



# BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Zeitschrift der  
Buddhistischen Gesellschaft  
Hamburg e.V.

Januar bis April  
Nr. 1/2009, 55. Jg.



Ven. Ajahn Thitamedha mit Ulrike auf Pilgerreise  
im Himalaya

## Inhalt:

Leitartikel.....	03
Monika Debes-Schneider wurde 70 ..... <i>WJ</i>	04
Tudong in Wales ..... <i>Sister Anandabodhi und Sister Thitamedha</i>	05
Buddhas Leitgedanken..... <i>Nyanacitta</i>	19
Das Wesen der Tugend..... <i>Wolfgang Krohn</i>	27
Leserbrief..... <i>Jürgen Krakor</i>	29
Fernsicht ..... <i>Hans Much</i>	33
Die Nonne Kīsā Gotamī.....	34
Die Worte der Kīsā-Gotamī..... <i>beide: Übers. aus dem Englischen WJ</i>	35
<b>Nachrichten</b> .....	37
DBU-Kongress / Kloster Muttodaya ..... <i>Helmut Bien</i>	37
Leben in einem Wat / Lévi-Strauss ..... <i>WJ</i>	38/39
<b>Berichte und Anliegen des Vorstands</b>	
Geschäftsbericht .....	39/40
Veranstaltungen .....	40/43
<b>Buchrezensionen und Bibliothek</b>	
Hellmuth Hecker: ..... <i>Buddha, Heidegger und die Wahrheit</i> <i>Holger Korin Stienen</i>	44
Kodo Sawaki: Jeder Tag ein guter Tag ..... <i>Holger Korin Stienen</i>	46
Ajahn Brahm: Im Stillen Meer des Glückes ..... <i>Friederike Moebus</i>	47
<b>Programm 2009</b> .....	50
<b>Regelmäßige Veranstaltungen</b> .....	51

## Impressum

### BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Herausgeberin und Versand:  
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg  
Tel. 040-6313696 ,  
Neue Fax -Nr. 040-51902323  
E-Mail: [bm@bghh.de](mailto:bm@bghh.de)  
[buddha-hamburg@gmx.de](mailto:buddha-hamburg@gmx.de)

Internet: <http://www.bghh.de>

### Sprechzeiten:

Di 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

### Redaktion:

Dr. Wiebke Jensen.

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten.

Redaktionsschluss für das Heft 2/2009:  
28. Februar 2009

Die Buddhistischen Monatsblätter erscheinen im Januar, Mai und September.  
Abonnement: € 20.- jährlich, inkl. Versand.

**Mitgliedsbeitrag** für die Buddhistische Gesellschaft e.V.: € 100.00 jährlich, inkl. Buddhistische Monatsblätter. Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

### Konto:

Hamburger Sparkasse, Kontonummer  
1243 121058, BLZ 200 505 50,  
IBAN: DE61 2005 0550  
1243 121058  
BIC: HASPDEHHXXX

Die BGH ist nach dem letzten Feststellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Hinweis: Diesem Heft liegt im Inlandsversand ein Katalog des Kristkeitz-Verlags bei.

## Wöchentliche Veranstaltungen

**SONNTAGS 10–12 Uhr: Gacchāma:** Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet.

**MONTAGS 19:30–21 Uhr: Zen für Anfänger.** Anleitung zum Sitzen, Gehen und kurze Einführung in die Lehre des Buddha. Bitte dunkle und bequeme Kleidung mitbringen.

**DIENSTAGS Morgen-Za-Zen.** Wer mit uns das Herz-Sutra rezitieren und die Meditation in Stille üben möchte, ist herzlich willkommen. Bitte spätestens um 5:50 Uhr in der BGH sein.

**DIENSTAGS 17:30–19 Uhr: Qi Gong.** Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Anm./Info bei Gitta Lütjens Tel. 6961171, € 8 (36) für sechs Abende

**DIENSTAGS 18–19 Uhr: Einführung in den Buddhismus.** Bitte anmelden

**MITTWOCHS 18–19 Uhr: Eine Schale Tee.** Bei einer Schale Tee können wir genießen, schweigen und unsere Achtsamkeit schärfen. Außerdem können Fragen zum Weg gestellt werden. Erstteilnehmer und Interessierte erhalten hier eine kurze Einführung ins Sitzen und die Gehmeditation. Anmeldung bei Norbert Hämmerle Tel. 040/5203290

**MITTWOCHS 19–21 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition.** Aufrecht sitzen, still und wach, ohne etwas erreichen oder festhalten zu wollen, die ganze Aufmerksamkeit ist auf den Augenblick gerichtet. Info/Anmeldung Norbert Hämmerle Tel 040-5203290

**DONNERSTAGS 19–21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition** (auf Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und, am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo. Tel.0175/5681556

**FREITAGS, 19–21 Uhr: Bhāvanā.** Meditation in der Theravāda-Tradition mit Wolfgang Krohn. Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte in der BGH anmelden

## Monatliche Veranstaltungen

**ZWEITER SAMSTAG im Monat, 11–17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage.** Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 11-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute 040/7353338

**ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18–20 Uhr: Lehrredenkreis**

### NEUE BÜCHER ZUR LEHRE DES BUDDHA

**BHIKKHU BODHI**  
IN DEN WORTEN DES BUDDHA

Eine Auswahl von Lehrunterweisungen des Buddha aus dem Pālikanon.  
Herausgegeben, eingeführt und mit Kommentaren versehen vom ehrw. BHIKKHU BODHI  
\*Mit einem Vorwort des DALAI LAMA\*  
426 Seiten. Pb. ISBN 978-3-931095-78-9. 24,80 Euro

**FRITZ SCHÄFER**  
RECHTE ANSCHAUUNG UND IHRE BEDEUTUNG  
IN DER URSPRÜNGLICHEN LEHRE DES BUDDHA  
246 Seiten. ISBN 978-3-931095-76-5. Pb. 17,50 Euro

*Beide Bücher enthalten umfassende Neuübersetzungen von Lehrreden des Buddha, die mit Kommentaren versehen sind.  
Das Buch von Bhikkhu Bodhi ist eine systematische Zusammenstellung der gesamten Lehre und eignet sich hervorragend zum Studium und Nachschlagen.  
Fritz Schäfers Buch konzentriert sich auf den wichtigsten Aspekt ernsthafter Lehrnachfolge, der Rechten Anschauung und der eigenen inneren Erkenntnis der vom Buddha gezeigten Wahrheit über das Leiden und seine Aufhebung.*

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

95236 Stambach-Herrnschrot Tel: 09256/460 mail:verlag.beyerlein@buddhareden.de  
www.buddhareden.de

### **DRITTER SAMSTAG im Monat, 14–17 Uhr: Studienkreis Zen.**

Die heutige Zenpraxis und ihre Entwicklung in Indien, China, und Japan.

**JEWELS EIN SONNTAG im Monat, 13–17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung,** mit Stephan Bielfeldt (nach Toni Packer). Info unter [www.Springwater-Meditation](http://www.Springwater-Meditation) oder Tel.040-6014226.

Nächste Termine; 18.1., 15.2., 15.3., 26.4., 24.5., 21.6.

**ALLE ZWEI MONATE Nachtsitzen.** Wir machen die Nacht zum Tage. Wir sitzen von 21 bis 9 Uhr, zwölf Stunden in der Nacht. Es gibt die Möglichkeit zum Dokusan bei JiKo, wir hören Vorträge – und werden zur Stärkung etwas Warmes essen. Termin auf der Homepage: [www.zen-kreis-hamburg.de](http://www.zen-kreis-hamburg.de) und bitte anmelden bei JiKo. Tel. 0175-5681556 oder unter [zazen@zen-kreis-hamburg.de](mailto:zazen@zen-kreis-hamburg.de)

**Falls nicht anders angegeben,  
Veranstaltungen auf Spendenbasis  
und ohne Anmeldung**

**Hinweis:** Bei allen Angaben zum Programm sind Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**Haftungsausschluss:** Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist ein Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.