücher und Hefte:*

"Opanayiko - Buddhistische Grundstudien"

"Der Kammabegriff im Palibuddhismus" (ergänzendes Heft zu Opanayiko)

"Dāna – Bedeutung und Verhältnis zur Konsumgesellschaft"

"Dhamma-Sozialismus von Buddhādāsa Bhikkhu"

"Meditation in Südostasien" Reatreatführer von Dieter Baltruschat

Zu beziehen über: [viriya@gurukrupa.de](mailto:viriya@gurukrupa.de) oder [BGM@Buddhismus-Muenchen.de](mailto:BGM@Buddhismus-Muenchen.de)

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

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto: Kto.-Nr. 296188807 - Postbank München - BLZ 70010080  
Empfänger: BGM Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt