

**Hinweise:** Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher **Änderungen** überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage).

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

**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.

## DBU-Kongress 2010

ARBEIT – WIRTSCHAFT – UMWELT

VERANTWORTLICH  
HANDELN

Erkennen – Benennen – Ändern

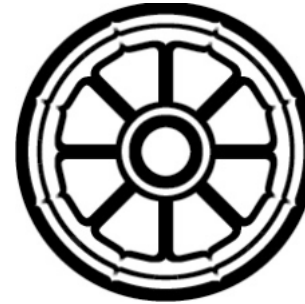
**Die DBU lädt ein zum Kongress in Berlin vom 15. bis zum 17. Oktober 2010.**

Weltwirtschaftskrise, Klimakatastrophe, soziale Ungerechtigkeit: Die Welt leidet unter schweren Verwerfungen, die unsere Existenzgrundlagen gefährden und viel Leid hervorbringen. Es ist unübersehbar geworden, dass grundlegende Veränderungen dringend notwendig sind.

Dieser Kongress soll Fragen aufwerfen, Antworten geben und zum Handeln motivieren. Projekte die von Achtsamkeit und Mitgefühl geprägt sind können sich vorstellen und vernetzen. Ethisches und verantwortungsbewusstes Handeln bildet das Fundament der Buddha-Lehre.

Obwohl diese Lehren viele Jahrhunderte alt sind, enthalten sie höchst wirksame Anleitungen, wie Menschen und Gesellschaften sich gerade in der modernen Welt sinnvoll verändern können.

Kartenvorverkauf ab 1. Mai 2010 über Webseite [www.buddhismus-kongress.de](http://www.buddhismus-kongress.de)  
Info unter 089 28 01 04, DBU-Geschäftsstelle



# BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Zeitschrift der  
Buddhistischen Gesellschaft  
Hamburg e.V.

Mai bis August  
Nr. 2, 2010, 56. Jg.



LP Sanong 2008 bei der  
Gedenkstätte Bullenhusen Damm

## Inhalt

Leitartikel.....	03
Selbstbeherrschung ( <i>Dh</i> ).....	04
Transzendenz <i>Dr. Helmut Hecker / M. Ladner</i> .....	05
Ich oder Nicht-Ich? das ist die Frage <i>Dr. Günter Neumeyer und Ursula Stieler</i> .....	13
Neun Annäherungen an die Erleuchtung <i>Dr. Gerhard Zarbock, Zusammenfassung A. Böke</i> .....	20
Der Buddha über Eltern und Kinder (NDR-Vortrag) <i>Dr. Alfred Weil</i> .....	21
Vom Einklang mit der Natur <i>Dagmar Thies</i> .....	26
Genügsamkeit und Freigebigkeit <i>WJ</i> .....	27
Nur eine Brücke <i>Dr. Günter Neumeyer</i> .....	28
Interview mit Sucinta Bhikkhuni <i>Julienne van Loon</i> .....	29
<b>Berichte und Anliegen des Vorstandes</b> „Mensa“ zu Gast bei der BGH <i>Annette Böke</i> .....	33
Besuch des Ehrw. Dhammānanda <i>Susann Poppenberg</i> .....	35
Workshop mit Jiun Hogen Roshi <i>WJ</i> .....	36
Besuch des Ehrw. Hyon Gak Sunim <i>Chi Myung-Hi</i> .....	36
Jetzt wird's Ernst! Schweige-Retreat mit LP Sanong <i>WJ</i> .....	37
Protokoll der Mitgliederversammlung <i>Wolfgang Krohn</i> .....	39
<b>Leserbriefe</b> <i>Dagmar Thies, Hella Naura</i> .....	43
<b>Buchrezensionen</b> Ajahn Brahm: Nur dieser Moment zählt <i>Ulf Burkhardt</i> .....	45
Volker Junge: Was der Buddha ü. d. Freundschaft lehrt <i>Margitta Conradi</i> .....	46
Uta Hecker: Isidāsi; Visākhā <i>Ursula Bien</i> .....	47
Ayya Khema: Ein Leben in Liebe und Weisheit <i>Karin Bömsen</i> .....	48
Programm ab Mai 2010.....	49
Hinweis auf DBU-Kongress.....	52

## Impressum

### BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeberin und Versand:  
Buddhistische Gesellschaft  
Hamburg e.V.  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg  
Tel. 040-6313696  
Fax 040-51902323  
E-Mail: [bm@bghh.de](mailto:bm@bghh.de)  
[bghwiebke@gmx.de](mailto: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 3, 2010 ist der 30. Juni 2010.

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

### Fotonachweise:

Titelbild: F. Schneehage; S. 12., 28 u. 32: S. Krohn; S. 33 u. 34: A. Böke; S. 36: International Zen Institute.

**Druck:** Druckerei Dietrich,

E-Mail [druckereidietrich@gmx.de](mailto:druckereidietrich@gmx.de)

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

### Konto:

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

1243 121058

BIC: HASPDE33XXX

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.

## Fortsetzung Wöchentliche Veranstaltungen

**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 Rinzi-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

**ZWEITERSAMSTAG 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.

**ZWEITERSAMSTAG 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.

**JEWELNSONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung** (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 04122-858194.

Nächste Termine im **Jahr 2010:** 16.05., 13.06., 11.07., 08.08., 12.09. 10.10., 14.11. und 12.12.

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