



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**September bis Dezember
Nr. 3, 2010, 56. Jg.**



Inhalt

Leitartikel	04
Aufsätze	
Auf dem Weg zu innerem Frieden <i>Sucinta Bhikkhuni</i>	05
Hinter die innere Unruhe schauen <i>Ehrw Sister Cittapala</i>	10
<i>Dukkha</i> vertikal betrachtet <i>Dr. Marianne Wachs</i>	17
„Richtiges Verstehen von buddh. Begriffen ...“ <i>Armin-Dao Ketterer</i>	30
Die Heilung des Girimānanda <i>Erläutert von Wolfgang Krohn</i>	34
Die Moritat von der altehrwürdigen Lüge <i>Uwe Främcke</i>	38
 Berichte und Anliegen des Vorstandes	
Nachrufe <i>Der Vorstand</i>	39
Anneliese Krogoll erzählt aus ihrem Leben <i>Wiebke Jensen</i>	39
Vesak 2010 <i>SK/WJ</i>	41
<u>Schweige-Retreat mit Luang Por Sanong</u> <i>MS und D.O.E.B.</i>	42
Unser Teich <i>SK/WJ</i>	44
Renovierungen <i>WK, SK, WJ</i>	45
Spendenaufruf <i>WJ</i>	45
Mitgliederversammlung der DBU <i>Wolfgang Krohn</i>	46
 Buchrezensionen und Bibliothek	
Eckhardt Tolle: Leben im Jetzt <i>Dr. Günter Neumeyer</i>	47
St. u. R. Weissman: Der verborgene Diamant <i>Silke Krohn</i>	48
Bhante S. Dhammika: Was Sie schon immer über Buddhismus wissen wollten <i>Wiebke Jenen</i>	49
 Programm	50-52

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
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 1, 2011 ist der 31. Oktober 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.

Der Bezug der BM ist gratis.

Fotonachweis:

Silke Krohn, S. 39 Heidi Krogoll,

Druck: Druckerei Dietrich,
E-Mail druckereidietrich@gmx.de

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

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 auf 2011

So 06.03. 14 Uhr: Mitgliederversammlung

Fr 26.– Sa 27.03.: **Dr. Paul Köppler.** Fr 19–21, Sa 10–18 Uhr.

Fr 01.– So 03.04.: **Bettina Romhardt.** Fr 19–21, Sa 9–18, So 9–16 Uhr.

Sa 16. – So 17.04.: **Ehrw. Hyon Gak Sunim.** Sa 18–22., So 10.30–16 Uhr.

Fr 29.04. – So 01.05.: **Wolfgang Seifert.** *Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir.*

Fr 19–22, Sa 9–20, So 9–16 Uhr.

Do 02.06. (Himmelfahrt) **Vesak mit Bhante Sujiva**

Fr. 03.– So 05.06.: **Bhante Sujiva**

Sa 18.– So 19.06., Sa 17– So 18.09 sowie **Sa 05.– So 06.11:** Seminare mit dem

Ehrw. Hyon Gak Sunim. Jeweils Sa 18– 22 Uhr So 10.30–16 Uhr

Wöchentliche Veranstaltungen

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

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen für Anfänger können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillen Qigong-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 bis 21:15 Uhr: Praxisgruppe nach **Thich Nhat Hanh.** Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, nicht nachmittags, E-Mail: a.doe@gmx.de.

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.

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

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.