



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

**Zeitschrift der
Buddhistischen Gesellschaft
Hamburg e.V.**

**Januar bis April
Nr. 1, 2010, 56. Jg.**



**Tom Cameron, Urenkel von Paul Debes, mit seiner Großmutter
Monika Debes-Schneider**

Inhalt

| | |
|--|-------|
| Leitartikel..... | 03 |
| Buddhismus und die Zufälle <i>Dr. Günter Neumeyer</i> | 04 |
| Die Last S XX.22..... | 08 |
| Mit Achtsamkeit „Altern“ verstehen lernen <i>Wolfgang Krohn</i> | 09 |
| Indien vor dem Buddhismus <i>Norbert Rin-Dô Hämmerle</i> | 14 |
| Versuch einer Reformation des deutschen Theravāda-Buddhismus <i>Dr. Marianne Wachs</i> | 22 |
| Grundlagen für den Befreiungsweg Buddhas <i>Rother Baumert</i> | 30 |
| Wahnhafte und wahnlose Erkenntnis aus M 117..... | 37 |
| Meditation <i>Ulrich Jüdes</i> | 38 |
| Berichte und Anliegen des Vorstandes | |
| Einladung zur Mitgliederversammlung <i>Volker Köpcke</i> | 39 |
| Geschäftsbericht 2009 der BGH <i>Wolfgang Krohn</i> | 41 |
| Dāna für die Ehrw. Deegala und Vinayarakkhita <i>Silke Krohn/Harro Jensen</i> | 42 |
| Mitarbeit bei der DBU und Leserbrief <i>Michael Funk</i> | 43 |
| Bibliothek und Rezensionen | |
| Klaus R. Schröder, Georg Noack (Hrsg.) Myanmar / Burma erzählt <i>Wibke Jensen</i> | 45 |
| Ayya Khema: Nicht so viel denken, mehr lieben <i>Dr Günther Neumeyer</i> | 46 |
| Hans Günter Wagner (Hrsg.) Das Kostbarste im Leben <i>Norbert Rin Dô Hämmerle</i> | 47 |
| Hellmuth Hecker: Erhellung von Tugend und Herz <i>Karola Schäfer</i> | 48 |
| Programm ab Januar 2010 | 50 |
| Vorschau und Regelmäßige Veranstaltungen | 50/51 |

Impressum

BUDDHISTISCHE

MONA TSBLÄTTER (B M)

Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft
Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 223 37 Hamburg
Tel. 040-6313696
Neue Fax-Nr. 040-51902323
E-Mail: bm@bghh.de
bghwiebke@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 Heft 2, 2010 ist der 28. Februar 2010.

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gem per E-Mail gestellt. Dann erscheinen die Fotos farbig und wir sparen das Porto. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung. Danke.

Fotonachweise:

Alle Fotos, ausgenommen das auf Seite 4, von Silke Krohn.

Druck: Druckerei Dietrich,

E-Mail druckerei.dietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100,00 jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

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.

Vorschau (Fortsetzung)

So 19.09. 10 – 17 Uhr **Satipaṭṭhāna** mit Bhante Dhammānanda

Fr 24. – So 26.09. Zen-Kreis Hamburg Sesshin mit **Michael Sabaß**

Fr 15. – So 17.10. Seminar mit Bhante **Devānanda**

Fr 22. – So 24.10. Vipassana-Seminar mit **Wolfgang Seifert**

Fr 19. – So 21.11. *Weg zum inneren Frieden – buddhistische Praxis im Alltag*, Seminar mit Bhante **Seelawansa**

Fr 24.12. Weihnachtsabend in der BGH

Wöchentliche Veranstaltungen

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

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen für Anfänger können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillen Qi-gong Übungen Körper und Geist beruhigen.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zazen für Anfänger. Anleitung zum Sitzen, Gehen und eine kurze Einführung in die Lehre des Buddha. Bitte dunkle und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290.

DIENSTAGS 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus.**
DIENSTAGS 19:15-21:15 Uhr: Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622.

MITTWOCHS 18:30-19 Uhr: Zazen Einführung. Erstteilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können nach Anmeldung bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290, bei einer Schale Tee eine kurze Einführung ins Sitzen und in die Gehmeditation bekommen.

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.

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-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, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **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.

DRITTER SAMSTAG im Monat, 14:30-17:30 Uhr: Studienkreis Zen. Die heutige Zen-Praxis und ihre Entwicklung in Indien, China, und Japan.

JEWEILS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter www.Springwater-Meditation oder Tel. 04122-858194.

Nächste Termine: 10.01., 14.02., 21.03., 11.04., 16.05 und 13.06. 2010.

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 und bitte anmelden bei JiKo. Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de.

Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher Änderungen überprüfen.

Falls nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf **Spendenbasis** statt. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung dringend erwünscht. Die Teilnehmer werden gebeten, etwas zum Mittagessen mitzubringen. Theravāda-Ordinierten offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

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 eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.