

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2011

Prels: € 4,-

Österreichische Post, AG/Sponsoring, Post Nr. 54, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



„Chanten bringt  
Frieden in  
schweren Zeiten.“

VENERABLE MASUNAGA IM INTERVIEW S. 6

Tiere essen

BARMHERZIGES ESSEN – ESSMEDITATION  
ALS DHARMAPRAXIS. TEIL 4 S. 10

Buddha in der Schule

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT S. 12

# 太极拳

## TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag, 4. Oktober 2011

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3.000-jährigen Tradition chinesischer Atem- und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

Die von mir unterrichtete TAIJI-Form ist eine YANG-Form mit 61 Figuren. Sie wurde von dem chinesischen Arzt und Taiji-Meister Liu Hsiu Chi entwickelt und jahrzehntelang in seiner daoistischen Klinik in London erfolgreich angewandt. Diese Form wird von mir seit mehr als dreißig Jahren praktiziert.

Der Anfängerkurs dauert 7 bis 8 Monate, in denen die Taiji-Form ohne Stress und Leistungsdruck in Ruhe erlernt und geübt werden kann.

**Wann:** ab Dienstag, 4. Oktober 2011  
späterer Einstieg möglich  
18.00–19.30

**Wo:** Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**Kosten:** 10 Euro/Abend

**Auskunft und Anmeldung:**  
Tel. 0676/456 77 88

### Leitung: Rudolf Gold

Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.  
Seit 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Großmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying, Zen-Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



## Fernkurs Buddhismus



Die Wurzeln der Lehre entdecken!

Ein Jahresprogramm zum Nachdenken, Üben & Meditieren

Von Prof. Dr. **Volker Zotz**, Autor des Buchs *Mit Buddha das Leben meistern*

Die überkonfessionelle Basis des Buddhismus in der **Lehre und Praxis des Buddha Gautama**. Wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich

Größte **Flexibilität**: unabhängig vom Wohnort mit individueller Zeiteinteilung

Monatliche **Skripten** per Post. **Supervision und Diskussion** im internen Forum

Für Mitglieder von **Komyoji kostenlos** - Mitgliedsbeitrag € 30,00 /Monat

**Komyoji** fördert **buddhistische Studien** und den Kulturaustausch zwischen Asien und Europa für eine interkulturelle Spiritualität

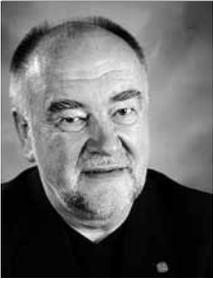
Lernen Sie von der **Weisheit des Buddha Gautama** für ein bewusstes, intensives und **erfülltes Leben**.

Informieren Sie sich zum Kurs unter [www.komyoji.at](http://www.komyoji.at)

# Kômyôji

[www.komyoji.at](http://www.komyoji.at) | [office@komyoji.at](mailto:office@komyoji.at)

Loibes 19, A-3812 Groß Siegharts | 0043-676-731 77 70



*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Mit dem Beitrag „Barmherziges Essen“ in diesem Heft endet vorübergehend unsere Serie über das Essen von Tieren und wird trotzdem auch mit dem neuen Schwerpunkt: „Achtsamkeit im Kontext des Dharma“ in den nächsten 4 Heften weitergeführt. Achtsamkeit, vor allem auch Tieren gegenüber, hat eine weit größere Bedeutung, als wir oft damit verbinden. Vor allem zeigt Achtsamkeit aus der Sicht der buddhistischen Praxis ganz deutlich, dass es lange nicht damit abgetan ist, dass wir auf unser geliebtes Schnitzel verzichten – wir müssten auch unseren Gürtel und unsere Schuhe aus Leder ablegen und auf so manches verzichten, an das wir fürs Erste gar nicht denken würden. Andererseits ist heilsames Handeln wesentlich komplexer, und so mancher, der auf sein Schnitzel nicht verzichtet, handelt möglicherweise zwischen seinen Fleischmahlzeiten heilsamer als mancher vegan Lebende, der vielleicht schon lange den Weg der Mitte verlassen hat. Achtsamkeit ist eine der deutschen Übersetzungen des Paliwortes „Sati“. So wie jede Übersetzung aus einer fremden Sprache und vor allem noch dazu aus einem anderen Weltbild, ist auch die Übersetzung des Begriffs Sati mit dem Ausdruck Achtsamkeit nur eine unvollkommene Wiedergabe. Wir werden in den Heften des kommenden Jahres versuchen, der Bedeutung von Sati, von Achtsamkeit, verstärkt auf den Grund zu gehen.

in Verbundenheit  
Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**4** ÖBR INTERN  
Service/Angebote

**6** INTERVIEW  
„Chanten bringt Frieden  
in schweren Zeiten.“  
Venerable Masunaga im Interview.

**10** ETHIK  
Tiere essen  
Barmherziges Essen –  
Essmeditation als Dharmapraxis. Teil 4

**12** BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT  
Buddha in der Schule

**14** EHRUNG  
Anerkennung, Ehrung, Dank  
und Bitte

15 archiVIEW  
16 LESERBRIEF  
17 CARTOON: MEDITATIONSERFAHRUNG

22 VERANSTALTUNGSKALENDER  
26 BUDDHISTISCHE ORDEN UND GRUPPEN  
28 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN  
30 GRUPPEN, DIE NICHT MITGLIEDER DER ÖBR SIND

**Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:**  
Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at),  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at).

**Redaktionsteam:** Bernhard Baumgartner, Andrea Höbarth,  
Hannes Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle:  
[redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at).

**Weitere Autoren dieser Ausgabe:** Beatrix Teichmann-Wirth,  
Paul Matusek, Heinz Pusitz. **Cartoon:** Frank Zechner. **Fotos:** Ida  
Räther, Shutterstock. **Inserate und Organisation:** Elisabeth  
Schachermayer, [anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at).

**Gestaltung:** Mediendesign Dr. Georg Hauptfeld GmbH.  
**Druck:** Samson-Druck, St. Margareten.

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und  
Herausgeber:** ÖBR, Präsident: Gerhard Weissgrab, Marina Jahn  
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Ing. Johannes  
Kronika (Generalsekretär), Stand: 1. Dezember 2010.

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:**  
Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus  
interessierte Menschen.

**Hinweis:** Auch wenn aus textökonomischen Gründen weibliche  
Formen nicht explizit ausgeschrieben werden, beziehen sich  
alle personenbezogenen Formulierungen in gleicher Weise auf  
menschliche Wesen.

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist Ihnen in allen buddhistischen Fragen behilflich. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat:

## ÖBR-SEKRETARIAT

Dr. Martin Schaurhofer  
Evi Zoepnek  
Fleischmarkt 16  
1010 Wien  
Tel. 01/512 37 19  
Fax 01/512 37 19-13  
office@buddhismus-austria.at  
redaktion@buddhismus-austria.at  
www.buddhismus-austria.at

### Öffnungszeiten:

Mo., 10.00–13.00  
Di., 14.00–19.00  
Mi., 14.00–19.00  
Do., 14.00–19.00

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und ebenso über Unterstützungen. Da die ÖBR eine anerkannte Religionsgesellschaft in Österreich ist, kann Ihre Spende an die ÖBR bis zu einem Beitrag von 200 Euro und ab 1. 1. 2012 bis zu einem Beitrag von 400 Euro jährlich steuerlich geltend gemacht werden. Bei Spenden in dieser Höhe gilt der Zahlungsbeleg oder Kontoauszug als Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt. Geben ist Ursache für das Wohl der anderen und damit auch für unser eigenes.

### Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

P.S.K. BLZ 60.000

Konto: 1.317.747

## ÖBR-NEWSLETTER

Mehrmals pro Jahr erscheint der E-Mail-Newsletter der ÖBR, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR sowie für den Buddhismus wichtige Veranstaltungen und Ereignisse berichten. Durch ihn sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung auf

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter



Foto: Thule Jug

## FAMILIEN-PUJA

Wir laden große und kleine BuddhistInnen aller Traditionen zu unserer Feier am Sonntag mit Marina Myo Gong Jahn herzlich ein. Gemeinsam rezitieren, gemeinsam sprechen, gemeinsam feiern. Anschließend gemütliches Beisammensein bei Tee und Kuchen.

Wir freuen uns auf euch!

So., 18. 9. 2011, 10.00–13.00

So., 16. 10. 2011, 10.00–13.00

So., 20. 11. 2011, 10.00–13.00

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

## KLEINST-KINDERGRUPPE

Mit Karin Ertl bieten wir eine Kleinstkindergruppe für Kinder im Alter von 2,5 bis 4 Jahren in Wien an. An einem Nachmittag (1x/Monat) können die Kinder mit buddhistischen Inhalten spielerisch in Kontakt kommen. Karin ist unsere langjährige Religionslehrerin in Wien für Volks- und Hauptschule.

Fr., 30. 9. 2011, 15.30–16.30

Fr., 21. 10. 2011, 15.30–16.30

Fr., 25. 11. 2011, 15.30–16.30

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

Bodhidarma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## ÜBERTRADITIONELLE MEDITATION

Alle NeubeginnerInnen können die Grundlagen der Meditation erfahren. Es werden auch ausgewählte Aspekte der buddhistischen Lehre beleuchtet.

jeden Dienstag 17.00–18.00

Leitung: Gerald Schinagl und Michaela Berger

Info: Tel. 0699/100 41 285 (Gerald)

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

## ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen gemeinsam betätigen bei folgenden Projekten: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen-Netzwerk“, „Achtsam wirtschaften“ ...

### 3. ÖBR-OPEN-SPACE

Sa., 19. November 2011, 14.00 Uhr  
Buddhistisches Zentrum Wien,  
Bodhidharma Zendo  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Komm vorbei! Jede Idee ist willkommen!  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) >Aktuelles >  
ÖBR Open Space.

### ÖBR und Facebook:

[www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich](http://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)

## MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind für Sie da:

- Gespräche am Krankenbett
  - Betreuung in der letzten Phase des Lebens, bei Krankheit und in schwierigen Zeiten
  - Angehörigengespräche
  - psychosoziale Unterstützung
  - Besuchsdienst im vertrauten Rahmen
- Rufen Sie uns an, wenn Sie Rat und Unterstützung in einer akuten Situation benötigen – oder sich einfach informieren möchten:

### Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13.00–14.00  
Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien  
[info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at), [www.hospiz-oebr.at](http://www.hospiz-oebr.at)

## TRAUERZEIT

Für Trauer ist in unserer Gesellschaft oftmals wenig Platz. TrauerZeit ist eine Gesprächs- und Meditationsgruppe für Trauernde. Sie ist offen für Menschen aller spirituellen Traditionen.  
Zeit: Zweiter Montag im Monat, 17.30–19.00  
Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien  
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

## ORIENTIERUNGSWORKSHOP BUDDHISTISCHE GEFANGENENBEGLEITUNG

Die ÖBR kann bei Bedarf Seelsorger in Gefängnisse entsenden. Wir helfen Menschen in Haft, ihre Zeit sinnvoll zu nutzen. Um hier ein besseres Angebot zu stellen, bieten wir in diesem Workshop allen Interessierten die Möglichkeit, sich über die Aufgaben einer buddhistischen Begleitung von Strafgefangenen zu informieren.

**Zielgruppe:** Praktizierende BuddhistInnen

**Themen:** Buddhismus, Erfahrung aus der Gefangenenbegleitung, Begegnung mit Menschen in Ausnahmesituationen, Rechtliches

### ReferentInnen:

Gerhard Weissgrab (Präsident der ÖBR), Thule G. Jug (buddhistischer Gefängnisbegleiter), Mathias Geist (evangelischer Gefängnisseelsorger), Bernd Schmeikal (Sozialwissenschaftler), Andrea Kunert (Psychotherapeutin) ...

**Datum:** Sa., 22. Oktober 2011, 10.00–17.00 Uhr

**Ort:** Fleischmarkt 16, 2. Stock, 1010 Wien

**Anmeldung:** bis 15. Oktober im Sekretariat der ÖBR: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

**Teilnahmegebühr:** freiwillige Spende  
Für TeilnehmerInnen aus den Bundesländern helfen wir gerne mit Übernachtungsmöglichkeiten.

### Was ist Buddhismus?

Fr., 30. 9. 2011, 19.00 Uhr

Fr., 18. 11. 2011, 19.00 Uhr

Vortragender: Johannes Kronika  
Buddhistisches Zentrum Wien,  
Theravada-Schule,  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Info: 01/512 37 19, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### Buddhistische „Weihnachtsfeier“

Mi., 21. 12. 2011, 17.00 Uhr

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

1. Stiege, 2. Stock, KKS-Räume

Info: ÖBR, Tel. 01/512 37 19,  
[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### Buddhistische Gedenkfeier

an die Verstorbenen

Di, 1. 11. 2011, 15.00 Uhr am Buddhistischen Friedhof

Wiener Zentralfriedhof, Gruppe 48 A, Tor 2  
Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.



# „Chanten bringt Frieden in schweren Zeiten.“

GESPRÄCH MIT DEM MÖNCH AN DER DONAU .

DAS INTERVIEW FÜHRTEN EVI ZOEPEK UND JOHANNES KRONIKA AM 19. APRIL 2011, FOTOS: IDA RÄTHER

**W**ie geht es dir?

**Venerable Masunaga:** Ja, ja, mir geht es gut.

*Aber es war nicht immer so? Vor einigen Jahren warst du ziemlich krank.*

**Venerable Masunaga:** Oh ja, wir sind menschliche Wesen. Älter werden hat seine guten Seiten, man denkt nicht mehr so viel. Als junger Mensch machst du dir Sorgen um die Zukunft, als alter Mensch gibt es keine Zukunft und du machst dir keine Sorgen; was geschieht, geschieht eben. Mein Geist ist sehr jung – aber physisch fühle ich mich nicht mehr so. Ich kann nicht mehr alles so machen wie früher.

*Wer hat den ganzen Rasen draußen gemäht?*

**Venerable Masunaga:** Ja, das habe ich gemacht, aber ich zeige euch, wie – früher habe ich den Rasenmäher geschoben, jetzt sitze ich [:lacht]. Ich muss nur aufpassen, dass ich nicht in die Donau fahre [:lacht]!

*Aber nun zu einer ernsten Frage, die uns alle bewegt. Wie geht es deiner Heimat? Deiner Mutter?*

**Venerable Masunaga:** Meine Mutter wohnt im Südwesten. Das Erdbeben war im Nordosten und es war das stärkste in Japans Geschichte, seit es Aufzeichnungen gibt. Das vierstärkste jemals gemessene der Welt. Die Tsunamiwelle

## Venerable Masunaga

geboren 1945 in der Mandschurei, China, die damals noch zu Japan gehörte. Mit Kriegsende übersiedelte die Familie nach Kumamoto, SüdJapan.

Dort wuchs er auf, übersiedelte 1964 nach Tokio, um an der Wirtschaftsuniversität zu studieren. 1967 brach er zu einer Europareise auf, die 2 Monate dauern sollte, es wurde allerdings ein Jahr daraus. Die Reise endete in Indien. 1968 kehrte er nach Tokio zurück, ging wieder auf die Universität, brach das Studium allerdings ab, um 1969 nach Indien und Nepal zu reisen. Im November trifft er erstmals den Gründer des Ordens Nipponzan Myohoji, den Most Venerable Nichidatsu Fujii, kurz Fujii Gurujii, eine Abkürzung, die Mahatma Ghandi für ihn prägte. Er wurde im Dezember 1969 ordiniert. Seit 1982 lebt er in Wien, wo er zuerst den Bau der Friedenspagode überwachte und später, von Fujii Gurujii beauftragt, die Dauerpflege übernahm. 1983 fand die Einweihung der Pagode statt, 1992 die Einweihung des Tempels, und zugleich erhielt er den Mönchsamen Gyosei. Jeden letzten Sonntag im Mai wird dort das Vesakh-Fest der ÖBR und jeden letzten Sonntag im Juni das Pagodenfest gefeiert. Jedes Jahr im Mai fährt er zurück nach Japan zu der großen Jahresfeier des Ordens und besucht auch seine über 90-jährige Mutter.

der Sohn seinem Vater nachfolgen muss. Ich konnte also nicht weglauen. So studierte ich in Tokio. Mit 19, 20 Jahren waren da viele Freunde, auch aus anderen Ländern, und so wurde mein Horizont erweitert. Ich hatte noch ein Jahr, bevor ich wieder zurück musste und ein Praxisjahr bei einer großen Firma machen sollte. Das hatte mein Vater schon alles arrangiert. Mir wurde klar, dass ungefähr 90% meines Lebens bereits vorgegeben waren, aber ich hatte noch ein Jahr, und dann kamen die Sommerferien. Ein Freund sagte: „Dein ganzes Leben ist schon vorgeplant – du hast überhaupt keine Wahl mehr, vielleicht ist das die letzte Möglichkeit für dich, fremde Länder zu sehen.“ Und so beschloss ich zu reisen. So fuhr ich nach Helsinki, zuerst mit dem Boot und dann weiter mit der Bahn bis Moskau, Leningrad und von dort nach Helsinki. Dort blieb ich eine Weile, ich hatte nur wenig Geld und musste arbeiten. Sehr schnell waren die 2 Monate vorbei, es war zu kurz, und so schrieb ich an meinen Vater, dass ich ein Jahr lang weiter reisen möchte. Von Finnland über Norwegen bin ich erst nach Schweden, dann nach London und mit dem Schiff nach Deutschland, dann in die Schweiz, autostoppend nach Liechtenstein, Innsbruck, Salzburg und dann kam ich 1967 nach Wien. Ich wohnte in einer Jugendherberge, dann zog ich weiter nach Jugoslawien, Bulgarien und Istanbul. Dort hatte ich nur mehr eine Uhr, und die verkaufte ich und fuhr weiter mit dem Bus in den Iran. Die Leute gaben mir immer wieder zu essen. Von Lahore fuhr ich nach Karachi, dort schrieb ich an meinen Onkel, der gesagt hatte, wenn ich Geld brauchte, sollte ich es ihm sagen. 10 Tage wartete ich auf das Geld und hatte nichts zu essen, aber dann kam das Geld, und weiter ging es nach Indien, Nepal, wieder Indien und dann heim nach Japan. Dann musste ich wieder studieren, aber ich konnte nicht, meine Gedanken waren immer in Indien, und so sagte ich meinem Vater, dass ich wieder nach Indien zurück wollte. Er sagte, ich sei wohl verrückt, aber ich sagte, das ist meine einzige Chance.

*Und er sagte ja?*

**Venerable Masunaga:** Ja, was hätte er anderes tun sollen? Dann fragte ich meine Schwester, wie viel Geld sie am Konto hätte und ob >>

war 14 Meter hoch, also höher als die bestehenden Schutzwälle.

*Wie erging es eurem Tempel?*

**Venerable Masunaga:** Einer unserer Tempel ist auf einem Berg, da ist nichts geschehen, außer einer Buddha-Statue, die umgefallen und der dabei der Kopf abgebrochen ist.

*Wann hast du beschlossen, dass du Mönch werden willst?*

**Venerable Masunaga:** Mein Vater war ein Unternehmer und ich bin der einzige Sohn, ich habe noch eine 5 Jahre jüngere Schwester und wir lebten in der Provinz. Das heißt natürlich, dass da ein großer Druck da war und dass



>> sie es mir bitte borgen würde, und mit diesem Geld fuhr ich wieder nach Indien, und auf dieser Reise traf ich Fujii Gurujii. Das war 1969. Ich traf einen jungen Mann, der mir die Adresse eines Tempels gab und meinte, wenn ich Probleme hätte, dann könnte ich immer dorthin gehen. Auch gibt es dort immer etwas zu essen. In Benares teilte ich mein Essen mit einem Bettler und kurz darauf wurde ich sehr krank und wog nur mehr 46 kg, dann fiel mir der Tempel ein und ich ging in den Tempel. Da saß jemand und winkte mir lächelnd zu. Es war Fujii Gurujii. Am 30. November war ich hingekommen und einen Monat später wurde ich Mönch.

### *Nur einen Monat später?*

Ja, aber dann überlegte ich es mir wieder, und das ist jetzt eine sehr interessante Geschichte. Ich verließ den Tempel und ging nach Karachi, um meinen Onkel wieder um Geld zu bitten – so ein schlechter Mensch war ich damals – und er schickte mir 400 \$. Ich war sehr glücklich, wechselte ein wenig um und legte mich dann auf eine Bank und schlief ein. Als ich aufwachte, war alles Geld weg, nur das Wechselgeld war noch da, und das reichte gerade für ein Bahnticket zurück zum Tempel. Nach einiger Zeit wurde ich wieder Mönch.

### *Dein Unternehmertum war damit beendet?*

**Venerable Masunaga:** Ich sagte es meinem Vater, aber erst, als ich wieder Mönch war.

### *War dein Vater sehr böse?*

**Venerable Masunaga:** Ja, er war sehr böse. Er suchte, fand den Tempel und dann Gurujii

und sagte zu ihm: „Bitte gib mir meinen Sohn zurück. Du hast mir meinen Sohn gestohlen!“ Aber Gurujii sagte nur, er selbst wisse von nichts, der Sohn wollte Mönch werden und nun sei es zu spät. Es brauchte 10 Jahre, bis mein Vater mir verzieh, aber er hat seine Meinung geändert, und jetzt verehrt er Gurujii sehr.

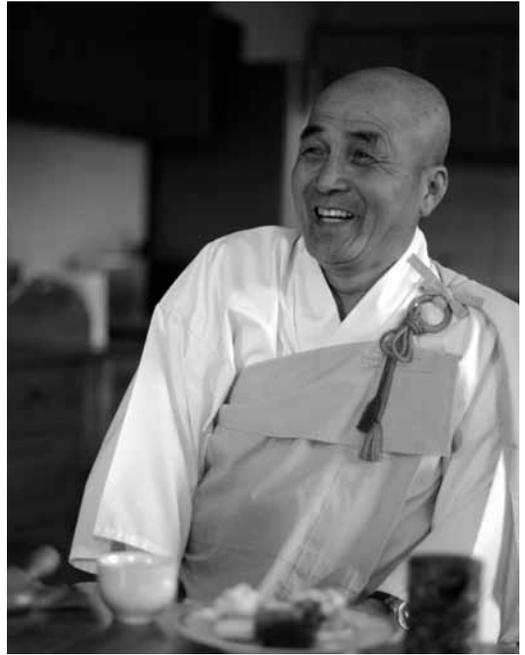
### *Und deine Schwester?*

**Venerable Masunaga:** Sie hat einen Mann in Vaters Unternehmen geheiratet und den Betrieb übernommen.

*Wie wird in eurem Orden entschieden, wohin ein Mönch geschickt wird? Haben sie dich ausgesucht, hierher zu kommen, oder konntest du sagen – ich will nach Wien?*

**Venerable Masunaga:** Nein, es ist anders, jedes Mal ist es wieder anders. In meinem Fall war es so, dass hier zwei Mönche zu Besuch waren und Dr. Jesse Lyon, damals der Generalsekretär, ihnen sagte, dass da eine Frau wäre, die eine Pagode errichten will. Sie waren sehr erstaunt, dass die Wiener eine Pagode bauen wollen, das ist schon außerordentlich. Also wollten sie diese Frau kennenlernen. Dr. Lyon brachte sie zu Elisabeth Lindmayer. Da war ein altes Boot, und in dem wohnte der Mönch und von da aus ging er in die Stadt mit seiner Trommel chanten. Zu dieser Zeit kamen wir gerade aus Skandinavien in einem Friedensmarsch. Ich selbst bin in Los Angeles losgegangen, bis New York und dann eben von Skandinavien über Moskau, Minsk gegen Süden. Ich hörte, dass ein Mönch da war und dass es eine Friedenspagode hier in Wien geben sollte. Wir überlegten wegen des Platzes – der Garten der Lindmayers war zu klein und es sollte ja auch auf öffentlichem Grund stehen, und natürlich musste Gurujii kommen, denn ohne sein Einverständnis durften wir gar nichts unternehmen. Dann bekamen wir 1982 von der Stadt diesen Platz und Gurujii kam und lernte Elisabeth Lindmayer kennen und war so glücklich, dass eine Frau eine Friedenspagode bauen will. Seine erste Antwort war allerdings nein, weil die Pagode viel zu klein sein würde. Wir waren alle sehr enttäuscht. Nächsten Morgen gingen wir alle zum Sonnenaufgang zur Donau, um zu beten, noch ganz unter Schock, aber dann war es ein so wunderschöner Sonnenaufgang mit der Donau, und als wir zurückgingen, leuchteten

*„Mapo Era, so heißt diese schwere Zeit in Japanisch, und es wurde zu Buddhas Zeit vorhergesagt, dass nach 2500 Jahren schwere Zeiten anbrechen werden, und für diese Zeit hat uns Buddha eine Medizin gegeben, das Chanten von: na mu myo ho ren ge kyo.“*



Gurujii Augen und er sagte: „Das ist ein guter Platz. Hier wollen wir eine Pagode bauen!“ Und alle waren glücklich. Frau Lindmayer hat dann alle wichtigen Leute eingeladen vom Magistrat und der Stadtverwaltung, auch Dr. Karwath war da, und Gurujii hielt eine Rede und alles war beschlossen. Als Gurujii wegfuhr, sagte er noch, dass er in einem Jahr an eben diesem Tag wiederkäme und dann die Pagode fertig sehen wolle. Also hatten wir ein Jahr und gingen sofort an die Arbeit. Und ein Jahr später kam Gurujii wirklich wieder.

*Wie alt war er da?*

**Venerable Masunaga:** Als er das erste Mal kam, war er 98, also war er da 99.

*Und dann wurde dir erlaubt, gleich hier zu bleiben?*

**Venerable Masunaga:** Gurujii holte mich und sagte mit fester bestimmter Stimme: „Du willst in Wien bleiben, nicht wahr?“ Er sprach zwar leise, aber es war klar, was er meinte, und ich konnte nicht nein sagen. Jetzt bin ich 29 Jahre hier, dabei wollte ich anfangs nicht bleiben.

*Wie gefällt dir die Tatsache, dass die Pagode inzwischen ein wichtiges Symbol für den Buddhismus in Wien geworden ist?*

**Venerable Masunaga:** Rundherum ist es sehr schön, und dann sind die Leute, die im Restaurant essen, dann sind sie satt und wollen

Bewegung machen und wandern herüber zur Pagode. Es sind ganz normale Menschen, die einfach die Atmosphäre hier bei der Pagode genießen, ein gutes Gefühl hier haben und glücklich ausschauen, und ich glaube, die Pagode wird von allen akzeptiert. Wenn das nicht so wäre, dann müssten wir wieder gehen, weil wir hier ja Fremde sind, die kein Recht haben zu bleiben. Aber wenn die Menschen hier finden, dass dieses Projekt gut ist, dann nehmen sie es an und haben dann eine Friedenspagode in ihrem Geist – Frieden in ihrem Geist.

*Was denkst du über die ÖBR?*

**Venerable Masunaga:** Ohne die Hilfe der ÖBR hätten wir die Pagode nicht bauen können, ohne eine Organisation wäre da nichts gegangen. Die ÖBR existiert seit 1983, so wie die Pagode, und das heißt: die ÖBR entstand für die Friedenspagode. Das war von Buddha so arrangiert [:lacht].

*Gibt es irgendetwas, das du dir wünschst, das du brauchst?*

**Venerable Masunaga:** Ich wünsche mir, dass die Pagode und die Lehre des Buddha stabil bleiben auch in der Zukunft und dass die Menschen durch beide glücklich werden und die ÖBR das unterstützt und beschützt.

*Danke für das Interview. ■*

# Tiere essen

## Letzter Teil: Barmherziges Essen.

VON BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

**E**s gibt ein Wissen im Außen – dieses Wissen habe ich in Form von Fakten, Daten und Tat-Sachen in Bezug zum Tiere essen in den vorhergehenden Beiträgen aufgezeigt.

Und es gibt ein Wissen im Innen. Diesen inneren Weg der Bewusstwerdung will ich in der Folge anregen, möchte sozusagen den Geist in den Mund bringen.

Unser Essen ist großteils das Ergebnis von Lernprozessen. Was wir essen, wie wir essen, wann wir essen, gehorcht zum überwiegenden Teil Gewohnheitsmustern, Sehnsüchten und Versagungen aus der Kindheit und wird gerade in heutiger Zeit zunehmend von stets wechselnden Konzepten, was gesund ist und schlank macht, bestimmt. Dies alles verwirrt und entfernt uns von unserer organismischen Bewertungsinstanz.

Das Achtsame Essen und die Essmeditation lassen uns hinter unsere Konditionierungen in Bezug aufs Essen treten und dieses wieder auf eine organismische Basis stellen:

Bays (2009) unterscheidet zwischen 7 Formen von Hunger: Augen-, Nasen-, Mund-, Magen-, Zell-, geistiger und Herzhunger. Sie lädt ein, sich beim Achtsamen Essen all diese Arten von Hunger zu vergegenwärtigen.

### *Der Vergleich macht Sie sicher!*

Wie Chozen Bays möchte ich die interessierte Leserin einladen, sich beim Verzehr von verschiedenen Nahrungsmitteln (Obst, Brot, aber auch Fleisch, Käse ...) folgende Fragen zu stellen:

Augenhunger: Schau ich dieses Stück Fleisch, Obst, Brot an – seine Farbe, Form, seine Oberflächenstruktur, wie viel Hunger habe ich darauf? Bewerten Sie das auf einer Skala von 0 bis 10.

Weiter geht es in diesem Sinne mit dem Riechen (Nasenhunger) und dem Schmecken (Mundhunger). Alan Carr rät in seinem klugen Ansatz, das bevorzugt zu essen, was ohne jede Zutat wohlschmeckend ist. In der Tat schmecken ja gerade Genussmittel wie Kaffee,

Zucker oder auch Fleisch – vorausgesetzt, die Geschmackspapillen sind von geschmackverstärkenden Zusatzstoffen noch nicht allzu verbildet – ohne jegliche Würzung und Verfeinerung unmittelbar nicht gut.

In der Essmeditation, wie sie in der Tradition von Thich Nhat Hanh und Claude AnShin Thomas praktiziert wird, wird nach dem Vorlesen eines Essens-Gatas und einiger Atemzüge vor dem Essen jeder Bissen mindestens 50-mal in Stille gekaut. Aivanov (2007) lädt beim „Yoga der Ernährung“ zudem dazu ein, „... von Zeit zu Zeit einige tiefe Atemzüge zu machen und sich vor allem auf die Nahrung zu konzentrieren und dem Himmel für all diesen Reichtum zu danken.“

Während der Essmeditation gehe ich eine intime Verbindung mit dem Nahrungsmittel ein, es erschließt sich mir in seiner Essenz.

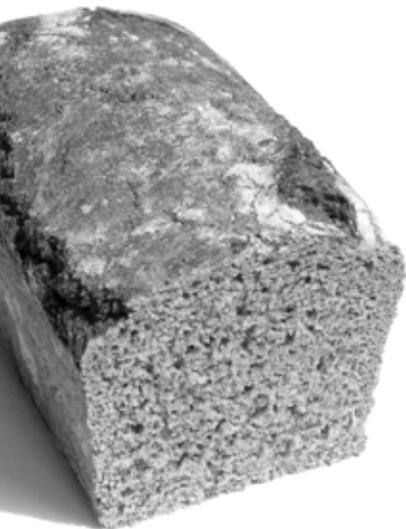
„Sie können das gesamte Universum in einem Stück Brot sehen und schmecken!“, sagt Thich Nhat Hanh (2010, S. 61). Für mich erwies sich diese Praxis als gutes Mittel, um zu erkennen, welches Nahrungsmittel wirklich gut schmeckt, es zeichnet sich nämlich dadurch aus, dass es mit fortgesetztem Kauen seinen Wohlgeschmack entfaltet – für mich ist das z. B. bei gutem Brot der Fall.

Wie wirkt sich das, was wir essen, auf den Magen hunger aus? Wie fühlen wir uns wirklich nach einer Mahlzeit?

All dies wahrzunehmen braucht Achtsamkeit und Zeit. Zeit, die wir uns oft nicht nehmen und in dessen Folge wir im wahrsten Sinne des Wortes bewusstlos Dinge in uns hineinstopfen.

### *Erfahrungen mit der Essmeditation*

Ich konnte im Zuge meiner Erfahrungen mit der Essmeditation erkennen, dass das Geschmackserlebnis sukzessive die Nahrungsmittelauswahl beeinflusst. Extreme Geschmäcker wie übertriebene Süße, Schärfe, Säure nahm ich zunehmend als „Kränkung“ meiner Geschmackssensoren wahr und vermied sie.



*Diese Nahrung ist ein Geschenk des gesamten Universums, des Himmels, der Erde, unzähliger Lebewesen und viel harter, liebevoller Arbeit.*

Erste Essensbetrachtung (Thich Nhat Hanh, 2010)

Auch ist es leichter, bei einem derart langsamen bewussten Essen die rechte Menge zu finden und damit nicht erst bei Völle mit der Nahrungsaufnahme zu enden.

Essmeditation konfrontiert uns zunächst mit unserem Leid in Bezug aufs Essen, mit all den heiklen Themen der Gier, des Unbefriedigt-Seins, des Verlangens und des Versagens. Bleiben wir jedoch dran, eröffnet sich ein Raum der Dankbarkeit und großen Freude über all den Reichtum an Lebens-Mitteln, welche uns die Natur schenkt.

Chozen Bays meint, dass alle 7 Hungerarten zu stillen sind, damit wir ein wahres Gefühl von Befriedigung erleben können. Dazu zählen auch der geistige, der Zell- und der Herzhunger.

Beim geistigen Hunger wirken all die Konzepte, die wir über das Essen haben. Auch die Diskrepanz zu unseren (buddhistischen) Werten und ob dieses Essen im Einklang mit den buddhistischen Richtlinien ist, ist hier bedeutsam.

Was den Zellhunger betrifft, so sprechen Menschen – ihren Fleischkonsum rechtfertigend – von einem starken körperlichen Verlangen danach. Dieser Zellhunger ist – so vermute ich – allerdings in Zeiten einer vornehmlich sitzenden Lebensweise sehr selten und wahrscheinlich nur in Zeiten starker Entkräftung spürbar. Der Herzhunger wird durch emotionale Bedürfnisse geweckt und durch Lebensmittel unserer Kindheit, die Tröstung und Besänftigung versprochen, vermeintlich befriedigt. Hier ist eine große Gefahr des Missbrauchs von Nahrungsmitteln gegeben – Nahrung zur Linderung von Angst, Traurigkeit, Leere, Verlust einzusetzen.

Wie wirkt sich meine Nahrung mittel- und langfristig aus? Auf meine meditative Praxis, meine Aggressionsneigung, meine Stille,

meine Kraft und Lebendigkeit, Trägheit und Durchlässigkeit. Dies alles mit einer wohlwollenden und liebevollen Haltung zu erforschen, bewirkt – da bin ich gewiss – einen tiefgreifenden Wandel bezüglich unserer Nahrungsaufnahme und darüber hinaus unserer Lebensweise.

### *Verschiedene Aspekte des barmherzigen Essens*

Barmherziges Essen im Sinne von Thich Nhat Hanh meint ein Essen in Verbundenheit – ein Essen im Bewusstsein, dass die Tiere unsere fühlenden Mitwesen sind. Es ist auch ein Essen im Gewahrsein der Folgen unseres Handelns.

Barmherziges Essen ist für mich darüber hinaus ein Essen, das im umfassenden Sinne gewürdigt wird – indem ich mir beispielsweise vergegenwärtige, woher es kommt, welche Tätigkeiten damit verbunden waren, welche Naturkräfte gewirkt haben usw.

Barmherziges Essen ist auch ein Essen im Einklang mit meinen Bedürfnissen, mir zu gestatten, meinen Hunger auf allen Ebenen zu stillen und aus einem unbarmherzigen (Diät)-Regime auszusteigen. Ein derart achtsames, bewusstes Essen ist ein wesentlicher Beitrag, mein Leid und das aller fühlenden Wesen zu lindern. ■

## *Zum Nachlesen*

- Bays, J. Ch. (2009). Achtsam essen. Arbor  
Thomas, C. A. (2003). Am Tor zur Hölle. Theseus  
Hanh, T. N. (2010). Alles, was du tun kannst für dein Glück. Herder  
Aivanov, O. M. (2007). Yoga der Ernährung. Prosveta  
Carr, A. (1998). Endlich Wunschgewicht! Goldmann

# Buddha in der Schule

VON PAUL MATUSEK

**M**arina Jahns Augen leuchten und blitzen, wenn sie davon erzählt, dass frühere Schüler beim Vesakh-Fest bei der Stupa in Wien freudig auf sie zukommen. Sie ist zwar seit 2006 als buddhistische Religionslehrerin schon in Pension, aber ihr Herz scheint immer noch in der Schule zu sein. Begonnen hat die damalige hauptberufliche 3-fach-Mutter 1995, nachdem sie die Annonce „Religionslehrer gesucht“ gelesen und sich gemeldet hatte. Die Theravada-Schülerin und jahrelange ordinierte Huayen-Nonne hatte anfangs zwei und zuletzt rund 100 Schüler in 7 Klassen. Probleme mit der Lernunlust ihrer Schüler hatte sie nie: „Meine schönsten Momente waren, wenn die Kinder maulten ‚Was? Ist’s schon wieder aus?‘“

Aus Marina Jahns Feder stammt auch das Meditations-Anleitungs-Buch für Kinder „Fahrrad, Fußball, Spiegelei“. Leicht lesbar und ansprechend illustriert, ist es derzeit auf dem besten Wege, als Schullehrbuch verwendet zu werden. Vom Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend wird anhand der Schülerzahlen pro Jahr ein budgetierter Betrag speziell für Bücher an die ÖBR genehmigt. Diesen Betrag kann die ÖBR dann für Religionsbücher, die sie selbst aussucht, verwenden.

Die Ausbildung der Religionslehrer und -lehrerinnen wird standardisiert und durch Zusammenarbeit mit den Pädagogischen Hochschulen professionalisiert. Zuständig dafür ist das ÖBR-Präsidium und die beiden Schul-Fachinspektoren Mag. Kurt Krammer für den Westen Österreichs und Mag. Heinz Pusitz für den Osten.

## *Ausbildung der Religionslehrer*

„Jetzt kommt mehr pädagogisches Handwerkzeug in die Lehrerausbildung“, sagt Pusitz, selbst Oberstufenlehrer. Wer Interesse hat, als buddhistischer Religionslehrer zu arbeiten, bewirbt sich zunächst bei der ÖBR. Die Fachinspektoren geben dann eine Empfehlung an den Sangharat ab, der den oder die KandidatIn dann mit einfacher Mehrheit bestätigt oder ablehnt. Voraussetzung ist eine längere buddhistische Praxis sowie der Besuchsnach-

weis des Buddhismus-Fernkurses von Dr. Volker Zotz oder des Buddhismus-Lehrgangs an der Universität Wien, des Dr. Seelawansa Thero, wie auch praktische Erfahrung als „Beiwagerl“. Nächstes Jahr kommt dann noch die Absolvierung ausgewählter Pädagogik-Vorlesungen an der Katholisch-Pädagogischen Hochschule dazu.

Bezahlt werden die Lehrer vom Staat. Alle anerkannten Religionsgemeinschaften nominieren ihre Lehrer selbst, der Staat hat nur in extremen, sorgfältig zu begründenden Ausnahmefällen ein Einspruchsrecht.

Die Motivation, buddhistischer Religionslehrer oder Religionslehrerin zu werden, scheint eindeutig ideell und nicht finanziell motiviert zu sein. Die Begeisterung merkt man auch Karin Ertl an, buddhistische Vorschul-, Volksschul- und Kooperative Mittelschullehrerin in Wien. Insgesamt hat sie 40 Schüler, die nachmittags zentral ins Buddhistische Zentrum am Fleischmarkt kommen, eine Klasse hat sie auch auswärts in einer Wiener Schule. Da zum Buddhismus auch die Meditationspraxis gehört, wurde vereinbart, dass ihr Unterricht, wie auch in der Ober- und Unterstufe in Wien, nicht in einer offiziellen Schule abgehalten werden muss.

## *Der Unterricht*

Bei den Vorschülern und bei den Volksschülern beginnt sie den Unterricht mit einer dreifachen Rezitation in deutscher Sprache: „Gute Gedanken, gute Worte, gutes Herz“. Dann folgen noch kurze Rezitationen in Pali, doch vorher dürfen die Kinder noch gemeinsam den Altar schmücken und den Raum herrichten. Je nach Stimmung kann dann eine Fantasiereise folgen oder eine Atemübung, eine Hören-Übung. Sind die Kinder dann, wie sie sagt, „runtergeholt“ aus dem Alltagsstress, folgt die buddhistische „Theorie“. Da gibt es für die Kleinen Geschichten aus der Legendensammlung rund um Buddha, meist Geschichten rund um die Verkörperung bestimmter Eigenschaften in Tiergestalten. Hausübungen gibt es auch, zum Beispiel Bilder, die die Kinder ausmalen, für die sie dann eine Belohnung aus Ertls Geschenkkorb

*„Meine schönsten Momente waren, wenn die Kinder maulen: ‚Was? Ist’s schon wieder aus?‘“*



bekommen. „Und natürlich singen wir auch noch im Sitzkreis Buddha-Dharma-Sangha“, strahlt Ertl, der man die gelernte leidenschaftliche Kindergärtnerin ansieht.

Mit den älteren 14- bis 15-jährigen Schülern könne sie, so Ertl, auch über andere Themen reden, etwa über den Film „Little Buddha“, über Reinkarnation, Karma und Ursache und Wirkung, die sie gerne mit Dominosteinen demonstriert.

### *Buddhistische Schule*

Ab September 2011 nimmt die erste buddhistische Privatschule Österreichs ihren Betrieb auf. Die bisherige Montessori-Schule im „Galvani-Schlüssel“ im 21. Wiener Bezirk wird offiziell buddhistisch und damit eine konfessionelle Schule. Schulerhalter ist das Naikan-Institut Franz Ritters, die ÖBR gab ihre zustimmende Kenntnisnahme, ist aber offiziell nicht für die Schule verantwortlich. Der Vorteil der religiösen Ausrichtung ist, dass der Staat damit die Bezahlung von zwei Lehrern übernimmt. Sonja Pils, die pädagogische Leiterin, übt in ihrer Schule schon seit Langem jeden Tag die Naikan-Innenschau: Was hat heute jemand für mich getan, was habe ich heute für jemanden getan, welche Schwierigkeiten habe ich heute jemandem bereitet?“

### *Pflichtfach – Freifach?*

So wie in jeder anderen Schule gelten hier die gleichen Bedingungen für die An- und Abmeldung vom Religionsunterricht. Wer in der Schule ein Religionsbekenntnis angibt, für den ist der Religionsunterricht Pflicht. Am Beginn des Schuljahres sind dann fünf Tage

Zeit für die Abmeldung. Kommt ein Schüler nicht in den Unterricht, „redet man halt mit den Eltern“, sagt Oberstufenlehrer Pusitz, „denn vielen Eltern aus dem Ausland sind diese österreichischen Regeln einfach unverständlich“.

Das Auffinden der Schüler sei überhaupt, so Pusitz, jedes Jahr zumindest in zwei Bundesländern ein längeres amtliches Procedere. Am Ende eines Schuljahres muss er in Niederösterreich und im Burgenland immer das gleiche Erhebungsformular für buddhistische Schüler an den Landesschulrat mit der Bitte um Weiterleitung an die einzelnen Schulen schicken. Jede Schule, auch die kleinste Volksschule etwa im Waldviertel, antwortet individuell an die ÖBR. Sobald sich in dieser von der Religionsgemeinschaft initiierten Erhebung drei Schüler zeigen, gibt es Unterricht und bezahlte Unterrichtsstunden für die Lehrer, wenn sich die Schüler nicht abmelden. Die Herkunft der Schüler ist aus Mischehen, aus Migrantenfamilien, sie sind u. a. Mongolen, Singhalesen, Chinesen, Thais, Vietnamesen, Tibeter, aber zu etwa einem Drittel auch rein österreichischer Abstammung.

Wie er die unterschiedlichen buddhistischen Richtungen dabei unter einen Hut bringe? „Buddha Shakyamunis Biografie, das Konzept des Nicht-Selbst und die Vier Edlen Wahrheiten sind allen gemeinsam“, so Pusitz, „und die Unterschiede erkläre ich durch die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen im Kontext ihrer Kulturen: Wichtig ist, was konkret im Leben für die eigene spirituelle Entwicklung nützt. Das buddhistische Wissen ist ein Heilswissen.“ ■

# Anerkennung, Ehrung, Dank und Bitte grundsätzlich für und an alle Buddhistinnen und Buddhisten!

VON GERHARD WEISSGRAB

Am 16. Juli 2010 hat der oberste Sangha Sri Lankas – „The Sri Lanka Ramanna Chapter of Mahasangha“ – entschieden, neben den bisher üblichen Ehrungen für verdienstvolle Mönche in Übersee auch zwei Laienpraktizierende mit dem ehrenvollen Titel eines „Jathyantara dharmaduta wansa pradepa“ auszuzeichnen. Diese Ehrungen wurden bis zuletzt nur an Ordinierte erteilt, die sich in Übersee bei der Verbreitung des Dharma verdient gemacht hatten. Erstmals wurden auch Laien mit dieser hohen Auszeichnung geehrt. Einer davon war Dr. Wolfgang Alkier, der vor allem, und in aller Stille und Bescheidenheit, besonders unterstützend, den Buddhadhama aus Sri Lanka gefördert hat und fördert. Der andere der beiden ausgezeichneten Laien bin ich, und ich habe meine Verdienste, die zu dieser Auszeichnung geführt haben, sicher und absichtlich nicht in aller Stille erworben. Ob sie in Bescheidenheit erworben wurden, überlasse ich anderen zu beurteilen, hoffe aber, dass es so ist. Die Stille ist zwar ein wesentlicher Teil der buddhistischen Praxis, aber wenn es darum geht, den Dharma in unserer Gesellschaft zu fördern, den Suchenden anzubieten und zu entwickeln, dann kann das nicht immer im Stillen geschehen. Ich hoffe, es geschah und geschieht zwar nicht im Stillen, aber mit angebrachtem Respekt und in Würde.

Die Verleihung der Auszeichnung fand am 8. Juli 2011 in Colombo statt und wurde mit großem Zeremoniell, unter Teilnahme hoher und höchster politischer sowie buddhistischer Persönlichkeiten, abgehalten. Im Vorfeld der Verleihung hatten – nur wir Österreicher – ein halbstündiges Treffen mit dem Staatspräsidenten von Sri Lanka.

Ich habe im letzten Newsletter bereits einige Gedanken zum Thema „Ehrungen von Buddhisten“ formuliert und habe diesen nichts Neues hinzuzufügen. Für mich persönlich bedeutet diese erhaltene Ehrung aus zwei Gründen sehr viel: Erstens liegt die Wurzel meines „Buddhist-Seins“ in einer ersten Begegnung mit dem Dharma bei einer Reise durch Sri Lanka vor inzwischen 32 Jahren und zweitens bedeutet es für mich die Bestätigung, dass meine Arbeit doch im Wesentlichen der



Förderung eines authentischen Buddhismus entspricht. Es ist keine leichte Aufgabe für einen im westlich-christlichen Kontext aufgewachsenen Menschen, die Philosophie des Dharma möglichst authentisch zu vertreten und umzusetzen. Ich bin daher für diese Bestätigung sehr dankbar. Ich möchte aber meine Dankbarkeit dafür nicht nur dem ehrwürdigen Bhante Seelawansa gegenüber zum Ausdruck bringen, der dafür verantwortlich ist, dass mein Tun überhaupt in Sri Lanka wahrgenommen wird, sondern auch gegenüber ganz vielen anderen Menschen. Ich denke, dass in den letzten 5 Jahren, während der laufenden Präsidentschaft, sehr viele heilsame Entwicklungen für den Buddhismus in Österreich begonnen haben, aufbauend auf ein gutes bestehendes Fundament unserer Vorgänger. Diese vielfältigen Weiterentwicklungen wären keinesfalls ohne die unermüdliche und engagierte – vor allem auch ausnahmslos ehrenamtliche – Mitarbeit so vieler Menschen möglich gewesen. Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank aussprechen – meine Ehrung ist auch die Ihre!

## archiVIEW 04

Das Archiv ist Teil des buddhistischen kulturellen Gedächtnisses und arbeitet mit den Mitteln und Methoden der Kulturwissenschaften. Zum einen werden Daten zur Geschichte des österreichischen Buddhismus gesammelt, zum anderen wird die (Re-)Konstruktion des Buddhismus reflexiv begleitet.

Ein gutes Beispiel für diesen zweiten Aktivitätsstrang ist das Nachsinnen über das im Westen neu geschaffene Fest „Buddhistische Weihnachten“. Hier haben wir den Versuch, eine Resemantisierung eines bereits schon in den nicht-religiösen Bereich diffundierten Festkomplexes vorzunehmen. Es ist das Bestreben da, „Weihnachten“ so zu rekontextualisieren, dass es weder das bestehende Fest der Geburt des Stifters des Christentums noch die alljährlich stattfindende Konsum-/Geschenkmassierung bzw. Potlatch mehr ist. In beiden Fällen versuchen Buddhisten, die dieses Fest begehen, als „buddhistisch Weihnachtsfeiernde“, die sowohl das christliche Fest als auch die damit verbundene Kulturpraxis umdeuten wollen, einen neuen, buddhistischen Sinngehalt zu transferieren.

Was treibt hier an, was wird gefühlt? Ich kann mir vorstellen, dass hier das „dynamische“ und „deskriptive“ Unbewusste (nach J. Assmann) wie auch noch tiefere Dimensionen unseres kulturellen Gedächtnisses im Spiel sind (und damit sprachlich entzogen sind). Gefühle sind hier der wesentliche Faktor, die von positiver Besetzung bis zu dem von Kristeva erstmals als „Abjektion“ definierten Gefühls reichen können. Viel ist da noch unserer Bewusstheit entzogen.

PS: Bitte beachten Sie den Fragebogen zu „Buddhistische Lebenswelten“ auf der Archivseite auf [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)!

---

HEINZ PUSITZ  
KONTAKT: ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT



Ein großes Ziel meiner Arbeit konnte ich allerdings bis heute noch nicht verwirklichen: Die Zahl der ÖBR-Mitglieder und damit der offiziellen Buddhistinnen und Buddhisten Österreichs auch der tatsächlichen Zahl der Praktizierenden anzupassen. Nachdem das aufgrund der gesetzlichen Entwicklungen in unserem Land aber immer wichtiger wird (z. B. Mitgliederanzahl als Voraussetzung für staatliche An- oder Aberkennung), möchte ich die große Bitte formulieren:

***Bitte alle Buddhistinnen und Buddhisten dem Buddhismus beitreten!***

Es bedarf nur einer formellen Erklärung, die von unserer Homepage heruntergeladen werden kann, und wir werden nie einen „Kirchenbeitrag“ einheben!

Dieses offizielle Bekenntnis zum Buddhismus führt zwar keinen Schritt näher der Erleuchtung, aber es stärkt die Position des Buddhismus in unserem Land. Wenn wir von unserer Lehre überzeugt sind, dann müsste uns diese Stärkung doch ein Anliegen sein! ■

Zu: Tiere essen

Liebe anonyme Schreiberin,

mit diesem Leserbrief möchte ich in erster Linie ein schlechtes Gewissen in Ihnen und bei denjenigen Fleischessern erzeugen, die Buddhisten sind. Die Gründe, die gegen den Verzehr von Fleisch sprechen, sind viele und hinlänglich bekannt. Allen. Dass dem Fleischessen trotzdem weiterhin, wider allen besseren Wissens, gehuldigt wird, liegt m. E. in dem Punkt, dass man verstandesmäßig Probleme leicht verdrängen kann. Um die Not der Tiere zu lindern, muss dieses Thema auf eine persönliche Ebene gebracht werden. Das hat Frau Beate Teichmann-Wirth in ihrem Artikel teilweise auch getan.

Wenn Sie, die Redaktion, Leserbriefe wie diesen namentlich nicht genannten aus Heft 3 veröffentlichen, haben Sie den Tieren, nach buddhistischer Sicht der Dinge, keinen guten Dienst erwiesen.

Hat der Buddha im 8-fachen Pfad bei rechter Tat nicht ahimsa (Nicht-Verletzen, Nicht-Töten) an erste Stelle gesetzt? Was gibt es daran noch „herumzudeuteln“? Warum bieten Sie eigentlich einem im Grunde genommen unerträglichen Leserbrief Raum? Ist das eine Zeitschrift im Namen Buddhas?

Zum erwähnten Leserbrief

„Mir tuts im Herzen weh, wenn ich beim Schnitzler an das Lebewesen, das es war, denke.“ Wie feinfühlig, kann man da nur sagen. Wie stark tut es im Herzen weh? So wie dem Tier? Wie wärs, mittels Meditation das Problem des schlechten Gewissens einfach wegzuatmen?

Wenn Sie sich vegetarisch schlecht ernährt haben, ist das aber einzig und



alleine Ihre eigene Schuld. Man kann sich vegetarisch ganz leicht ganz ausgewogen ernähren.

Machen Sie sich auch bitte keine Gedanken, ob Sie beim Gehen eventuell Insekten und Ameisen zerretzen, machen Sie sich lieber Gedanken um die wegen Ihnen qualvoll geschlachteten Tiere. Dann erst haben Sie die Berechtigung, sich über die Nachteile des Pflügens zu mokieren.

Auch die Verknüpfung der riesigen Probleme indischer Kleinbauern mit dem Töten von Tieren ist eine völlig unlogische, d. h. unsinnige.

Und wenn Sie solche Probleme beim Staubsaugen haben, dann lassen Sie es eben!

Zu schlechter Letzt geben Sie der Hoffnung Ausdruck, irgendwann in ferner Zukunft (!) Mitgefühl entwickeln zu können.

Es ist erstaunlich, welche Ausreden Fleischesser gebrauchen müssen!

Mögen wir alle zu den rechten Einsichten kommen!

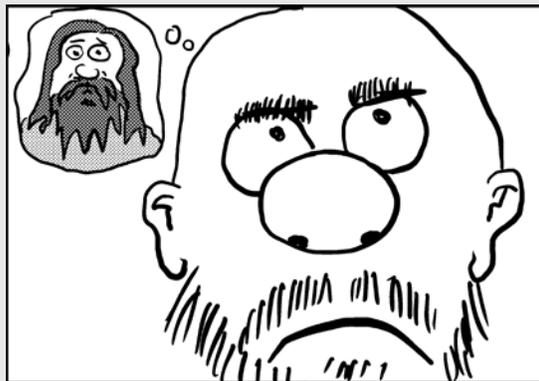
Wie sagt Tenzin Palmo so schön: „Was ist das Kostbarste, das Du besitzt? Es ist Dein Leben. Und was ist das Kostbarste, das ein Tier besitzt? Sein Leben.“

Mögen ALLE WESEN glücklich sein!

Wolfgang Giesauf  
almwolf123@yahoo.de

# Meditationserfahrung

Frank Zechner



## Mila Khyentse Rinpoche

### Buddhistische Lichtwege Nr. 3

Ort: Falkstraße 26, 6020 Innsbruck

Datum: 17., 18., 19. Oktober, 2011, 19.30–21.30

Mila Khyentse Rinpoche ist ein französischer Tulku, der schon in seiner Jugend als Wiedergeburt eines tibetischen Meisters anerkannt wurde. Der große Dzogchen-Meister Tertön Pema Tötrenghel Rinpoche erkannte ihn als großen Bodhisattva und erwählte ihn als seinen Nachfolger und Thronhalter.

In seinen Seminaren zeigt Rinpoche geistige und körperliche Methoden, die dem Schüler erlauben, seine theoretischen Kenntnisse in die Praxis umzusetzen. Sein Unterrichtsstil ist spontan, direkt, herzlich und humorvoll.

Weitere Informationen:

[www.milakhyentse.com](http://www.milakhyentse.com) oder  
[info.ibk.milakhyentse@gmx.at](mailto:info.ibk.milakhyentse@gmx.at)

## DIE LEHRREDENSAMMLUNGEN DES PÄLIKANONS

### Die ältesten Überlieferungen des Buddhismus

Die Textsammlungen des Pälkanons sind bis heute die genaueste Überlieferung der Ursprünglichen Lehren des Buddha. Es finden sich darin die zeitlos bestehenden Grundwahrheiten über das Entstehen allen Leidens und über den Weg, der zur Befreiung von allem Leiden führt, wie es der Buddha selber dargelegt hat. Für alle, die sich einen umfassenden Einblick in die Lehren des Buddha erarbeiten wollen, sind sie die Grundlage, die zu eigener tiefer Einsicht führt. Allen Schulen des Buddhismus sind die ursprünglichen Lehrunterweisungen des Buddha Ausgangspunkt ihrer Überlieferung und Praxis.

Bitte fordern Sie unverbindlich unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter:  
[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Verlag Beyerlein & Steinschulte  
D-95236 Stammbach, Herrnschrot  
Tel. 0049/9256/460, Fax: 8301  
E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

## Chan Mi Qigong mit Meisterin Jiang Xue Ying

Meisterin Jiang Xue Ying aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren Chan Mi Qigong in zahlreichen Seminaren in China, u. a. an der Universität Peking, im südostasiatischen Raum und in Deutschland. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches Chan Mi Qigong direkt von der Meisterschülerin und Assistentin von Chan Mi Qigong-Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

1.–2. Oktober 2011, Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138,–

### Hui Gong und Basisübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die **Basisübungen** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong-Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi im Bereich der Wirbelsäule aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

HUI GONG ist die Chan Mi Qigong-Weisheitsübung. Sie ermöglicht es, unsere intellektuelle und spirituelle Kapazität zu erhöhen; fördert Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen.

3.–4. Dezember 2011, Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138,–

### Min Xin Fa und Basisübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Min Xin Fa** ist eine Methode zur Selbsterkenntnis und Erleuchtung des Herzens. Diese Methode ermöglicht uns, durch besondere Mudren, Mantren und Vorstellungen eine Brücke zur Energie des Universums aufzubauen und diese Energie mit unserem Herzbereich aufzunehmen. Diese Energie hilft uns, unsere Fähigkeiten zu steigern und zu erweitern sowie unsere Gesundheit und Konstitution zu verbessern.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88

## Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg – ab Oktober 2011

### Inhalte:

Die zentralen Fragen der GFK sind „Was ist lebendig in uns? Was können wir tun, um unser Leben zu bereichern?“ Welche Antworten auch kommen: immer geht es darum, eine mitfühlende Verbindung zu sich und anderen aufzubauen!

In Übungsgruppen werden Situationen aus dem alltäglichen Leben eingebracht. Verschiedene Methoden, beispielsweise Rollenspiele, das „GfK-Tanzparkett“ und das 4-Schritte-Modell unterstützen den Prozess. Mir persönlich ist Achtsamkeit und vertieftes Zuhören („Deep Listening“) ein wichtiges Anliegen.

### Ort und Beginnzeiten:

„der mittlere weg“ – Biberstraße 9/2, 1010 Wien, **14-tägig Freitag 9.30–12 Uhr**,  
1. Termin **14. Oktober 2011**, 2. Termin **28. Oktober** usw.

Vorkenntnisse zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ sind hilfreich, aber nicht voraussetzend bzw. ersuche ich um vorherige Abklärung mit mir!

### Informationen/Anmeldung (telefonisch ab 7. 10.)

**Mag. Peter Pressnitz**, syst. Sozial- und Bildungsmanager, Trainer im **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria** – [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)

Kontakt: Tel. 06991/470 00 52 oder [peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com](mailto:peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com)

### Ich freue mich auf Ihr/Dein Kommen!

*Empathie ist das wertvollste Geschenk, das sich Menschen machen können. (M. Buber)*

## Seminare mit Volker Zotz in Wien

**Prof. Dr. Volker Zotz, Autor von „Mit Buddha das Leben meistern“, lebt in Indien und Europa.**

### Weisheit und Praxis des I Ging nach Lama A. Govinda

Archetypen und Strukturen des bewussten Lebens: Meditative Zugänge zum alten Orakelbuch im Licht der Philosophien Nāgārjunas und Heraklits. – 14.–16. 10. 2011

### Sterben, Tod und Wiedergeburt

Die Wahrheit der Vergänglichkeit weder verdrängen noch dramatisieren. Wer ihre Gesetze versteht, betritt eine angstfreie Dimension des Daseins. – 4.–6. 11. 2011

### Gastvortrag Dr. Armin Gottmann:

#### Lama Anagarika Govinda – Wegbereiter eines westlichen Buddhismus

Über den Gelehrten und Mystiker, dessen Lebensweg und buddhistische Praxis die Spiritualität Asiens und Europas vereinte. Armin Gottmann ist persönlicher Schüler und Dharma-Erbe Lama Govindas. – 11. 11. 2011, 19 Uhr

### Kann man wirklich „Buddhist“ sein?

Vom groben Unfug und tiefen Sinn der Etiketten. Praktische Anregungen zur interkulturellen Spiritualität ohne Scheuklappen.  
2. 9., 23. 9., 30. 9., 7. 10. 2011

### Mein Schwindelkarussell oder: Was ist Wahrheit?

Wer noch lügen kann, ist zu allem Schlechten fähig, lehrte der Buddha. Doch kann man überhaupt die Wahrheit kennen? Strategien zum Umgang mit der eigenen Verlogenheit.  
28. 10. 2011; 19–22 Uhr

### Tantra – Philosophie und Praxis

„Alles, was ich tue, kann mir zum Mittel der Befreiung werden.“ Dieses Prinzip des buddhistischen Tantra ist leicht gesagt, aber auch leicht getan, wenn man es nur wagt.  
18. 11., 25. 11. 2011, 19–22 Uhr

**Ausführliche Infos:** [www.komyoji.at](http://www.komyoji.at) | [office@komyoji.at](mailto:office@komyoji.at) | Tel. 0676/731 77 70

**Veranstaltungsort:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**Komyoji** fördert geistige Begegnungen Europas mit Asien auf interkonfessioneller Basis.

## Abendvortrag Geshe Soepa

7. 12. 2011 19–21 Uhr

### Tiere essen?

Was Buddha dazu sagte

„Ist es so, dass die Buddhas wegen der Buddha-Natur kein Fleisch zu sich nehmen?“ Der Erhabene sprach: „Genauso ist es, Manjushri. In der Reihe von Leben gibt es kein Wesen, das nicht unsere Mutter, unser Vater gewesen ist.“ (Angulimala-Sutra) Geshe-la wird uns, aus buddhistischer Sicht, Gründe darlegen, kein Fleisch zu essen.

Geshe-la, 1955 in Tibet geboren, vegan lebend, ist ein tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister mit dem Titel eines Lharampa Geshe (höchster Grad der Ausbildung). Seit Jahren erforscht er buddhistische Sutrentexte zu diesem Thema und gab zwei Broschüren in verschiedenen Sprachen dazu heraus. In Englisch mit deutscher Übersetzung.

Auf Spendenbasis

Info: E-Mail: [info@gelug.at](mailto:info@gelug.at), [www.gelug.at](http://www.gelug.at)

Ort: PLC Gelug Zentrum, Serviteng. 15, 1090 Wien

## Buddhismus entdecken

Studien- und Meditationslehrgang

Einstieg ist bei jedem Modul möglich

Der 2-jährige Lehrgang in 13 Modulen ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann in täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend integriert werden. Jedes Modul umfasst 6–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag. Themen: mein Geist und sein Potential / wie meditiert man / Darstellung des Pfades / der, die spirituelle LehrerIn / Tod & Wiedergeburt 6. 9.–11. 10.; Karma 18.10.–29.11.; Zuflucht zu den Drei Juwelen / eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta / Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra.

Dienstag: 19–21, Kursgebühr: € 40,- (MG € 25,-)

pro Modul & schriftlichen Unterlagen

Panchen Losang Chogyen (PLC- FPMT)

Serviteng. 15, 1090 Wien

Vorinfo: Andrea Husnik, Tel. 01/479 24 22,

[info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at), [www.gelug.at](http://www.gelug.at)

## Buddha-Natur – verborgen in unserem Geist

Abendvortrag & Seminar, 2.–4. 12. 2011

Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen, die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegen darin, diese grundlegende reine Natur – unseren größten Reichtum – in uns wahrzunehmen und zum Leben zu erwecken. Geshe-la benutzt dazu den Text „In the praise of Dharmadhatu“. (Nagarjuna) Auch für interessierte AnfängerInnen.

Geshe Soepa, 1955 in Tibet geboren, tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister mit dem Titel eines Lharampa Geshe (höchster Grad der Ausbildung) besucht uns regelmäßig seit 12 Jahren. S.H. Dalai Lama ist sein Root Guru. Englisch, deutsche Übersetzung. 2. 12. 2011, 19–21; 3. 12. 2011, 10–17.30 Uhr; 4. 12. 2011, 10–13 Uhr. Empf. UKB: Vortrag: € 12,- | Seminar: € 75,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.) | Vortrag & Seminar: € 80,- | MG (€ 70,-) (Erm. mögl.). Ort: PLC Gelug Zentrum, Serviteng. 15, 1090 Wien, [www.gelug.at](http://www.gelug.at)

Stephan (Pende) Wormland

## Achtsamkeit und Mitgefühl im täglichen Leben

Abendvortrag & Seminar, 4. 11./6. 11. 2011

Wie unterstützen uns buddhistische Methoden im Alltag und in unseren Beziehungen? An diesem Wochenende erlernen wir Übungen, die uns helfen, eine wache und anteilnehmende Präsenz uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Geeignet für AnfängerInnen und Praktizierende. Stephan, in Deutschland geboren, war als klinischer Psychologe tätig. Er übt seit über 26 Jahren in verschiedenen spirituellen Traditionen und lebte 14 Jahre als tibetisch-buddhistischer Mönch. Derzeit ist er resident Lehrer im FPMT Zentrum in Kopenhagen.

4. 11. 2011, 19–21; 5. 11. 2011, 10–18 Uhr;

6. 11. 2011, 10–13 Uhr. Empf. UKB: Vortrag: € 12,- | Seminar: € 70,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.) | Vortrag & Seminar: € 75,- | MG (€ 65,-) (Erm. mögl.) Ort: PLC Gelug Zentrum, Serviteng. 15, 1090 Wien [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at); [www.gelug.at](http://www.gelug.at)

# Karma Kagyü Sangha Wien

## BUDDHISMUS

### authentisch & zeitgemäß

KKS Wien, Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien  
[www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at), E-Mail: [info@karma-kagyü.at](mailto:info@karma-kagyü.at)

**Wöchentliche Meditationen** – unter Anleitung gemeinsam üben; für alle Interessierten  
 Jeden Di., 19.30–ca. 21 Uhr: **Meditation der Geistesruhe, Herz-Sutra-Rezitation, davor Kurzvortrag**  
 Jeden Do., 19.30–ca. 21 Uhr: **Meditation auf Chenresig, den Buddha des Mitgefühls; Kurzvortrag**

**Hatha-Yoga** – eine Möglichkeit, Körper und Geist zu schulen, eine ideale Ergänzung zur Meditationspraxis, mit *Mag. Barbara Bauer*. Für Anfänger und Wiedereinsteiger!  
 Zeiten: Dienstag, 17.45 bis 19.15 Uhr (ab 25. 10.) (Details siehe [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at))

**Vorträge** – eine Gelegenheit, Einblicke in Sicht und Praxis des Buddhismus zu gewinnen  
 Beginn: 19.30 Uhr (siehe auch die jeweiligen Seminare: [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at))  
 Mi., 5. Okt., **Buddhismus – eine Einführung**, *Mag. Alexander Draszczyk*  
 Fr., 14. Okt., **Offenes Herz – freier Geist**, *Lama Öser Bünker* (Seminar 15./16. 10.)  
 Mi., 26. Okt., **Die Vier Lehren von Gampopa**, *Beru Khyentse Rinpoche* (Achtung: 17 Uhr; Seminar 26./27. 10.)  
 Fr., 28. Okt., **Tibetische Heilkunst – das Zusammenspiel von Körper und Geist**, *Dr. Florian Ploberger*  
 Fr., 25. Nov., **Schritte in die Freiheit des Herzens**, *Lama Irene* (Seminar 26./27. 11.)  
 Do., 15. Dez., **Weisheit & Mitgefühl: die Meditation auf Chenresig**, *Lama Francis* (Seminar 16.–18. 12.)

**Einführungskurs** – eine Gelegenheit, sich einen allgemeinen Überblick über den Buddhismus zu verschaffen und einfache Übungen, auch für zuhause, kennenzulernen. Natürlich ist auch Zeit zum gemeinsamen Üben und für Diskussion. *Mag. Alexander Draszczyk*  
**Herbstkurs, Okt. 2011:** Mi., 5. 10.; Mo., 10. 10.; Mi., 12. 10. und Mo., 17. 10., jeweils 19.30 bis ca. 21.30 Uhr

**BUDDHISMUS! Ein Intensivkurs** mit *Mag. Tina Draszczyk* (10 Abende)  
 Dieser Kurs soll eine gemeinsame Entdeckungsreise in Theorie und Praxis der zeitlos gültigen und daher kulturunabhängigen Lehren des Buddhismus sein. Ziel dieses Kurses ist es, mit buddhistischen Methoden so vertraut zu werden, dass man sie für das eigene Leben nützen kann.  
 Jeweils Mi., 18.30 bis ca. 21 Uhr, 10 Abende vom 2. Nov. 2011 bis 25. Jän. 2012 (mit Weihnachtspause), Details siehe [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)

**Seminare** – eine Gelegenheit, sich umfassende Kenntnisse über den buddhistischen Weg anzueignen und mit anderen gemeinsam zu üben (Details und weitere Seminare: siehe [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)).

Mi. 26.–Do. 27. Okt. 2011: **Die Vier Lehren von Gampopa mit Beru Khyentse Rinpoche**  
 In nur vier Sätzen fasst der Autor – Gampopa, einer der großen Vorväter der Kagyü-Tradition – die gesamte Entwicklung zusammen, die Praktizierende auf ihrem Weg durchlaufen (Details siehe [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)). Zeiten: Mi., 26. 10., und Do., 27. 10., jeweils um 17 und 19.30 Uhr

**Übungstage** – eine Gelegenheit für gemeinsame Praxis und Austausch (Details: siehe [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)).  
 Sa., 8. 10. 2011, Sa., 5. 11. 2011, Sa., 21. 1. 2012, Sa., 25. 2. 2012, jeweils von 15 bis ca. 19 Uhr

BEGINN	ENDE	VERANSTALTUNG	LeiterIn
<b>EINFÜHRUNG</b>			
01.10. 15:00	01.10. 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhala-Zentrum, Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
03.10. 18:00	03.10. 19:00	<b>Praxis des Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
04.10. 19:00	04.10. 21:15	<b>Studier-/Meditationsprogramm</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.10. 19:30	05.10. 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
06.10. 18:30	09.10. 13:00	<b>Metta – Vipassana-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
08.10. 11:00	08.10. 12:30	<b>Zen-Schnuppern (Zen-Praxis, Diskussion)</b>	<i>Paul Matusek</i>
08.10. 20:00	08.10. 22:00	<b>Buddhismus im Westen</b>	<i>Axel Waltl</i>
10.10. 19:30	10.10. 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
11.10. 19:00	11.10. 21:15	<b>Studier-/Meditationsprogramm</b>	<i>Andrea Husnik</i>
12.10. 19:30	12.10. 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
16.10. 13:00	16.10. 17:00	<b>Tag der offenen Tür</b>	
17.10. 19:30	17.10. 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
18.10. 19:00	29.11. 21:00	<b>Modul 6: alles über Karma, Studier- und Meditationsprogramm</b>	<i>Andrea Husnik</i>
21.10.	23.10.	<b>Zen-Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
26.10. 18:00	01.11. 13:00	<b>Vipassana-Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
02.11. 18:00	30.11. 20:00	<b>Buddhismus kurz &amp; bündig – 5 Abende, leicht verständliche Einführung</b>	<i>Andrea Husnik</i>
03.11. 19:00	03.11. 20:45	<b>Einführung in die Herzmeditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
05.11. 11:00	05.11. 12:30	<b>Zen-Schnuppern (Zen-Praxis, Diskussion)</b>	<i>Paul Matusek</i>
05.11. 15:00	05.11. 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhala-Zentrum, Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
09.11. 18:00	09.11. 20:00	<b>Buddhismus kurz &amp; bündig- 5 Abende, leicht verständliche Einführung</b>	<i>Andrea Husnik</i>
11.11. 19:00	11.11. 22:00	<b>Buddhismus im Westen</b>	<i>Rosi Fischer</i>
16.11. 18:00	16.11. 20:00	<b>Buddhismus kurz &amp; bündig – 5 Abende, leicht verständliche Einführung</b>	<i>Andrea Husnik</i>
26.11. 20:00	26.11. 22:00	<b>Wie wirkt Meditation?</b>	<i>Christoph Teufel</i>
27.11. 10:00	27.11. 17:00	<b>Alexandertechnik und Meditation</b>	<i>Thomas Cook</i>
10.12. 11:00	10.12. 12:30	<b>Zen-Schnuppern (Zen-Praxis, Diskussion)</b>	<i>Paul Matusek</i>
10.12. 15:00	10.12. 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhala-Zentrum, Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
14.12. 18:00	14.12. 19:00	<b>Praxis des Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
17.12. 20:00	17.12. 22:00	<b>Meditation im Diamantweg-Buddhismus</b>	<i>Bernhard Lindner</i>
<b>VORTRÄGE</b>			
01.10. 20:00	01.10. 22:00	<b>Die buddhistische Zuflucht</b>	<i>Heike &amp; Gerhard Bucher</i>
04.10. 17:30	04.10. 18:45	<b>Vortrag: Buddhismus kennenlernen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
14.10. 20:00	14.10. 22:00	<b>Der stufenweise Weg</b>	<i>Astrid Poiet-Bernhard</i>
15.10. 15:00	15.10. 22:00	<b>Die Grundübungen – der stufenweise Weg</b>	<i>Manfred Maier</i>
28.10. 19:30		<b>Tibetische Heilkunst, das Zusammenspiel von Körper und Geist</b>	<i>Florian Ploberger</i>
04.11. 19:00	04.11. 19:00	<b>Achtsamkeit und Mitgefühl im täglichen Leben</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
05.11. 20:00	05.11. 22:00	<b>Buddhismus – zeitlose Werte, dauerhaftes Glück</b>	<i>Axel Waltl</i>
15.11. 17:30	15.11. 18:45	<b>Vortrag: Buddhismus kennenlernen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
02.12. 19:00	02.12. 19:00	<b>Buddha-Natur – verborgen in unserem Geist</b>	<i>Geshe Soepa</i>
07.12. 19:00	07.12. 19:00	<b>Tiere essen? – was Buddha dazu sagte</b>	<i>Geshe Soepa</i>
08.12.		<b>Ethisch leben im 21. Jahrhundert?!</b>	<i>Geshe Soepa</i>
15.12. 19:30		<b>Die Meditation auf Chenresig, Weisheit &amp; Mitgefühl</b>	<i>Lama Francis</i>

VERANSTALTER (siehe S. 24/25) & KONTAKT	TELEFON	E-MAIL
Shambhala-Meditationszentrum	4	
Senkozan Stadtdojo Wien	13 07486/8513	senkozan@naikido.at
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum (PLC)	15 01/479 24 22	info@gelug.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 0676/629 91 58	
Daishin Zendo Wien	21 01/879 57 22	office@fleurwoess.com
KKÖ, BZ Murau (im Gesundheitspark Murau)	6 0650/544 47 22	murau@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15 01/479 24 22	info@gelug.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
KKÖ, BZ Salzburg	6 0650/895 01 13	bz-salzburg@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15 01/479 22 24	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 07482/424 12	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5 0676/629 91 58	
Daishin Zendo Wien	21 01/879 57 22	office@fleurwoess.com
Shambhala-Meditationszentrum	4	
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at; www.fpmt-plc.at
KKÖ, BZ Villach	6 0664/410 66 70	villach@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at; www.fpmt-plc.at
KKÖ, BZ Wien	6 01/263 12 47	bz-wien@kkoe.at
Meditationszentrum – der mittlere weg	0650/420 30 20	tom@ruecken-dynamik.at
Daishin Zendo Wien	21 01/879 57 22	office@fleurwoess.com
Shambhala-Meditationszentrum	4	
Senkozan Stadtdojo Wien	13 07486/85 13	senkozan@naikido.at
KKÖ, BG Bludenz	6 0699/11 07 41 98	bludenz@kkoe.at
KKÖ, BG Steyr	6 0650/300 84 26	steyr@kkoe.at
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
KKÖ, BZ Graz	6 0316/67 07 00	bz-graz@kkoe.at
KKÖ, BZ Bregenz	6 05574/445 96	bregenz@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at; www.fpmt-plc.at
KKÖ, BZ Innsbruck (im Café Katzung, Innsbruck)	6 0681/10 76 93 62	innsbruck@kkoe.at
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at; www.fpmt-plc.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	

BEGINN	ENDE	VERANSTALTUNG	LeiterIn
<b>KURSE</b>			
04.10. 19:00	04.10. 20:15	<b>Kurs: Meditation für AnfängerInnen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
04.10. 19:00	10.10. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
07.10. 16:00	09.10. 14:00	<b>Meditation – Ein Weg um mehr Zufriedenheit</b>	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
08.10.	09.10.	<b>/Buddhismus entdecken/ „Modul 1“</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
08.10. 15:30	09.10. 14:00	<b>Die fünf Buddha-Familien</b>	<i>Michaela Fritzges</i>
09.10. 18:00	13.10. 13:00	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
14.10. 19:30	16.10. 13:00	<b>Offenes Herz – freier Geist</b>	<i>Lama Öser</i>
13.10.	16.10.	<b>Wege der Heilung</b>	<i>Lisa Freund</i>
15.10. 14:00	15.10. 17:30	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
15.10. 18:00	22.10. 11:00	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
17.10.	19.10.	<b>Vertiefungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg</b>	<i>Pia Cornaro</i>
23.10. 09:30	23.10. 13:00	<b>Gebunden und doch frei</b>	<i>Ursula Lyon</i>
25.10. 19:00	25.10. 20:15	<b>Kurs: Meditation für AnfängerInnen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
26.10. 17:00	27.10. 21:00	<b>Die Vier Lehren von Gampopa</b>	<i>Beru Khyentse Rinpoche</i>
05.11. 18:00	05.11. 18:00	<b>Achtsamkeit und Mitgefühl im täglichen Leben</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
06.11. 09:30	06.11. 13:00	<b>Wer bin ich nicht?</b>	<i>Ursula Lyon</i>
09.11. 18:30	01.02. 21:00	<b>Buddhismus! Ein Intensivkurs NEU! (jeweils Mi., 18.30–ca. 21.00)</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
09.11. 18:30	13.11. 12:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
10.11. 18:00	13.11. 12:00	<b>Meditationstage</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
11.11. 19:00	11.11. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
11.11. 19:00	18.11. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
13.11. 15:00	19.11. 19:00	<b>Alltagsbegleitende Praxiswoche</b>	<i>Hannes Huber</i>
15.11. 19:00	15.11. 20:15	<b>Kurs: Meditation für AnfängerInnen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
20.11. 10:30	20.11. 16:30	<b>Meditieren lernen – ein Übungstag</b>	<i>Andrea Husnik</i>
22.11. 18:00	27.11. 13:00	<b>Herzen öffnen</b>	<i>Marie Mannschatz</i>
25.11. 19:30	27.11. 13:00	<b>Schritte in die Freiheit des Herzens</b>	<i>Lama Irene</i>
26.11.	27.11.	<b>/Buddhismus entdecken/ „Modul 1“</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
02.12. 18:00	04.12. 13:00	<b>Die Dämonen füttern</b>	<i>Gudrun Binder</i>
03.12. 10:00	04.12. 13:00	<b>Buddha-Natur – verborgen in unserem Geist</b>	<i>Geshe Soepa</i>
04.12. 09:30	04.12. 13:00	<b>Der Mond der Erleuchtung</b>	<i>Ursula Lyon</i>
05.12. 18:00	10.12. 13:00	<b>Sitzen zu Rohatsu</b>	<i>Mathias Köhl</i>
06.12. 19:00	06.12. 20:15	<b>Kurs: Meditation für AnfängerInnen</b>	<i>Monika Eisenbeutel</i>
07.12. 19:00	16.12. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
07.12. 19:00	11.12. 11:00	<b>Rohatsu und Erleuchtungstagsfeier</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
15.12. 19:30	18.12. 13:00	<b>Chenresig-Retreat</b>	<i>Lama Francis</i>
18.12. 14:00	18.12. 17:30	<b>Die Kraft des Herzens</b>	<i>Tilo Rom</i>
27.12. 18:00	01.01. 13:00	<b>Neujahrs-Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
30.12. 19:00	06.01. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
<b>DIVERSES</b>			
01.10. 10:00	01.10. 18:30	<b>Tag der offenen Tür</b>	
08.10. 15:00	08.10. 19:00	<b>Geistestraining</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
15.10. 19:00	15.10. 20:00	<b>Vollmond-Puja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
28.10.	30.10.	<b>Das Herzsutra, Teil II</b>	<i>Geshe Tashi</i>
05.11. 15:00	05.11. 19:00	<b>Geistestraining</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
05.11. 19:00	05.11. 20:00	<b>Vollmond-Puja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
12.11.		<b>Tara-Reinigungsnacht</b>	<i>Ani Tenzin Jamyang</i>
18.11. 17:00	20.11. 17:00	<b>Zazenkai 18.–20.11.</b>	<i>Soiku Roland Graßmück</i>
10.12. 19:00	10.12. 20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>

VERANSTALTER (siehe S. 24/25) & KONTAKT	TELEFON	E-MAIL
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	13 0732/66 80 77	senkozan@naikido.at
Rangjung Yeshe Gomde	17	info@gomde.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22 0681/20 49 00 31	info@fpmt-plc.at
KKÖ, BZ Linz	6 0732/68 08 31	linz@kkoe.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	06991/199 65 00	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 07482/424 12	bz.scheibbs@gmx.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5 0676/629 91 58	
Haus der Stille	06991/235 43 48	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 07482/424 12	bz.scheibbs@gmx.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5	
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at; www.fpmt-plc.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 06991/199 65 00	
Haus der Stille	5 01/865 34 91	
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	13 0732/66 80 77	senkozan@naikido.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13 07486/85 13	senkozan@naikido.at
Leitgebgsasse 11/21	5 06991/235 43 48	
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22 0681/20 49 00 31	info@fpmt-plc.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC)	15	info@gelug.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
TDC Salzburg	16 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	13 0732/66 80 77	senkozan@naikido.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13 07486/85 13	senkozan@naikido.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10	
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	5 0676/629 91 58	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3 06991/235 43 48	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13 07486/85 13	senkozan@naikido.at
TDC Salzburg	16	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5 01/865 34 91	
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22	info@fpmt-plc.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	10 0680/554 72 10	info@karma-kagyü.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5 01/865 34 91	
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	soiku@aon.at
Theravada-Schule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	5 01/865 34 91	

*Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR.  
Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch  
der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, office@buddhismus-austria.at*

**20 Buddhistische Gemeinschaft  
Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg  
Tel. 0664/22 37 111 oder  
Tel. 0699/10 75 97 74  
buddhismus@sbg.at  
www.buddhismus-salzburg.org  
>> *Übertraditionell*

**2 Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
bodhidharmazendo@hotmail.com  
www.bodhidharmazendo.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**3 Buddhistisches Zentrum  
Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/190 496 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
bz.scheibbs@gmx.at  
www.bzs.at  
>> *Übertraditionell*

**21 Daishin Zen Österreich**

Währinger Straße 26/Hof, 1090 Wien  
Tel. 01/879 57 22 oder  
Tel. 0650/879 57 22  
(Mag. Paul Matusek)  
office@fleurwoess.com  
www.daishinzen.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

**11 Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/749 42 47  
drikung@1012.at  
www.drikung-orden.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**9 Dzogchen Gemeinschaft  
Österreich\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Honza Dolensky,  
Tel. 0660/521 96 99  
dzogchen.wien@gmx.at  
www.dzogchen.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**12 Fo Guang Shan**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien  
Tel. 0699/18 88 80 98  
fgsvienna08@gmail.com  
www.fgs.org.tw  
>> *Tawainesischer Buddhismus*

**6 Karma Kagyü Österreich\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
info@kkoe.at  
www.diamantweg.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**10 Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien  
Tel./Fax 01/276 23 60,  
Mobil: 0680/554 72 10  
info@karma-kagyuu.at  
www.karma-kagyuu.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**26 Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
info@karma-samphel-ling.at  
www.karma-samphel-ling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**25 Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20  
1070 Wien  
Tel. 0699/19 24 62 94  
wien@lotussangha.org  
www.lotussangha.org  
>> *Mahayana-Buddhismus*

**23 Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/74 17  
(Kontakt: Sylvester und  
Li Lohninger)  
info@maitreya.at  
www.maitreya.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**15 Panchen Losang Chogye  
Gelug-Zentrum in der  
Tradition des Dalai Lama**

Servitengasse 15, 1090 Wien  
Tel. 0681/20 49 00 31  
info@fpmt-plc.at  
www.fpmt-plc.at  
www.gelug.at  
info@gelug.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**19 Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe**

Wiener Straße 33  
3002 Purkersdorf bei Wien  
Tel. 0664/81 50 51 30  
www.palpung.eu  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**24 Pu Fa Meditationszentrum  
Linz**

Hörzinger Straße 62ab  
4020 Linz  
Tel. 0732/94 47 04  
pufa@mail.ctcm.org.tw  
www.ctworld.org  
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

**17 Rangjung Yeshe Gomde**

Guth zu Rath, Bäckerberg 18  
4644 Scharnstein  
Tel. 07615/203 13  
info@gomde.at  
www.gomde.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**7 Sayagi U Ba Khin**

IMC Österreich  
9064 St. Michael/Gurk 6  
Tel. 04224/28 20  
mail@imc-austria.com  
www.imc-austria.com  
>> *Theravada-Buddhismus*

**13 Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

Haupttempel, Bodingbach 91  
3293 Lunz am See  
Tel. 07486/85 13  
senkozan@naikido.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

**4 Shambhala  
Meditationszentrum**

Stiftgasse 15–17, 1070 Wien  
Tel. 01/523 32 59  
info-shambhala@gmx.at  
http://wien.shambhala.info/  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**22 She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2, 8020 Graz  
Ani Tenzin Jamyang (Beate  
Zweytick), Tel. 0699/12 15 12 91  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**14 Österreich Soka Gakkai  
International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 18 36  
info@oesgi.org  
www.oesgi.org  
>> *Japanischer Buddhismus*

**16 Thekchen Dho-ngag Choeling  
Salzburg**

General-Keyes-Straße 25/1  
5020 Salzburg  
Tel. 0664/110 27 02 oder Tel.  
0662/42 05 16, info@tdc-buddha.at  
www.tdc-buddha.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**5 Theravada\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
office@theravada-buddhismus.at  
www.theravada-buddhismus.at  
>> *Theravada-Buddhismus*

## INSTITUTE

**1 Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße  
(Höhe Donaurestaurant Lindmayer)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**18 Friedens-Stupa-Institut**

Pyung Hwa Sa Friedensverein  
Buddhistischer Tempel  
Lindmayerstraße 2, 1020 Wien  
Elisabeth Lindmayer  
Tel. 0664/340 10 46  
info@stupa.at oder  
lindmayerelisabeth@yahoo.com  
www.stupa.at  
>> *Übertraditionell*

**8 Naikan Institut Neue Welt**

Triftstraße 81  
2821 Lanzenkirchen  
Tel. 0664/32 00 688  
nwi@naikan.com  
www.naikan.com  
>> *Japanischer Buddhismus*

\* DIESE GRUPPEN UND ORDEN DER ÖBR HABEN AKTIVITÄTEN AN VERSCHIEDENEN STANDORTEN IN ÖSTERREICH. DETAILS ENTNEHMEN SIE BITTE DEN WEBSEITEN.

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
BZ Wien von KKÖ	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Daishin Zen Österreich	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, 19.00	19.00	18.00, 19.00
Senkozan Stadt dojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
BZ Graz von KKÖ	Steiermark		20.00		
BZ Judenburg von KKÖ	Steiermark				20.00
BZ Murau von KKÖ	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 20.00			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
BZ Linz von KKÖ	Oberösterreich		20.00		
BZ Steyr von KKÖ	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadt dojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
BZ Salzburg von KKÖ	Salzburg	20.00	20.00		
Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg	19.00			19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
BZ Villach von KKÖ	Kärnten		20.00		
BZ Innsbruck von KKÖ	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
BZ Bludenz von KKÖ	Vorarlberg	20.00			
BZ Bregenz von KKÖ	Vorarlberg	20.00		20.00	
BZ Dornbirn-Markt von KKÖ	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
	15.00–16.30		<a href="http://www.fgs.org.tw">www.fgs.org.tw</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphe-ling.at">www.karma-samphe-ling.at</a>
17.00	17.00	17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelug.at">www.gelug.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
	06.00	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 11.00, 18.00	<a href="http://www.palping.eu">www.palping.eu</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
09.00	15.00		<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
<u>19.00</u>			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc-buddha.at">www.tdc-buddha.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

UNTERSTRICHENE TERMINE: KÖNNEN NUR NACH RÜCKSPRACHE MIT DER JEWEILIGEN GRUPPE BESUCHT WERDEN.

## Gruppen, die nicht Mitglieder der ÖBR sind

### WIEN

#### Association Zen Internationale,

Zen Dojo Wien  
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien  
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13  
Tel. 0699/11 40 42 42  
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

#### Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Michael Podgorschek  
Tel. 06991/479 12 12, podpod@t0.or.at

#### InterSein Sangha Wien

##### Zen-Meditation nach Thich Nhat Hanh

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Karin Haider, Tel. 0650/917 73 77  
studiovienna@chello.at, www.plumvillage.org

#### Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien  
Seidengasse 28, 1070 Wien  
Info: victoria.sternebeck@chello.at, Tel. 0676/939 64 36

#### Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi  
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 65 36  
www.ryu-un-zen.org

### OBERÖSTERREICH

#### Zen in Linz

Honauerstraße 20/1. Stock, Zendo 4020 Linz  
www.zeninlinz.at  
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820  
oder Gerhard Urban: Tel. 0664/877 68 85  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

#### Daiishin Sangha (Soto Zen)

Honauerstraße 20, 1. Stock, Zendo 4020 Linz  
Info: gernot.polland@aon.at  
Tel. 0664/73 39 99 19

#### Zen in Gmunden

(japan. Rinzaï Zen)  
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridprinzgm@yahoo.de  
Tel. 0650/460 30 23

### SALZBURG

#### Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

c/o Friedrich Fenzl  
Merianstraße 29/4/52, 5020 Salzburg  
Tel./Fax: 0662/87 99 51

### STEIERMARK

#### Sakya Tsechen Changchub Ling

Furth 14, 8524 Bad Gams (Körbbergasse 62, 8010 Graz)  
Info: Inge-Margareta Brenner, Sungrab Woesser,  
Tel. 0676/32 81 473 (03463/695 15, 0316/35 17 76)  
www.sakyaling.at, info@sakyaling.at

### BURGENLAND

#### Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl  
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 44 51  
marina.jahn@chello.at

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

#### Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

#### Ursula Lyon, Michaela Berger

#### Meditation & Lehre & Yoga „sampada“

Mi., 17.30–19.00

#### Andrea Lachner, Renate Putzi

Mi., 19.15–21.00

#### Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

#### Elisabeth Siencnik

Fr., 10.00–11.30

#### Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

#### Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße. 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

## Qi Gong & Meditation

#### Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 91 58

Frank Zechner  
HIMMEL OHNE WOLKEN  
Ein buddhistisches Textbuch



**OCTOPUS**

Bücher fürs Leben

NEUERSCHEINUNG

www.buddhabuch.at



OCTOPUS

www.buddhabuch.at

info@buddhabuch.at

+43 (0) 1 512 71 46

Fleischmarkt 16 (im Hof)

A-1010 Wien



„Buddhas Geburt“

Buch Präsentation und Lesung vom Autor Yoshin Franz Ritter

am 4.11.11 um 19:30 im

Meditationszentrum „der mittlere weg“

Biberstraße 9/2; 1010 Wien

edition  
**steinrich** RS

*Weisheit und  
Mitgefühl leben*



Deutsche Erstausgabe

ca. 540 S., geb., 29,90 Euro [D]

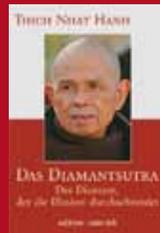
ISBN 978-3-942085-17-5



Neuausgabe

360 S., geb., 22,50 Euro [D]

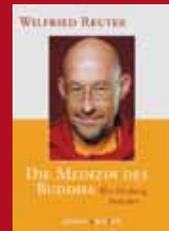
ISBN 978-3-942085-18-2



Neuausgabe

208 S., geb., 16,90 Euro, [D]

ISBN 978-3-942085-16-8



Originalausgabe

120 S., geb., 12,90 Euro [D]

ISBN 978-3-942085-20-5

*Erhältlich über jede gute Buchhandlung oder direkt über den Verlag*

**www.edition-steinrich.de**



Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien  
**TIBETZENTRUM**

*Unter der Schirmherrschaft  
Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama*

བོད་ཀྱི་ཚེས་མཚོའི་སློབ་གཞིར་ཁང་།  
TIBETZENTRUM • I.I.H.T.S.

## Die Kunst der Tibetischen **THANGKA-MALEREI**

Seminare mit Thangka-Meister Dorjee Dhondup Jozama,  
von der TCV-Thangka-Malschule in Patikuhl, H.P., Indien

Die alte Kunstform der Thangka-Malerei wird seit mehr als 1000 Jahren in Tibet praktiziert. Die Bilder inspirieren aufgrund der Schönheit und vollkommenen Symmetrie ihrer komplexen Symbolik. In unseren Seminaren wird Grundlagenwissen über die Geschichte und Theorie dieser überlieferten Kunst vermittelt; außerdem gibt es praktische Anleitungen und Gelegenheit zur eigenen Betätigung.

Fr/Sa, 21./22. Oktober 2011:

**Visionäre Kunst - Einführung in die Tibetische Thangkamalerei**

Fr/Sa, 11./12. November 2011:

**Augen des Mitgefühls - Theorie und Praxis der Tibetischen Thangka-Malkunst**



### **Information und Anmeldung:**

Tibetzentrum - I.I.H.T.S. | Reiftanzplatz 1 | A-9375 Hüttenberg  
Tel.: +43 4263 20084 | Fax +43 4263 20084 50 | office@tibetcenter.at

**[www.tibetcenter.at](http://www.tibetcenter.at)**