

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2012

Ppreis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 58, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Recouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## Mach den Geist frei!

INTERVIEW MIT VENERABLE  
LAMA GESHE TENZIN DHARGYE S. 6

### Satipathana

WIE ACHTSAMKEITSPRAXIS UNSEREN  
ALLTAG REICHER MACHT. S. 10

### Come Together

BUDDHISTISCHE JUGEND. S. 12

太極拳

# TAIJI und QIGONG Wochenende

29. JUNI - 1. JULI

Ein Wochenende um Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen und Kraft und Ruhe für den Alltag zu schöpfen.

Qi, die allumfassende Lebensenergie ist das zentrale Element der wichtigsten chinesischen Energiekonzepte.

Yin-Yang, 5 Elemente-Lehre, Qigong, Taijiquan, Traditionelle Chinesische Medizin, sie alle basieren auf dem Prinzip des fließenden Qi.

Dieses Wochenende bietet Gelegenheit, Qi als erfahrbares Element unseres Lebens kennen und spüren zu lernen.

**WANN:** Freitag 29. Juni 18:00 bis  
Sonntag 1. Juli Mittag

**WO:** Buddhistisches Zentrum  
Scheibbs

**KOSTEN:** Hauskosten 103.-  
+ Dana

**AUSKUNFT UND ANMELDUNG:**  
0676 456 77 88

Neben einer Einführung in die Bedeutung und den Ursprung von Yin-Yang, Fünf-Elemente-Lehre, sowie in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, werden wir uns vor allem dem Aktivieren und Fühlen von Qi widmen.

Dazu dienen uns Übungen aus dem Bereich des Qigong, Taijiquan, und Shiatsu, sowie Meditation in Stille.

**LEITUNG: RUDOLF GOLD**  
Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer, Mitglied der IQTÖ.  
Selt 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 Bud-  
dhismus in der **Lehre und Praxis des**  
**Buddha Gautama**. Wissenschaftlich fun-  
diert und allgemein verständlich

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

Monatliche **Skripten** per Post. **Supervi-**  
**sion und Diskussion** im internen Forum

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

**Komyoji** fördert **buddhistische Studien**  
und den Kulturaustausch zwischen Asi-  
en und Europa für eine interkulturelle  
Spiritualität

Lernen Sie von der **Weisheit des Bud-**  
**dha Gautama** für ein bewusstes, intensi-  
ves 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!*

Im Mai dieses Jahres wird wieder einmal eine der bedeutendsten Persönlichkeiten des Buddhismus – S. H. der 14. Dalai Lama – Österreich die Ehre seines Besuches erweisen. Wenn ich richtig gezählt habe, so ist das sein 5. Besuch seit der staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich vor inzwischen 29 Jahren. Viele Menschen werden seinen bedeutenden Reden und Vorträgen zuhören, um daraus Einsichten für das eigene Leben schöpfen zu können. Die Anerkennung und Bedeutung der Persönlichkeit des 14. Dalai Lama geht weit über die Grenzen der Anhänger Buddhas hinaus. Er gilt international als anerkannte Autorität, vor allem in ethischen Fragen. Für mich ist es nicht verwunderlich, wenn eine Persönlichkeit aus dem buddhistischen Kontext zu einer, alle konfessionellen und ideologischen Grenzen überschreitenden, international anerkannten Persönlichkeit für Fragen der Ethik wird, bietet doch gerade der Dharma einen universellen Ansatz zu diesen entscheidenden Fragen unserer Zeit. Es ist sehr schön, dass viele Menschen auch gerade durch eine Begegnung mit S. H. dem Dalai Lama ihr persönliches Tor zur Buddhalehre finden. Der Weg über den tibetischen Buddhismus ist allerdings nur einer von vielen unterschiedlichen Wegen zum authentischen Dharma. Auf [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) kann man sich grundsätzlich über die Buddhalehre informieren und findet Zugang zu allen buddhistischen Richtungen, welche gleichwertig den Dharma in Österreich vertreten. Viele unterschiedliche Menschen, viele unterschiedliche Wege – ein Ziel!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR.

### 6 INTERVIEW

## Mach den Geist frei!

Interview mit

### 10 ACHTSAMKEIT

## Satipathana

Wie Achtsamkeitspraxis unseren Alltag reicher macht.

von Ingrid Hubacek - Stenmo

### 12 BUDDHISTISCHE JUGEND

## Come Together

Buddhistische Jugend startet im Frühling 2012

### 13 EXKURS

## Beschleunigung ohne Entschleunigung

Neurobiologische Sichtweisen

14 ARCHIVIEW

15 FILMBESPRECHUNGEN

16 KOLUMNE INSPIRATION

17 LESERBRIEFE

19 CARTOON: SELBSTVERANTWORTUNG

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

30 ÖBR-GRUPPEN

32 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

#### 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:** Christiane Gebhard, Ingrid  
Hubacek-Stenmo, Heinz Pusitz, Kathrin Sieder **Cartoon:** Frank  
Zechner. **Fotos:** ÖBR, Polland, Shutterstock.

**Inserate und Organisation:** Elisabeth Schachermayer, Gerald  
Prucher

[anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at).

**Gestaltung:** Gernot Polland

**Druck:** Samson-Druck, St. Margareten.

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und  
Herausgeber:** ÖBR, Präsident: Gerhard Weissgrab, Marina Jahn  
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-  
man (Generalsekretär), Stand: 1. Dezember 2011;

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:**

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus  
interessierten 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 ab 1. 1. 2012 bis zu einem Betrag von 400 Euro jährlich steuerlich geltend gemacht werden. Bei Spenden 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., 25. 3. 2012 10.00 – 13.00**

**So., 22. 4. 2012 10.00 – 13.00**

**So., 17. 6. 2012 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., 20. 4. 2012 15.30 – 16.30**

**Fr., 11. 5. 2012 15.30 – 16.30**

**Fr., 15. 6. 2012 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

## Was ist Buddhismus?

Fr., 20. 4. 2012, 19.00 Uhr  
Vortragender: Johannes Kronika  
Buddhistisches Zentrum Wien,  
Theravada-Schule,  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Info: 01/512 37 19  
office@buddhismus-austria.at

## 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“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“

[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 Dienstag 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



## Vesakh in Wien 2012

Der Orden Nipponzan Myohoji und die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft laden herzlichst ein zu unserem Feiertag:

**So., 27. Mai 2012, ab 16.00 Uhr**

bei der Friedens-Pagode an der Donau,  
 1020 Wien

[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)  
[www.peacepagoda.net](http://www.peacepagoda.net)

Dieser Tag ist dem Gedenken an Geburt, Erleuchtung und Tod des Buddha gewidmet. Er ist ein Tag der Besinnung und auch ein Tag der Freude, da das Beispiel Buddhas uns den Weg der inneren Freiheit zeigt. Und er ist der offizielle Feiertag der ÖBR, den alle Traditionen gemeinsam feiern. Wir wollen jenen Ländern, in denen der Buddhismus entstanden und gewachsen ist und von denen die Lehre in den Westen getragen wurde, unseren Dank ausdrücken, indem wir deren reichen Schatz an Kultur im Rahmen unserer Feier einen Raum anbieten. In diesem Jahr ist die Mongolei unser kultureller Schwerpunkt.

*Herzlich willkommen!*

## ÖBR Vesakh Fest Linz

**So., 6. Mai 2012, 15.30**

Senkozan-Tempel

Dießenleitenweg 223

4040 Linz

Nähere Infos unter 0664/877 68 85

# „Mach den Geist frei!“

INTERVIEW MIT  
VENERABLE LAMA  
GESHE TENZIN  
DHARGYE

DAS INTERVIEW FÜHRTEN EVI ZOEPEK UND GERHARD WEISSGRAB IM JÄNNER 2012, FOTOS: TIBETZENTRUM HÜTTENBERG - I.J.H.T.S.

**W**o bist du geboren?

**Geshe-la:** Ich bin in Indien geboren. Nachdem meine Eltern 1962 mit meiner älteren Schwester aus Tibet geflohen waren, lebten sie zuerst in Ladakh, wo ich zur Welt kam. Die ersten fünf Jahre reisten wir sehr viel, dann ließen wir uns in Dharamsala nieder.

*Und hier bist du in die Schule gegangen und hast dich auch für das Mönchsleben entschieden.*

**Geshe-la:** Ja, ich erinnere mich nicht mehr so genau, aber meine Eltern erzählten mir

oft, dass ich so beharrlich darauf bestand, ein Mönch zu werden, obwohl mein Vater dagegen war. Er gab dann meinem Wunsch nach, und so nahm ich meine Novizengelübde bei Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama in Dharamsala.

*Wie alt warst du da?*

**Geshe-la:** Etwa 9 Jahre. Im Allgemeinen essen Mönche ja nicht mehr nach 12 Uhr Mittag, aber in den tibetischen Traditionen hat sich das geändert. Ich weiß nicht wieso, vielleicht wegen des Klimas oder wegen der Kultur. Allerdings, nachdem man die Gelübde abgelegt hat, darf man auch bei uns für sieben Wochen nach

## Venerable Lama Geshe Tenzin Dhargye

einige Jahre nach der Flucht seiner Eltern aus Tibet im Jahre 1962 wurde Geshe Tenzin Dhargye in Ladakh, Indien, geboren. Im Alter von neun Jahren erhielt er von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama in Dharamsala die Novizengelübde und übersiedelte anschließend in die tibetische Klosteruniversität Sera Mey in Südindien. Dort begann er mit den Studien und Praktiken aller Aspekte des Sutra und Tantra und beendete diese im Jahr 1995 mit der Erlangung des Titels „Geshe Lhampa“, dem höchsten Grad, der im Rahmen der Geshe-Ausbildung verliehen wird. Im Anschluss daran setzte er seine Studien und Praktiken des Tantra in der tantrischen Klosteruniversität Gyud-med fort und wurde im Jahr 1997 von Seiner Heiligkeit als Lehrer für buddhistische Religion nach Dharamsala berufen. Zu dieser Zeit begann er auch, in den Westen zu reisen und buddhistische Belehrungen in USA und Europa zu geben. Von 1999 bis 2000 war er auf Einladung von Prof. Jeffrey Hopkins Gastdozent an der Universität Virginia, USA. Von 2000 bis 2002 wurde er von Seiner Heiligkeit nach Graz entsandt, um als spiritueller Lama des buddhistischen Zentrums She Drup Ling die Vorbereitungen zur Kalachakra im Jahr 2002 zu leiten. 2003 gründete er den buddhistischen Orden TDC-Thekchen Dho-ngag Choeling in Salzburg, dessen spiritueller Lehrer er ist. Im Jahr 2005 wurde er von Seiner Heiligkeit mit der Aufgabe betraut, das Tibetzentrum – Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien in Hüttenberg, Kärnten, aufzubauen und zu leiten. Seit 2006 lebt er nun in Hüttenberg, Kärnten.

12 Uhr nicht mehr essen. Ich weiß noch, das war sehr hart für mich. Erst nach zwei Wochen wurde es erträglicher.

*Wann kann man das nächste Gelübde ablegen?*

**Geshe-la:** Sobald man 20 ist, kann man das Bhikkhu-Gelübde erhalten, egal wann man das erste genommen hat. Im Vinaya steht, mit 20 Jahren kann man die Bhikkhu-Gelübde ablegen, und die tibetischen Traditionen halten sich daran. Nur bei Frauen gibt es noch ein weiteres Gelübde, zwischen Novizin und Bhikkhuni.

*Aber sie haben nicht dieselbe Stellung wie die Mönche.*

**Geshe-la:** In den anfänglichen Schriften Buddhas waren beide gleichgestellt, nur dass die Frauen immer schon ein Gelübde mehr hatten. Die große Schwierigkeit ist, dass es eine ununterbrochene Übertragungslinie geben muss – man kann nicht mittendrin aufhören, d. h. unterbrechen und später wieder weitermachen. Irgendwann im Laufe der Geschichte wurde diese Übertragungslinie für die Nonnen-Ordination unterbrochen. Die tibetischen Vinaya-Gelehrten wollen nun beweisen, dass die Linie nicht unterbrochen wurde. Die Hauptfrage ist, wie beweist man das? Bei den Männern wurde sie nie unterbrochen. Nun möchten wir die Bhikkhuni Gelübde wieder herstellen. Es ist ein sehr großer Wunsch Seiner Heiligkeit, er unterstützt diese Bemühungen in jeder Weise.

*Wann haben deine Reisen nach Europa begonnen?*

**Geshe-la:** Nach 19 Jahren Studium begann ich 1996 meine erste Reise ins Ausland, nach Europa. Ich hielt Vorträge in buddhistischen Zentren oder bei privaten Organisationen.

*Hat es dir gefallen?-und wie ging es dann weiter?*

**Geshe-la:** Ja, es war sehr schön. Ich war auch eine Zeitlang in Italien, das Essen dort war herrlich (lacht). Das war mein erster Eindruck von westlichem Essen. Von da an machte ich immer wieder längere Reisen in den Westen, kehrte aber immer wieder nach Indien zurück. 1999 erhielt ich eine Einladung von der Universität von Virginia, USA, für ein Jahr als Gastprofessor den Buddhismus zu lehren. Dadurch wurde mein Englisch natürlich wesentlich besser.

*Dieses Jahr in Amerika war für dich eine gute Erfahrung?*

**Geshe-la:** Ja, ich hab außerdem gelernt, mit dem Computer umzugehen. Man wollte mich unbedingt dort behalten, aber nach einem Jahr ging ich zurück. Nach ein paar Monaten ließ mich Seine Heiligkeit zu sich rufen und bat mich, nach Graz zu gehen, um die Organisation der Kalachakra 2002 als spiritueller Lehrer zu begleiten. So kam ich im Dezember >>





>> 2000 hier an und blieb für zwei Jahre. 2005 hat mich Seine Heiligkeit ein weiteres Mal zu sich gerufen und mich wiederum nach Österreich entsandt. Diesmal mit der Aufgabe, in Hüttenberg ein akademisches Institut für Tibetische Studien aufzubauen. Also sagte ich mir: das ist ein großes Vorhaben, und anscheinend hab' ich ein starkes Karma mit Österreich, dem ich nicht entkommen kann. So übernahm ich diese Aufgabe sofort.

2006 begannen wir mit den Vorbereitungen. Es waren eigentlich zwei Projekte, das eine war das akademische Studienzentrum, für das mich Seine Heiligkeit nominierte, und das andere sollte eine Art Wellness-Projekt werden, betrieben vom österreichischen Partner. Es war von Anfang an sehr schwierig, sehr kompliziert und es gab Missverständnisse. So gab z. B. das Institut für Tibetische Medizin in Dharamsala ein Schreiben heraus, in dem stand, dass hier in Hüttenberg das erste Institut dieser Art in Europa entstehen solle. Diese Aussage wurde falsch interpretiert und im Vertragsentwurf unrichtigerweise als „Exklusivitätsgarantie“ verwendet, in dem Sinn, dass gesagt wurde, der Dalai Lama garantiere, kein weiteres gleichartiges Institut in Europa entstehen zu lassen. Das ist natürlich Unsinn und konnte so nicht akzeptiert werden.

*Aber der akademische Teil läuft jetzt so, dass du zufrieden bist?*

**Geshe-la:** Ja, ich glaube, das Institut ist mittlerweile gut etabliert, so wie ich es mir vorgestellt habe. Wir hatten auch den Plan, eine Universität zu gründen. Daraus wurde bislang

nichts, und für mich ist das auch in Ordnung. Es ist nicht so wichtig, ob wir eine Universität oder ein Institut sind, das Wichtige ist die Qualität, die wir liefern, und da sind wir wirklich gut. Wir bieten authentisches Wissen an.

*Was ist aus deiner Sicht für uns westliche Menschen das größte Problem, den Dharma wirklich zu verstehen?*

**Geshe-la:** Manchmal kommen Menschen zu mir und sagen, sie wollen den echten Buddha-Dharma lernen, doch eigentlich suchen sie nur eine Methode, um schnell zur Ruhe zu kommen. Wenn sie dann von mir etwas hören über Geistesschulung usw., kann es vorkommen, dass sie wieder gehen und sagen: Es gibt andere buddhistische Traditionen, da ist es viel angenehmer, dort bekomme ich wieder Energie usw., das ist der echte Buddhismus. Doch wenn man den authentischen Buddha-Dharma sucht, muss man sich an das halten, was der Buddha gelehrt hat. Man lernt von Samsara, Nirwana und Buddhaschaft, und wenn man sich intensiv damit beschäftigt und darüber meditiert, ist man nicht unbedingt immer gut gelaunt und entspannt.

Natürlich bin ich auch sehr froh, wenn ich Menschen helfen kann, ihren Geist ruhig und friedvoll werden zu lassen, weil dies auch wichtig ist und guttut. Doch ist dies nicht die Essenz des Buddha-Dharma. Unsere Gesellschaft braucht menschliche Werte, wie Mitleid, Frieden, Toleranz usw. Diese müssen geübt und gefestigt werden. So schaffen und fördern wir echten und dauerhaften Frieden.





Seine Heiligkeit, der Dalai Lama ermutigt uns immer wieder dazu, diese Werte zu stärken. Auch dies ist Teil des Buddhismus, aber eben nur ein Teil.

*Und wo siehst du die wichtigsten Aufgaben der ÖBR?*

**Geshe-la:** Aus meiner Sicht ist der wichtigste Aspekt für die ÖBR, die ja das rechtliche Oberhaupt des Buddhismus in Österreich ist, den authentischen Buddhismus der einzelnen Traditionen zu schützen. Am Anfang lehrte Buddha den sogenannten Ur-Buddhismus, der dann im Folgenden über viele Länder und Kulturen ging, und dadurch entwickelten sich viele verschiedene Traditionen. Auch im tibetischen Buddhismus gibt es inzwischen viele verschiedene Richtungen, doch allen gemeinsam ist eine gemeinsame Ebene der Authentizität. Es ist wichtig, dass die Menschen, die hier im Westen in einer bestimmten Tradition praktizieren, sicher sein können, dass diese authentisch ist und auch bleibt. Eine weitere Aufgabe der ÖBR sehe ich darin, dass sie in der Gesellschaft hilfreich sein kann und auch die Harmonie zwischen den verschiedenen Religionen fördern kann.

*Und die Harmonie zwischen den verschiedenen buddhistischen Gruppen – eine sehr schwierige Aufgabe.*

**Geshe-la:** Weiters sollte sie die Lehre den Menschen nahebringen und versuchen, Frieden zu stiften, aber nicht zu missionieren. Wenn es der ÖBR nicht gelingt, den authentischen Buddhismus zu schützen, dann wird bald ein Chaos herrschen und Buddhismus wird sei-

nen Sinn verlieren. New-Age-Gruppen sagen, sie haben ein Recht, ihre Lehre „Buddhismus“ zu nennen usw. Ich denke, sie können ruhig ihre Lehre leben und praktizieren, aber sie sollen sie dementsprechend bezeichnen, sodass es keine Verwirrung gibt. Sogar in Tibet gibt es Mönche, die New-Age-Lehre praktizieren und dies „Buddhismus“ nennen, auch das ist falsch. Wir können dies nicht akzeptieren, und natürlich entsteht durch all das Disharmonie. Diejenigen, die den wahren Buddhismus im Herzen haben, werden es niemals erlauben, ihn zu zerstören.

*Eine weitere Schwierigkeit hier im Westen ist es, die Lehre in eine verständliche Form zu bringen. Es sollte für jemanden, der hier lebt, ja nicht wichtig sein, Tibeter zu werden, oder Thai, sondern die Essenz der Lehre ist wichtig – den Dharma von der Kultur zu trennen.*

**Geshe-la:** Ich glaube, dass ich mit der Lehre des Buddha sehr vertraut bin. Ich habe sie studiert und praktiziert und kann daher sagen, dass das Wesentliche das Herz des Buddha-Dharma ist, den Geist zu schulen, um die schädlichen, negativen Emotionen wie Begehren, Zorn, Hass und Verblendung zu reduzieren und zu beseitigen und schließlich Nirwana oder die Erleuchtung zu erlangen. Auf welche Art und Weise man das macht, ist nicht so wichtig, das hängt von der Kultur ab, in der man lebt, von den eigenen Gewohnheiten und von anderen Bedingungen. Doch das Wichtige bleibt: Schule deinen Geist, ein- und ausatmen ist nicht ausreichend, um dauerhaften Frieden zu erlangen. Nein, man muss die negativen Emotionen beseitigen. In der tibetischen Tradition werden Trommeln und andere Musik verwendet. Seine Heiligkeit versucht seit Ende der 70er-Jahre, das zu reduzieren und sagt in den Klöstern, dass dies nicht das Essenzielle des Buddhismus ist, sondern nur ein Teil. Das einzig Wichtige bleibt: Mach' deinen Geist frei! Wie das geht, zeigen verschiedene buddhistische Traditionen und Schulen.

*Danke, das ist eine sehr wichtige Botschaft! Danke dafür und für das Gespräch.*

# Satipatthana – Der Weg der Achtsamkeit

VON INGRID HUBACEK - STENMO

Foto/Grafik Polland

## *Buddhismus in vier Sätzen erklärt*

Menschen, die sich für Meditation und/oder Buddhismus interessieren, finden heute eine bunte Vielfalt an Gruppierungen, methodischen Ansätzen mit entsprechender Literatur und ebenso viele Möglichkeiten zur Praxis in diversen Sanghas. Wer heute meditieren lernen will, kann dies natürlich auch im nicht buddhistischen Umfeld tun. Umgekehrt ist es freilich anders: Buddhismus zu begreifen, bedeutet immer auch Meditation zu erfahren, denn ohne diese ist Buddhismus einfach nicht zu verstehen, sagte Banthe Dr. Seelawansa in einer seiner Vorlesungen auf der Uni Wien. Dazu zitiert er den Buddha in folgenden vier kurzen Sätzen auf Pali:

„*Sabba papassa akaranam*“ –  
„*Unheilsame Dinge vermeiden*“

„*Kusalassa upasampadam*“ –  
„*Heilsame Dinge tun*“

„*Sacitta pariyodapanam*“ –  
„*Den Geist rein halten*“

„*Etam buddham sasanam*“ –  
„*Das erkläre ich euch*“

Mit diesen kurzen Sätzen soll der Buddha (der Erwachte) auf die Frage geantwortet haben, wie er seine Lehre in kurzen Sätzen beschreiben könne. „Der Buddha erklärte einfach, wie man unheilsame Dinge vermeiden kann, wie man heilsame Dinge tun kann, wie man den Geist reinigen kann. Nur wenn der Geist rein ist, ist es möglich, unheilsame Dinge zu vermeiden und heilsame Dinge zu tun. Das ist das Hauptsächliche, was der Buddha

erklärt hat, nämlich wie der Mensch seinen Geist rein halten kann.“ (Seelawansa 2011).

Der Buddha sprach konkret über die Notwendigkeit, das Bewusstsein in der Gegenwart zu halten, also ganz präsent zu sein. Das ist die eigentliche Kernlehre des Buddha, weswegen auch das Satipatthana Sutta (Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit) als die wichtigste Lehrrede des Buddha gilt (ebenda). In dieser Lehrrede erklärt der Buddha konkret, wie Meditierende systematisch über ihren Körper reflektieren, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts – „*Piece by piece, part by part*“, wie es der berühmte Meditationslehrer N. S. Goenka in seiner Meditationsanleitung benennt.

Aber nicht nur der Körper wird „untersucht“, sondern alle Sinnesempfindungen wie Hören, Riechen, Berührungen und Kontaktstellen mit der Umgebung, wie; Sitzunterlage, Temperatur im Raum, alle Gefühle und auch alle Gedanken, die da sind, gehören dazu.

## *Achtsamkeit praktizieren – wissenschaftlich handeln*

Im Satipatthana Sutta können wir nachlesen, wie der Buddha gegenüber einem Mönch das Wesen von Achtsamkeit (Sati) lehrt:

„... einer, der wissenschaftlich handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissenschaftlich handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissenschaftlich handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissenschaftlich handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissenschaftlich handelt beim Essen, Trinken, Kauen

und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.“

Wissensklar beim Handeln zu sein bedeutet zu wissen was man macht, wenn man es macht. Und dieses Bewusstsein umfasst alle Handlungen, nicht nur die während der Meditation. Für den Alltag bedeutet dies, so oft wie möglich präsent zu sein, wahrnehmungsfähig zu bleiben für alles, was in mir und rund um mich herum geschieht, sich im Hier und Jetzt zu verankern, so präsent wie nur möglich zu sein.

Dazu der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh:

„ (...) die beste Art, sich um die Zukunft zu kümmern, ist, sich um den gegenwärtigen Augenblick zu kümmern. Durch die Übung des bewussten Atmens, durch die bewusste Wahrnehmung eines jeden Gedankens und einer jeden Handlung wird man wieder geboren, steht ganz lebendig im gegenwärtigen Augenblick.“ (Thich Nhat Hanh, S. 203)

### *Achtsamkeitsmeditation*

Die buddhistische Achtsamkeitsmeditation besteht aus zwei Teilen, Samatha und Vipassana. Samatha bedeutet beruhigen, es geht darum, den Geist auf ein Objekt zu konzentrieren, ohne etwas zu verändern. Wenn ablenkende Gedanken oder Empfindungen entstehen, lässt man davon ab, diesen Objekten Aufmerksamkeit zu schenken, und bringt das Gewahrsein sanft zum primären Objekt der Erfahrung zurück. Das kann der Atem oder ein anderes Meditationsobjekt sein, etwa ein Mantra. Diese Übung verhilft zu innerer Ruhe und stärkt die Konzentration.

Im zweiten Teil der Meditation, Vipassana, Einsicht oder Achtsamkeit, erlaubt man dem Gewahrsein, von einem zum nächsten Objekt zu wandern. Dabei ist es wichtig, ohne Bewertung anzunehmen, was da ist, in vollem Bewusstsein, dass alles vergänglich ist. Diese Praxis kann konzentriert auf einem Kissen im Sitzen geübt werden, aber auch im Stehen, Gehen, Liegen, und letztendlich in jeder Lebenssituation.

### *Regelmäßige Praxis*

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch schon eine relativ kurze, aber regelmäßige Meditationspraxis sehr positive Ergebnisse hervorbringen kann. Beson-

ders gut ist die (klinische) Erprobung des 8-Wochen-MBSR-Programms von Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction), das deshalb heute auch in psychotherapeutischen Verfahren Anwendung findet. Dabei handelt es sich um ein gesundheitsförderndes Antistressprogramm, das in Kombination mit Yoga- und Atemübungen auf der buddhistische Achtsamkeitsmeditation basiert. Jon Kabat-Zinn betont zwar, dass man sich zu nichts zwingen soll, jedoch während des Programms eine gewisse Disziplin nötig wäre, um sich zu den Übungen „aufzuraffen“, da man ansonsten keine positiven Effekte erwarten könne ...

Nur eine regelmäßige Meditationspraxis kann zu positiven Ergebnissen führen, meint auch Ayya Khema, die hinzufügt, dass Meditation kein Hobby ist: „Meditation ist nicht eine Art Hobby, das man so nebenbei betreiben kann, damit sie einem den Alltag ein bisschen erleichtere. Es gibt nur einen vernünftigen Grund zu meditieren: in die Tiefe schauen und erkennen können, wozu wir auf der Welt sind. Dass der Alltag dadurch leichter wird, weil viele von den Schwierigkeiten, die man bisher mit sich herumgeschleppt hat, automatisch von einem abfallen, ist ein angenehmer und auch wünschenswerter Nebeneffekt, mehr nicht.“ (Ayya Khema, 1999, S. 15)

### *Freude und Klarheit*

Der bekannte vietnamesische Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh beschrieb schon 1975 die Achtsamkeitsmeditation als „das Wunder, das unseren zerstreuten Geist sofort zurückholen kann und ihn wieder in seine Ganzheit bringt, sodass wir jede Minute unseres Lebens voll leben können“.

### **Literaturliste:**

- Ayya Khema (1988); Meditation ohne Geheimnis. Dtv 36138.  
 Kabat-Zinn, J. (2008); Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer Tb. Verlag 17124.  
 Thich Nhat Hanh (2000); das Wunder des bewussten Atmens. Theseus Verlag.  
 www.palikanon.com; Majjhima Nikāya, die Mittlere Sammlung, Erster Teil: Die Ursprünglichen Fünfzig - Mālapannāsam, 1. Mālapariyāya Vagga, 10. Grundlagen der Achtsamkeit - [Satipatthāna Sutta]

Vorschau: Achtsamkeit und Psychotherapie



und wie schaut es  
in deinem kopf aus?

# come together!

VON KATHRIN SIEDER UND RUDI DEME

[www.buddhistischejugend.at](http://www.buddhistischejugend.at)

## Buddhistische Jugend startet im Frühling 2012

*Das Leben verlangt ständig etwas von uns. Das Handy läutet, von der einen Party zur nächsten, lernen für die Schule oder in die Arbeit gehen, das Internet mit seinen unendlichen Informationen, Fernsehen, Werbung usw. Nie steht die Welt still.*

Die Buddhistische Jugend in Österreich ist noch sehr klein. Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft möchte, dass sich dies ändert. Wir glauben, dass es Jugendliche gibt, die Interesse haben, für sich eine Auszeit zu nehmen, um Ruhe und Entspannung zu entdecken und sich mit Gleichaltrigen zu treffen.

Vielleicht fühlst du dich jetzt angesprochen und bist auf der Suche nach einer Runde an Menschen, die sich gemeinsam mit Fragen auseinandersetzen, die einen gerade beschäftigen:

Wie geht es mir? Was will ich? Wer bin ich?  
Wie kann ich mehr Harmonie und Fröhlichkeit in mir finden?  
Wie soll ich mit Schmerz und Traurigkeit umgehen?  
Wieso bin ich so, wie ich bin?  
Wie soll ich mit den Schwierigkeiten zu Hause umgehen?

*Was dich bei unseren monatlichen Treffen erwartet:*

- Langsame Einführung in die Sitz- und Gehmeditation
- Austausch mit Jugendlichen
- Ruhe und Entspannung
- Raum für deine Themen

Es soll eine Plattform für euch und mit euch entstehen, die euch Raum gibt. Doch was ihr braucht, das wisst nur ihr selbst. Meditation soll dabei Platz haben, denn sie hilft, sich selbst zu verstehen und Muster zu verändern. Jeder Mensch nimmt sich ein ganz individuelles Päckchen aus der Meditation mit. Nur durch die eigene Erfahrung kannst du herausfinden, ob Meditation dich in deinem Leben unterstützt.

### *Treffen der Buddhistischen Jugend*

**Do., 29.3.2012**

**Do., 26.4.2012**

**Do., 24.5.2012**

**Do., 21.6.2012**

**jeweils 17.00 – 18.30**

„der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2  
1010 Wien

*Komm einfach vorbei!*

**Bei Fragen schreib uns eine E-mail:**

[info@buddhistischejugend.at](mailto:info@buddhistischejugend.at)

[www.buddhistischejugend.at](http://www.buddhistischejugend.at)

<http://www.facebook.com/buddhistischejugend>

# Beschleunigung ohne Entschleunigung – ein neurobiologischer Exkurs

VON CHRISTIANE GEBHARD

## *Lauf, Forest, schneller ...*

Ein junges Mädchen namens Jenny ermutigt ihren Freund, schneller zu laufen, um nicht länger Opfer von Hänseleien seiner Schulkameraden zu sein. Ein Ausschnitt aus der US-amerikanischen Literaturverfilmung *Forest Gump* (1994) und zugleich:

*„Eine Widerspiegelung unserer Gesellschaft – die alltägliche Schnelllebigkeit“*

Reizwörter wie „Zeit ist Geld“, „maximale Auslastung“, „sei dynamisch und stressresistent“. Alles Wörter, die zu unserem täglichen Brot gehören, denn wer Leistung bringt, ist tüchtig. Suggestionen unserer gesellschaftlichen Wertvorstellung.

Diese Art von Effizienz hat seine Schattenseiten. Beobachtungen zufolge wirkt sich das System unserer Leistungsgesellschaft ohne Nachhaltigkeit, nicht nur negativ auf unser Ökosystem aus, sondern auch auf unsere Gesundheit. Mit steigender Tendenz wird in Zukunft die Zahl an psychischen Erkrankungen weiterhin zunehmen. Burn-out und Depressionen stehen an der Spitze heutiger Zivilisationserkrankungen.

Die dynamische Faust schlägt zurück, und zwar direkt in unser Gesicht!

Was geht in unseren Köpfen vor, wenn wir ständig laufen und dadurch Fluchtsignale verströmen?

Der Ursprung unserer Hektik liegt zentral in unserem Gehirn. Es stellt das Schaltzentrum für Informationen dar, welche an die Peripherie weitergeleitet werden. Äußere Eindrücke werden mit unserem Sinnessystem wahrgenommen. Diese Signale werden als neuronale Reize an das zentrale Nervensystem (ZNS) weitergeleitet. Von dort kann die eingetragene Information verarbeitet werden und weiter wird entschieden, ob eine Reaktion auf den eingetroffenen Reiz folgt oder nicht.

*„Durch unsere Schnelllebigkeit wird das Gehirn ständig mit Reizen gefüllt und ist schlichtweg überfordert.“*

Angst, Furcht und Stress verändern unsere

Gehirnstrukturen, auch neuronale Plastizität genannt. Diese Art von Eindrücken hat zur Folge, dass wir dementsprechend negativ unsere Umwelt wahrnehmen und hektisch beziehungsweise fluchtartig agieren.

Umgekehrt jedoch besteht die Möglichkeit, durch positive Emotionen wie beispielsweise Ruhe, Gelassenheit und Freude unsere Hirnareale so zu formen, dass wir langfristig glücklich und zufrieden sind.

Diese Erkenntnisse sind vielfach durch neurobiologische Experimente nachgewiesen. Einer der führenden deutschsprachigen Hirnforscher, Direktor des Frankfurter Max-Planck-Instituts für Hirnforschung, Univ.-Prof. Wolf Singer – hat sich wissenschaftlich mit Meditation und deren Auswirkung auf neuronale Veränderungen im zentralen Nervensystem beschäftigt. In seinem Buch *„Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog“* spricht Prof. Singer mit dem buddhistischen Mönch und ehemaligen Molekularbiologen Matthieu Ricard über die bewusstseinsverändernden Auswirkungen von Meditation.

Biologisch gesehen ist die Hauptarchitektur unseres Gehirns mit dem Erreichen des Erwachsenenalters geformt. Im Prinzip würde dies bedeuten, dass wir schon im frühen Alter beginnen, unsere Gedächtniszellen langsam abzubauen, ohne jegliche Neubildung. Diese Sicht gilt heute als nicht richtig, obwohl bis Ende der 90er-Jahre eine Neubildung von Neuronen im höheren Alter (adulte Neurogenese) als ausgeschlossen galt. Heute weiß man, dass dies nicht stimmt. Dazu möchte ich ein Beispiel aus einem Vortrag vom Leiter der neurobiologischen Grundlagenforschung an der Universität Göttingen, Univ.-Prof. Gerald Hüther, nennen:

*„Stellen Sie sich vor, ein 70-jähriger Mann soll Chinesisch lernen. Er wird sich schwer tun, es wird lange dauern, bis er die ersten Sätze sprechen kann. Jedoch, angenommen dieser Mann fährt nach China auf Urlaub und verliebt sich in eine einheimische Frau. Sie werden nicht glauben, wie schnell im*

>>



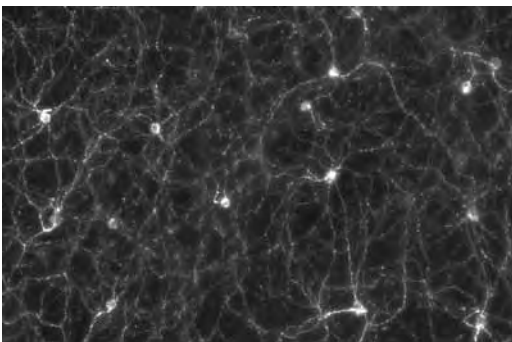
>> *Vergleich zu vorher dieser Mann die Sprache erlernen wird.*“ Durch die erhaltene Motivation dieses Menschen, etwas zu verändern beziehungsweise zu lernen, werden neuronale Vorgänge aktiviert – unabhängig von unserem Alter.

Ganzheitlich betrachtet, bedeutet es, dass unsere Gehirnfunktionen durch äußere Kontakte „Anregung von außen“, aber auch durch „Betrachtung nach innen“ gebildet werden. Beide Vorgänge sind an dieselben kognitiven Mechanismen (im Sinne: Denkprozesse) gebunden.

Geistestraining ist eine zielgerichtete Methode, um seine Gehirnfunktionen zu kultivieren. Es ist ein Prozess, der nach innen gerichtet ist. Bei der Meditation richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf einen konkreten Inhalt. Aus neurobiologischer Sicht eine Form des Lernens, wodurch der Aktivitätsfluss innerhalb der Neuronen verändert wird und neue Geisteszustände gebildet werden. „Wenn du dich darin übst, dein Herz zu öffnen, für dich und für andere Wesen, dann wirst du es mit der Zeit verinnerlichen und lebst es automatisch.“

*„It is the mind that creates the world“*  
(Buddha)

Eine Lebensweise, die innere Ausgeglichenheit bringt, ist eine Art geschützter Hafen in uns selbst, ein Ort der Zufluchtnahme von der Schnelllebigkeit am bewegten Meer.



Fotos: Martin Glösmann ©

Ein Leben im Einklang mit dem Dhamma gibt uns das Vertrauen zu uns selbst und anderen Wesen, ein Vertrauen in Buddha-Natur mit dessen Reinheit, Schönheit und Weisheit.

Durch Achtsamkeitsübung stärken wir unseren Geist und erlangen Kontrolle über uns selbst. ■

Anfänge sind gesetzt. Immer lassen sich weitere Gründe anführen, mehr Türen öffnen. Der Raum des unmittelbaren kulturellen Gedächtnisses, in dem der heutige westliche Buddhismus sich bewegt, begann mit der Rezeption im 19. Jahrhundert, deren Katalysator im deutschsprachigen Raum A. Schopenhauer war. Eine frühere Rezeption, die religiös-literarisch und nicht philosophisch vermittelt war, ist die Erzählung von Barlaam und Josaphat. Diese trat im Gefolge der Generalsanierung der aus dem 13. Jahrhundert stammenden Gozzoburg in Krems wieder ins Bewusstsein, als man die freigelegten Fresken 2008 der Erzählung von Barlaam und Josaphat zuordnen konnte. Eine kleine Sensation, zumindest für das öffentliche Bewusstsein.

Die Geschichte vom Sucher und Asketen Josaphat (=Bodhisattva) ist eine christliche Version der Lebensgeschichte von Buddha Shakyamuni, die über den persischen Raum nach Europa gelangte. Sie erzählt, so E. Frenzel in den „Stoffen der Weltliteratur“, von einer „Weissagung“ bei der Geburt des Prinzen Josaphat, die „dem heidnischen Vater kundtat, der Sohn werde Christ werden. Josaphat wurde daraufhin fern von der Welt und ihren Leiden erzogen, aber durch die Begegnung mit einem Aussätzigen, einem Blinden und einem Greis lernte er doch Alter, Krankheit und Tod kennen.“ Durch den Einsiedler Barlaam werden Josaphat, sein Vater und „sein Volk“ christlich bekehrt. Nicht nur, dass viele literarische Bearbeitungen dieses Stoffes existieren, wurde Josaphat, also Buddha, 1590 in das Martyrologium Romanum aufgenommen. Bevor also der Buddhismus als Bewegung in Europa Fuß fasste, war und ist Buddha schon christlicher Heiliger. Aufgrund einer Geschichte.

Heinz Pusitz

HEINZ PUSITZ

KONTAKT: ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT

### Zum Nachlesen:

- Wolf Singer, Matthieu Ricard: Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog (Suhkamp 2008)
- Gerald Hüther: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden (Vandenhoeck & Ruprecht 2009)
- Ayya Khema: Sei dir selbst eine Insel. Wege zur Emanzipation des Geistes (Theseus 1986)



## Zen – Das Leben Dogen Zenjis

Dogen gilt bis heute als einer der prägenden Meister des Zen-Buddhismus und darüber hinaus als einer der überragenden Poeten und Philosophen in der japanischen Geistesgeschichte. Das Werk des 61-jährigen Regisseurs Banmei Takahashi ist dennoch zum 127-minütigen Glücksfall geworden, zu dem erheblich der hervorragende Hauptdarsteller Kantarou Nakamura beiträgt.

Der Film erzählt die Lebensgeschichte des Mönchs Dogen Zenji während der turbulenten Kamakura-Periode. Dem Regisseur gelingt es dabei, eine spirituelle und eine weltliche Handlungsebene aufzubauen, die in einem wechselvollen Zusammenspiel stehen. Das hervorragende Kamerateam begleitet dies visuell mit grandiosen Landschaftsaufnahmen und gelungenen Genreszenen aus der Praxis der Mönche und der ersten Zen-Nonnen. Nur wenige Szenen lassen zu wünschen übrig. So ist der Versuch einer Darstellung von Dogens Satori (Erleuchtung) wohl schon im Ansatz zum Scheitern verurteilt. Voll Spannung dagegen sind Handlungszuspitzungen wie der Showdown zwischen dem fast wahnsinnigen Shogun - eindrucklich verkörpert von Jungstar Tatsuya Fujiwara – und dem anscheinend lebensmüden Dogen.

Die Kamakura-Zeit war voll der Krisen, Kriege und Hungersnöte. Dogen ist von dem geistigen und zivilisatorischen Niedergang empört. Er bricht zu einer lebenslangen Suche nach einer besseren Form des Daseins auf. Der Verlust geliebter Menschen und ständige Erschütterungen machen ihn dabei nicht hart, sondern fördern in ihm tiefe Menschlichkeit, spontanes Mitgefühl und die Kraft, sich wo nötig zu widersetzen. Auch als Geistesgröße ist Dogen daher weder zurückgezogener Eremiten noch vergeistigter Philosoph, sondern ein hervorragender Lehrer des Dharma, der aus tiefer buddhistischer Erfahrung schöpft. Takahashis Film nimmt sich gerade dieser Seite Dogens an und ist dadurch weit mehr als die Biografie eines großen Zen-Meisters. Er greift immer wieder Kernelemente von Dogens Lehre auf und versucht diese in Grundzügen



anschaulich zu machen. Dabei wird Zen als Übertragungslehre jenseits der Worte besonders gut erahnbar, wenn der Film sich auf die reine Bildsprache verlässt.

Nun liegt er als DVD mit englischen Untertiteln vor. Das Format eines großen, buddhistisch inspirierten Kinofilms hat er allemal. Das Buch zum Film stammt aus dem 13. Jahrhundert: Dogens schriftliches Werk ist bis heute ein Lotus, die sich weit aus schlammigem Wasser erhebt.

In Deutschland und europaweit unter folgendem Link erhältlich:

[www.dogen.zen-verlag.de](http://www.dogen.zen-verlag.de)

Hi San – Manfred Krautter

## My Reincarnation

Ein Film von Jennifer Fox (USA 2011)

„My Reincarnation“ zeigt die private Seite eines spirituellen tibetischen Meisters und seiner Familie. Es ist ein entspannend menschlicher Film gegen jede Form von religiösem oder spirituellem Pathos, wenn der Vater nachdenklich eine grüne Flöte in der Hand hält und heiter darüber sinniert, ob er nicht besser doch Musiker statt ein spiritueller Lehrer geworden wäre. „Solche Fehler macht man als junger Mann“, sagt sein Sohn ironisch lächelnd, „den richtigen Beruf zu wählen, ist sehr wichtig.“

Bei dem „Vater“ im Film handelt es sich um den im Westen sehr bekannten tibetischen Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu. Der Sohn ist sein in den Siebzigerjahren in Italien geborener, als Nyingma Tulku erkannter Sohn Khyenste Yeshe Silvano Namkhai.

Die Filmemacherin Jennifer Fox hat über 20 Jahre immer wieder ihren spirituellen Lehrer und dessen Familie und Schüler gefilmt. Das Ergebnis ist ein berührender Semi-Dokumentarfilm über spirituelle Tradition, die Ankunft des tibetischen Buddhismus im Westen, und eine scheinbar ganz einfache Familiengeschichte.

<http://www.myreincarnation.wfilm.de>

# Inspiration

## Heilsame Nahrung Sattva



Etwas zu sich nehmen bedeutet konsumieren. Die Art und Weise, wie wir Dinge zu uns nehmen, beeinflusst unser Handeln. Achtsames Konsumieren ist das völlig bewusste Aufnehmen von Gütern mit wohltuender Wirkung.

Im Gegensatz dazu stehen die Grundgedanken der Konsumgesellschaft, charakterisiert durch maßlose Anhäufung, mit dem Ziel der reinen Bedürfnisbefriedigung – Konsumieren, nicht um zu überleben, sondern als Frage des Prestige.

### Sattva

steht für heilsame Nahrung, die dem Körper Vitalität verleiht und den Geist zur Ruhe bringt. Eine der drei Qualitäten (skrt: Gunas), welche unter anderem die wesentliche Bedeutung von achtsamer Nahrungsaufnahme beschreibt. Grundgedanke dieser indischen Philosophie ist die Steigerung der inneren Kraft durch Art, Qualität und Menge der Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen.

Hunger ist generell ein Ausdruck des Haben-Wollens, eine bestimmte Form der Gier. Es macht daher krank, wenn wir versuchen, über Nahrung unsere unbewussten Gedanken zu verarbeiten. Einen selbstkritischen Blick auf die Ernährung zu werfen, welche Speisen bevorzugen wir, welche lehnen wir ab, kann uns manchen Aufschluss über das eigene Innenleben geben.

#### „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist“

Durch heilsame Nahrungsaufnahme ist es möglich, Blockaden in uns selbst zu lindern, mit dem langfristigen Ergebnis gesünder zu leben. Neben der Qualität der Produkte, welche wir zu uns nehmen, ist ebenfalls die Menge entscheidend. Zu viel zu essen schafft ein Völlegefühl und bedeutet Schwerstarbeit für unser Verdauungssystem, gefolgt von geistiger Trägheit. Auch zu wenig zu essen ist Ausdruck von Ungleichgewicht und nicht heilsam.

Es ist ratsam, das innere Verdauungsfeuer durch Sattva-Produkte zu erhöhen und gleichzeitig Rajas- beziehungsweise Tamas-Nahrung zu vermeiden.

Sattva (Harmonie, Klarheit und Ausgeglichenheit), die Rohstoffe sind naturbelassen, vollwertig und leicht verdaulich. An einem ruhigen Ort wird die Mahlzeit achtsam zu sich genommen. Der Körper hat die Möglichkeit, ohne große Anstrengung lebenswichtige Inhaltsstoffe zu gewinnen.

Vermeide Rajas und Tamas (Erregung/Trägheit, Gier und Unruhe). Das Überwiegen dieser Eigenschaften führt langfristig zu Leiden auf geistiger Ebene. Vermeide daher hastiges Essen, stark gewürzte Produkte, berauschende Nahrungsmittel, Fleisch/Fisch und konservierte Lebensmittel.

„Was abgestanden, unschmackhaft, stinkend und schon verdorben ist, Überreste und Unreines, das liebt das Volk der Finsternis“ (Bhagavad Gita)

In Dankbarkeit für all die guten Speisen möchte ich euch einen Segensspruch der Meditationslehrerin (Ursula Lyon) mitgeben:

„Ich esse diese Nahrung mit Achtsamkeit und Freude,  
ich danke allen Wesen, die daran beteiligt waren,  
möge die Kraft, die ich aus dieser Nahrung beziehe,  
allen Wesen zugute kommen und mich auf meinem weiteren Wege unterstützen.“

Ich wünsche viel Freude bei all den weiteren heilsamen Mahlzeiten!

*Christiane Gebhard*

## Leserbriefe

### Zu „Tiere essen“ allgemein

Die schriftliche Diskussion über das Tierleid durch Fleischproduktion, um Menschen zu ernähren, hat das Rad im neu entstandenen Magazin ins Rollen gebracht. Doch wenn Buddhisten Leidvermeidung so sehr auf ihr Banner schreiben, kann bei diesem bedeutenden, besonderen Leid auch nicht halt gemacht werden, ohne dadurch das Rad zum Stillstand zu bringen. Auch kann ein dafür und/oder dagegen keinen Streit beenden. Wir sind angehalten, das Gute zu tun und das Böse zu meiden. Dies erfordert erhöhte Aufmerksamkeit allem gegenüber. So wird ja auch im Jahr 2012 zu Gewahrsein übergeleitet. Ich frage mich, wie wir je dieser Masse an Leid, die wir durch unsere moderne, sprich: heutige Augenblick für Augenblick wirkende Zivil- und Global-Gesellschaft hervorrufen, überhaupt gewahr sein können. Wenn wir sagen, Gewinn und Vorteil ist nicht böse, stecken wir schon im Nebel fest: Wenn wir sagen, er ist „böse“, sind wir im Dualismus gefangen. Dass z. B. auch Wasser, und ganz sicher auch nicht nur Wasser empfindend ist, macht uns Menschen schon zu Übeltätern. Wo immer wir mit der Entdeckung eines scheinbar nur geringfügigen Leids beginnen, finden wir kein Ende. Mit dem Wissen, dass wir es nicht zu Ende bringen können, müssen du und ich es beenden.

Mit guten Wünschen für das Jahr 2012

Gertrud

### Bezüglich – Leserbrief von Franz Ritter (Heft 1/2012)

Danke, dass Ihr der Diskussion um Vegetarismus und Buddhismus so breiten Raum gebt. Die Stellungnahme von Franz Ritter finde ich deshalb wichtig, weil sie – wie mir scheint – die Einstellung einer breiten, schweigenden Mehrheit der Buddhisten (im Westen?) ausdrückt. Dennoch möchte ich einige Punkte nicht unwidersprochen lassen.

Zum einen ist es nicht ganz richtig, dass in den buddhistischen Schriften nirgendwo ein ausdrückliches Fleischverbot ausgesprochen wird. Etwa im Lankavantara-Sutra heißt es ganz explizit:

„Es ist nicht wahr, dass Fleisch richtige und erlaubte Nahrung ist, wenn das Tier nicht von ihm selbst getötet wurde, wenn er andere nicht beauftragt hat. ... Es mag in Zukunft Men-

schen geben, die (...) unter dem Einfluss ihres Verlangens nach Fleisch viele ausgeklügelte Argumente auf die verschiedensten Arten hervorbringen, um den Fleischverzehr zu rechtfertigen. ... Aber das Fleischessen in jeder Form, auf jede Art und Weise ist überall und ohne Ausnahme und für immer verboten.“

Doch bleibt es immer ein dürftiges Argument, sich auf Autoritäten zu berufen, und gerade Buddha selbst hat seine Anhänger aufgefordert, selbstverantwortlich zu denken, anstatt sich auf ihn zu berufen. Viel wichtiger scheint mir daher, dass die unter Buddhisten weit verbreitete Einstellung, Tiere töten, nein; Fleisch essen, ja, (wenn ...) eine inkonsistente, ethisch sehr schwache Position ausdrückt. Wenn andere für mich die karmisch negativen Handlungen erledigen, die ich für mich selbst ablehne, so werden sie dadurch um nichts besser. Wesentlich konsequenter und einsichtiger ist da schon die Haltung der Vegetarier: wenn das (willkürliche) Töten von Tieren ethisch nicht richtig ist, dann kann es auch das Essen von ihrem Fleisch nicht sein. Denn jede/r FleischesserIn muss die simple Feststellung akzeptieren, dass ihr/ihm der eigene Genuss wichtiger ist als das Leben eines Tieres, bzw. dass der Tod eines „Nutztieres“ (und sein meist qualvolles Leben davor) für ihn weniger Wert hat als der (leicht entbehrliche) Genuss von Fleisch.

Regelmäßig kommt hier das Argument, dass auch Pflanzen empfindsame Wesen sind und ihre Tötung daher nicht weniger verwerflich ist. Es scheint mir aber eine zu bequeme Haltung, zu sagen: essen wir beruhigt weiter unserer Schnitzel; denn ob wir Pflanzen oder Tiere töten, macht ja ohnehin keinen Unterschied! Ob Pflanzen eine Art von Empfindungsvermögen besitzen, möchte ich gar nicht bezweifeln, vielmehr diejenigen fragen, die diese Position vertreten, ob sie wirklich die gleiche Art von Mitgefühl empfinden, wenn sie eine Kuh sehen, die zum Schlachtschussapparat geführt wird, in einer endlosen Reihe mit ihren Leidgenossen, mit vor Todesangst geweiteten Augen, Augenblicke später – vielleicht noch nicht einmal ganz tot – schon an einem Eisenhaken baumelnd (wie es etwa J. S. Foer in seinem sehr lesenswerten Buch schildert). Ist es wirklich die gleiche Art von Mitleid, die wir empfinden, wenn wir einen Karotte >>



>> aus der Erde ziehen oder einen Salatkopf abschneiden? Wird hier der schlichte Begriff des Mitgefühls nicht zu einem rationalistischen, sehr abstrakten Konstrukt verbogen? Das Mitgefühl, das Buddha meinte, ist ein anderes, unmittelbares, nicht ein wissenschaftlich konstruiertes. Allzu oft wird gerade dieses Argument als Alibi missbraucht für jene, die einfach auf ihren Fleischgenuss nicht verzichten wollen. Ehrlicher finde ich es, einfach zu sagen: „ich esse Fleisch, weil es mir schmeckt“, ohne sich auf konstruierte Alibi-Argumente über die leidenden Pflanzen auszureden.

Ich stimme Franz Ritter hingegen vollkommen zu, dass eine vegetarische (oder auch vegane) Ernährung alleine uns nicht automatisch

vor einer narzistisch-selbstbezogenen, genuss-süchtigen, gierigen Lebensweise befreit oder bewahrt. Dass sie aber ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist, steht für mich ebenso außer Zweifel. Sehr klar sehen wir heute, dass eine vegetarische Lebensweise – abgesehen davon, dass sie das Leiden von Millionen Nutztieren in der Welt verringert – auch ein ganz wichtiger Schritt zu einem ökologisch sinnvollen, nachhaltigen Umgang mit unseren begrenzten natürlichen Ressourcen ist – und eine vegane Ernährung ein noch konsequenterer Schritt, der meine volle Bewunderung findet.

Alfred Schmidt, Wien,  
alfred.schmidt77@gmail.com

# Buddhismus-Lehrgang 2012/2013

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien des letzten Studienjahres gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2012 zu inskribieren. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/Psychotherapie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

In Vorträgen, Diskussionsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

**Referenten:** Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDr. Johann Figl, Univ.-Prof. Dr. Guttmann, DDr. Winter, Mag. Tina Draszczyk, Mag. Kurt Krammer und weitere Gastreferenten.

**Teilnehmerzahl:** max. 50 Personen  
Zeiten: Mittwochs, 18.00 – 20.00, Freitag/Samstag geblockt, 17.00 – 20.30 bzw. 9.00 – 12.30

**Lehrgangbeginn:**  
Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2012, SS Anfang März 2013, Termine werden noch bekanntgegeben.

**Veranstaltungsort:** Seminarraum des Instituts für Ethik und Recht in der Medizin (alte Kapelle), Spitalgasse 2 – 4, Hof 2.8, Universitätscampus (Altes AKH), 1090 Wien

**Veranstalter:** Akademie für Buddhismus und Christentum, in Zusammenarbeit mit der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ (Buddhismus-Diplom möglich).

**Beitrag:** € 200,- pro Semester, zahlbar bis 1. Sept. 2012 für das Wintersemester und 1. Feb. 2013 für das Sommersemester 2013. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: € 150,- (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

**Bankverbindung:** RLB Kontonr.: 11.239.654, BLZ 32000, lautend auf Akademie für Buddhismus und Christentum

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91  
dhammazentrum@gmx.at  
www.dhammazentrum.com  
www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

# Selbstverantwortung

Frank Zechner



\*Eine aktuelle Originalübersetzung der Lehrrede findet sich in Zechner (2011): *Himmel ohne Wolken*, Octopus-Verlag, S. 26 ff.

## Mit Buddha das Leben meistern.

### *Ein Seminar für Praktiker*

Ist mein Alltag unbefriedigend? Wie verlasse ich gewohnte Tretmühlen, um dies zu ändern? Die Lehre des Buddha hält wertvolle Impulse bereit, die durch erstaunlich einfache Maßnahmen zu einem bewussten, bereicherten und dadurch glücklichen Leben führen. Simple Übungen lassen buddhistische Philosophie zur persönlichen Erfahrung werden, die für Denken und Handeln neue Dimensionen der Freiheit öffnet.

Das Seminar richtet sich an jene, die durch Philosophie und Praxis des Buddha eine effektive Wandlung des Lebens zum Besseren erfahren möchten.

**Termin:** 18. – 20.5.12 (Fr. 19.00 – 22.00, Sa./So. 10.00 – 18.00)

**Leiter:** Prof. Dr. Volker Zotz (Autor von „Mit Buddha das Leben meistern“)

**Ort:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**Kosten:** € 280,- (Mitgl. € 250,-)

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

## Seminar: I Ging

### *Philosophie & Praxis nach Lama Govinda*

Leben ist Wandlung. Der Jahrtausende alte chinesische Klassiker *I Ging, das Buch der Wandlungen* zeigt, wie Veränderung nicht Chaos bedeutet, sondern Strukturen und Gesetzen unterliegt.

Das Seminar bietet auf Basis der Erkenntnisse von Lama Govinda philosophische, meditative und charakterologische Zugänge zum alten chinesischen Orakel. Es richtet sich an Menschen, die das Leben in seiner Dynamik bejahen wollen, indem sie lernen, die Gegenwart in ihren archetypischen Konstellationen zu entschlüsseln sowie Möglichkeiten der Zukunft und Chancen zur Änderung zu erkennen.

**Termin:** 20. – 22.4.12 (Fr. 19.00 – 22.00, Sa./So. 10.00-18.00)

**Leiter:** Prof. Dr. Volker Zotz

**Ort:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**Kosten:** € 280,- (Mitgl. € 250,-)

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

bezahlte Anzeigen

## 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.

**20. – 22. April, Buddh. Zentrum Scheibbs**

**Euro 202.-**

### **TU NA QI FA 2+1 und Basisübungen für Anfänger und Fortgeschrittene**

TU NA QI FA ist eine spezielle Übungsmethode, die es uns ermöglicht, Erd-, Himmels- und Kosmisches Qi aufzunehmen und abzugeben und in einem kontinuierlichen Fluss durch den Körper strömen zu lassen. Mit Tu Na Qi Fa können wir die Kräfte der Natur zu unserem eigenen Wohl und zum Wohle Anderer aufnehmen und gezielt anwenden.

**2.–3. Juni, Fleischmarkt 16, 1010 Wien**

**Euro 138.-**

### **XI XIN FA UND BASISÜBUNGEN**

**XI XIN FA** sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns, die unterschiedlichen Qi-„Geschmacksrichtungen“ des in der Natur vor allem in Pflanzen vorkommenden Qi wahrzunehmen, sowie den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi-Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Dadurch haben wir die Möglichkeit, gezielt die für uns optimale Qi-Qualität aufzunehmen, um unser körperliches und geistiges Energiepotenzial zu erhöhen, auszugleichen und zu zentrieren.

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

bezahlte Anzeigen

# Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama Österreich 2012

## Klagenfurt

**18.-19. Mai, Kärntner Messe:**  
Zweitägige Buddhistische  
Unterweisungen | **20. Mai:** Vortrag  
„Die Kunst des Glücklichen“

## Salzburg

**21. Mai, Salzburgarena:** Vortrag  
„Weltfrieden und universelle  
Verantwortung“ und  
Interreligiöser Dialog  
„Harmonie in der Vielfalt“

## Wien

**25. Mai, Stadthalle:**  
Vortrag „Jenseits von  
Religion - Ethik und  
menschliche Werte in  
der heutigen  
Gesellschaft“

**26. Mai, Uni:**  
Symposium  
Buddhismus  
und  
Wissenschaft:  
„Geist und  
Materie -  
neue  
Modelle  
der  
Wirklichkeit“



བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེན་ཁང་།  
TIBETZENTRUM • I.I.H.T.S.

**Alle Infos und Karten:**  
[www.dalailama.at](http://www.dalailama.at)





## Vorträge von Volker Zotz

**16.3.12 Der heilende Buddha:** Gautamas Weg zum Erwachen heilt Geist und Körper. Was bedeuten ihm Gesundheit und Krankheit?

**13.4.12 Individualität und Erwachen.**

**Lama Govindas buddhistische Perspektive:** Widerspricht das bedingte Entstehen der Idee der Persönlichkeit?

**11.5.12 Kann man wirklich „Buddhist“ sein?** Vom groben Unfug und tiefen Sinn von Etiketten. Anregungen zur interkulturellen Spiritualität.

**1.6.12 Jenseits von Sein und Nicht-Sein.**

**Nagarjunas Madhyamaka:** Widerlegen von Behauptungen führt weiter als der Glaube an Inhalte.

**22.6.12 Die Philosophie des Maitreya: Yogacara: „Alles ist Bewusstsein.“** Was heißt diese Lehre des indischen Philosophen Asanga für unser Leben?

**Zeit:** 19.00 Uhr, **Ort:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien, 1. Stk. (Eintritt frei), **Info:** www.komyoji.at, office@komyoji.at, Tel. 0676/731 77 70

## Lobsang Namgyel

Abendvortrag: **Gesunder Geist – gesunder Körper**

Seminar: **Hilfreiche Praxis bei Krankheiten und zum Zeitpunkt des Todes**

22.–24. Juni 2012

Wir lernen verschiedene Methoden und geistige Einstellungen kennen, um einen gesunden Geist und Körper zu entwickeln.

Das Seminar erklärt uns die Medizinbuddhapraxis und die 5 Kräfte vom Zeitpunkt des Todes.

Vortrag, Diskussion, angeleitete Meditation, geeignet für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

Erw. Namgyel, Australier und tibetisch buddhistischer Mönch, lebt lehrend oder in Meditationsklausuren seit 26 Jahren in Indien und Nepal.

22.6. 19.00–21.00, 23.6. 10.00–17.30, 24.6.10.00 – 13.00, Englisch, übersetzt ins Deutsche

Empf. UKB: Vortrag: € 12,-; Seminar: € 75,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.) Vortrag & Seminar: € 80,-; MG € 70,-, (Erm. möglich)

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum 1090 Wien, Servitengasse 15, www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

## Das Maitreya Weltfriedensprojekt zeigt Buddhas Reliquien im Schlossmuseum Linz vom 20. bis 22. April 2012

Reliquien des Buddha und anderen buddhistischen MeisterInnen reisen in einer außergewöhnlichen Sammlung um die Welt. Sehr selten bietet sich die Gelegenheit, diese segensreichen Reliquien zu sehen, denn meistens werden sie in buddhistischen Statuen aufbewahrt.

Die perlenartigen Kristalle werden nach dem Tod der MeisterInnen in deren Verbrennungsasche gefunden. Sie tragen all deren erleuchtete Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit in sich.

Menschen berichten oft von Inspiration und Heilung in Gegenwart der Reliquien und öffnen ihr Herz für Liebe und Mitgefühl. Nach buddhistischen Schriften wird Maitreya der nächste Buddha sein, der Lehren der Herzengüte in die Welt bringt.

In Kushinagar, Nordindien, wird eine 152 m hohe Bronzestatue des Buddha Maitreya errichtet, in deren Herzschein die Reliquien letztendlich aufbewahrt werden.

Das Maitreya-Weltfriedensprojekt umfasst Maßnahmen für spirituelle Entwicklung, Einrichtungen im Bildungs- und Gesundheitswesen und wirtschaftliche Entwicklung für die ganze Region.

**www.maitreya-project.org**  
Schlossmuseum  
4010 Linz, Schlossberg 1

**Freitag, 20.4.12, 17 Uhr**  
Eröffnungszereemonie

**Ausstellungszeiten:**

Freitag, 20.4.12: 17–20 Uhr  
Samstag, 21.4.12: 10–19 Uhr  
Sonntag, 22.4.12: 10–18 Uhr

**Eintritt frei! Spenden erbeten**

**Information: www.tibet.at**  
Gerlinde Sailer, gesa108@gmail.com,  
Michaela Höbarth,  
michaela.hoebarth@gmail.com

bezahlte Anzeigen

## Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

### Einstieg 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 von Wissen und Erfahrungen untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Pro Modul 6–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag.

Themen: mein Geist und sein Potenzial/  
wie meditiert man/Darstellung des Pfades/  
der, die spirituelle LehrerIn/Tod & Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/  
eine tägliche Praxis aufbauen/**Samsara & Nirvana 10.4.–22.5./Bodhicitta 29.5.–10.7./**  
Probleme umwandeln/Weisheit/Tantra.

Dienstag: 19.00–21.00

**Kursgebühr:** 40,-/Modul & schriftliche Unterlagen + Audiofiles (MG 25,-)

Panchen Losang Chogyen (PLC- FPMT) 1090 Wien, Servitengasse 15, **Info:** Andrea Husnik  
Tel.: 01/479 24 22, **www.gelugwien.at**

## Buddha-Natur – verborgen in unserem Geist II

### Abendvortrag & Seminar 4.–6. Mai 2012

Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegt darin, diese grundlegende reine Natur – unser größter 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. Teil I als Download für TIn vorhanden.

**Geshe Soepa**, 1955 in Tibet geboren, tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister mit dem Titel eines Lharampa Geshe (höchster Grad der Ausbildung) besucht uns regelmäßig seit 14 Jahren. S.H. Dalai Lama ist sein Root Guru. Englisch, deutsche Übersetzung.

4.5., 19.00–21.00; 5.5., 10.00–17.30;

6.5., 10.00–13.00,

Empf. UKB. Vortrag: € 12,-; Seminar: € 75,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.) Vortrag & Seminar: € 80,- MG (70,-) (Erm. möglich) Ort: PLC Gelug Zentrum 1090, Serviteng. 15, **www.gelugwien.at**

## Seminar: Wer bin ich?

Ich bin mir der nächste und zugleich der fremdeste Mensch. Eine Reise mit Buddha zu den Wurzeln meiner Identität.

Die Weisheit Gautamas und seine Methoden zur Analyse des menschlichen Wesens dienen als Spiegel zur Selbsterkenntnis. Je klarer ich erkenne, wer ich wirklich bin, umso freier kann ich denken und handeln. Wer ich bin, ist nur eine von vielen Möglichkeiten dessen, wer ich sein könnte.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich besser verstehen und mit Veränderungen ernst machen wollen – denn: Du kannst selbst bestimmen, was du denkst und willst, also wer du bist.

**Termin:** 15.–17.6.12 (Fr. 19.00–22.00, Sa./So. 10.00–18.00)

**Leiter:** Prof. Dr. Volker Zotz

**Ort:** Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**Kosten:** € 280,- (Mitgl. € 250,-)

**Anmeldung:** **www.komyoji.at**,  
office@komyoji.at, Tel. 0676/731 77 70

## 20 Jahre Zen-Tempel Bodaisan Shoboji

### „Erleuchtungsberg zur aufrichtigen Verehrung der Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha“.

Einziger anerkannter Zweigtempel der Myoshinji-Traditionslinie in Deutschland. Gegründet 1992. Regelmäßig finden Sesshin und Seminare statt. Zen in Bewegung® fördert die Wahrnehmung der Übenden und bereitet Körper und Geist auf die Zen-Meditation vor. Leiter des Shoboji Zen-Tempels ist Zen-Meister Dorin Genpo, Ehrenrat bei der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und Vizepräsident der World Fellowship of Buddhists (WFB). Der gemeinnützige Trägerverein des Tempels ist die Hakuin-Zen-Gemeinschaft Deutschland e.V.

Zur Anmeldung oder für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Website:

**www.shoboji.de.**

Mögen alle Wesen glücklich sein!

| DATUM             |                | VERANSTALTUNG  | LeiterIn                   |
|-------------------|----------------|--|----------------------------|
| <b>EINFÜHRUNG</b> |                |  |                            |
| 10.04.12 19:00    | 10.04.12 21:00 | <b>Studier-/Meditationsprogramm: Samsara und Nirvana</b>                     | Andrea Husnik              |
| 12.04.12 19:00    | 12.04.12 20:00 | <b>Einführungsvortrag</b>  |                            |
| 12.04.12 19:00    | 12.04.12 20:45 | <b>Einführung in die Herzmeditation</b>                                      | Tilo Rom                   |
| 13.04.12 19:00    |                | <b>Die Lebensgeschichte des histor. Buddha</b>                               | Tony Lobsang               |
| 14.04.12 09:30    | 15.04.12 17:00 | <b>Mitgefühl und Präsenz im Shambhalazentrum</b>                             |                            |
| 14.04.12 10:00    |                | <b>Einführung in Buddhismus</b>  | Michael Aldrian            |
| 17.04.12 19:00    | 17.04.12 21:00 | <b>Studier-/Meditationsprogramm: Samsara und Nirvana</b>                     | Andrea Husnik              |
| 19.04.12 19:00    | 10.05.12 21:00 | <b>Zen-Einführungskurs</b>   |                            |
| 27.04.12 18:00    | 01.05.12 13:00 | <b>Vipassana-Meditation</b>  | Hannes Huber               |
| 29.04.12 17:00    | 29.04.12 19:00 | <b>Buddhismus für Einsteiger</b>   | Manfred Gehrmann           |
| 30.04.12 19:30    | 01.04.12 21:30 | <b>Gyetrul Jigme Rinpoche Der Welt ein Lächeln entlocken</b>                 |                            |
| 04.05.12 18:00    | 06.05.12 13:00 | <b>Mindfulness Based Stress Reduction</b>                                    | Andrea Huber               |
| 05.05.12 15:00    | 05.05.12 18:00 | <b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b> |                            |
| 11.05.12 19:30    | 12.05.12 19:00 | <b>Magie des Alltags im Shambhalazentrum Einstieg in den Shambhalaweg</b>    | Otto Pichlhoefer           |
| 12.05.12 10:00    |                | <b>Einführung in Buddhismus</b>  | Michael Aldrian            |
| 12.05.12 20:00    | 12.05.12 23:00 | <b>Wie wirkt Meditation?</b>   | Christoph Teufel           |
| 29.05.12 19:00    | 29.05.12 21:00 | <b>Studier-/Meditationsprogramm: Mitgefühl, Bodhichitta</b>                  | Andrea Husnik              |
| 05.06.12 19:00    | 05.06.12 21:00 | <b>Studier-/Meditationsprogramm: Mitgefühl, Bodhichitta</b>                  | Andrea Husnik              |
| 06.06.12 18:00    | 10.06.12 13:00 | <b>Meditations- und Studienretreat</b>                                       | Stephen Batchelor          |
| 16.06.12 10:00    |                | <b>Einführung in Buddhismus</b>  | Michael Aldrian            |
| 16.06.12 15:00    | 16.06.12 18:00 | <b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b> |                            |
| <b>VORTRÄGE</b>   |                |  |                            |
| 14.04.12 15:00    | 14.04.12 18:00 | <b>Die sechs befreienden Handlungen</b>                                      | Tommy Bogs                 |
| 16.04.12 19:00    | 16.04.12 21:00 | <b>Sich selbst schützend, schützt man andere</b>                             | Bhante Dr. Seelawansa      |
| 21.04.12 16:00    | 21.04.12 18:00 | <b>Die buddhistische Zuflucht</b>  | Astrid Poier-Bernhard      |
| 28.04.12 15:30    | 28.04.12 18:00 | <b>Buddhistische Zuflucht</b>  | Angelika Tesch             |
| 04.05.12 19:00    | 04.05.12 21:00 | <b>Buddha-Natur-verborgen in unserem Geist II</b>                            | Geshe Soepa                |
| 04.05.12 19:30    | 04.05.12 21:00 | <b>Ein Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit</b>                          | Lama Rabjam (Thomas Jäger) |
| 07.05.12 19:00    | 07.05.12 21:00 | <b>Der Weg zur Erleuchtung</b>   | Bhante Dr. Seelawansa      |
| 04.06.12 19:00    | 04.06.12 21:00 | <b>Nichts entsteht ohne Ursache</b>  | Bhante Dr. Seelawansa      |
| 19.06.12 20:00    | 19.06.12 23:00 | <b>Meditation und Zurückziehung</b>  | Karola Schneider           |
| 22.06.12 19:00    | 22.06.12 21:00 | <b>Gesunder Geist – gesunder Körper</b>                                      | Erw. Lobsang Namgyel       |
| 22.06.12 20:00    | 22.06.12 23:00 | <b>Karma – Ursache und Wirkung</b>   | Gerhard Bucher             |

| ORT   | TELEFON          | E-Mail                       |
|---|------------------|------------------------------|
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| Zendo Buddhistisches Zentrum                      |                  | bodhidharmazendo@hotmail.com |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock | 0676 62 99 158   |                              |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum        |                  | office@shedrupling.at        |
| Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at        |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum        |                  | office@shedrupling.at        |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| Zendo Buddhistisches Zentrum                      |                  | bodhidharmazendo@hotmail.com |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at           |
| KKÖ Bregenz                                       | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at        |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at           |
| Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at        |
| Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at        |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum        |                  | office@shedrupling.at        |
| KKÖ Innsbruck                                     | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699 11485791    | bz.scheibbs@gmx.at           |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum        |                  | office@shedrupling.at        |
| Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at        |
| KKÖ Graz  | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock  |                  |                              |
| KKÖ Villach                                       | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| KKÖ Linz  | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                  | info@karma-kagyü.at          |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                  |                              |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                  |                              |
| KKÖ Salzburg                                      | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at                |
| KKÖ Steyr   | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at              |



| DATUM          |                | VERANSTALTUNG  | LeiterIn                                    |
|----------------|----------------|--|---|
| <b>KURSE</b>   |                |  |   |
| 06.04.12 19:00 | 13.04.12 14:00 | <b>Praxiswoche, Senko-Buddhismus</b>   | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>     |
| 09.04.12 18:00 | 15.04.12 12:00 | <b>Achtsamkeitsmeditation mit Yoga</b>   | <i>Ursula Lyon</i>                          |
| 12.04.12 18:00 | 15.04.12 10:00 | <b>Das „Gebet der Ruhe“ – ein vergleichendes Praxisseminar</b>                       | <i>Christian Hackbarth-Johnson</i>          |
| 14.04.12 09:30 | 15.04.12 00:00 | <b>Buddhismus entdecken Modul 3</b>  | <i>Tony Lobsang</i>                         |
| 19.04.12 05:00 | 19.04.12 18:00 | <b>Praxistag, Senkobo-Buddhismus</b>   | <i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>       |
| 19.04.12 18:00 | 22.04.12 13:00 | <b>Achtsamkeitsmeditation im Stift Geras</b>   | <i>Christoph Köck</i>                       |
| 22.04.12 09:30 | 22.04.12 13:00 | <b>Anerkennen und Frieden finden</b>   | <i>Ursula Lyon</i>                          |
| 27.04.12 18:00 | 01.05.12 00:00 | <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  | <i>Hannes Huber</i>                         |
| 27.04.12 18:00 | 01.05.12 13:00 | <b>Vipassana Meditation</b>  | <i>Hannes Huber</i>                         |
| 27.04.12 18:00 | 01.05.12 14:00 | <b>Haiku/Kreatives Schreiben und Zen</b>   | <i>MyoE Doris Harder/Reingard Gschaider</i> |
| 03.05.12 05:00 | 06.05.12 18:00 | <b>Zazentage</b>   | <i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>       |
| 04.05.12 19:30 | 06.05.12 13:00 | <b>Ein Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit</b>                                  | <i>Lama Rabjam (Thomas Jäger)</i>           |
| 10.05.12 17:00 | 10.05.12 21:30 | <b>Einsichts – Dialog (Insight Dialogue) - Die Kraft des gemeinsamen Meditierens</b> | <i>Bhante Sukhacitto</i>                    |
| 10.05.12 18:00 | 13.05.12 10:00 | <b>Die Läuterung des Geistes und ihre Meisterung im täglichen Leben</b>              | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i>                |
| 16.05.12 18:00 | 20.05.12 10:00 | <b>Contemplative Dance den Weg des Herzens gehen</b>                                 | <i>Anita Weimer</i>                         |
| 17.05.12 19:00 | 20.05.12 17:00 | <b>Miksang-Seminar kontemplative Fotografie</b>                                      |   |
| 24.05.12 18:00 | 29.05.12 14:00 | <b>Strenger Zen-Kurs Pfingsten</b>   | <i>Ermin Döll</i>                           |
| 25.05.12 18:00 | 28.05.12 13:00 | <b>Metta-Vipassana Meditation</b>  | <i>Hannes Huber</i>                         |
| 25.05.12 19:00 | 01.06.12 14:00 | <b>Praxiswoche, Senkobobuddhismus</b>  | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>     |
| 02.06.12 15:30 | 02.06.12 20:00 | <b>Geistestraining</b>   | <i>Shamar Rinpoche</i>                      |
| 03.06.12 09:30 | 03.06.12 13:00 | <b>Den Geist ordnen und Ruhe finden</b>  | <i>Ursula Lyon</i>                          |
| 03.06.12 18:00 | 09.06.12 10:00 | <b>Zen-Sesshin mit Yoga</b>  | <i>Christian Hackbarth-Johnson</i>          |
| 08.06.12 20:00 | 10.06.12 18:00 | <b>Zuflucht und Erleuchtungsgeist</b>  | <i>Stephan Schnitzler</i>                   |
| 14.06.12 19:30 | 17.06.12 13:00 | <b>Buddhistische Philosophie</b>   | <i>Khenpo Tsultrim Gyamtso</i>              |
| 15.06.12 19:00 | 22.06.12 14:00 | <b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>   | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>     |
| 18.06.12 18:00 | 24.06.12 10:00 | <b>Zazen und Chi Gong</b>  | <i>Edward Espe Brown</i>                    |
| 20.06.12 18:00 | 27.06.12 13:00 | <b>Meditation und Wandern</b>  | <i>Mathias Köhl</i>                         |
| 22.06.12 20:00 | 24.06.12 17:00 | <b>Meditationskurs</b>   | <i>Erle Eilers</i>                          |
| 23.06.12 10:00 | 24.06.12 13:00 | <b>Hilfreiche Praxis bei Krankheiten und zum Zeitpunkt des Todes</b>                 | <i>Erw. Lobsang Namgyel</i>                 |
| 29.06.12 18:00 | 01.07.12 13:00 | <b>Tai Ji</b>  | <i>Rudolf Gold</i>                          |
| 30.06.12 18:00 | 07.07.12 14:00 | <b>Zen und Wandern</b>   | <i>Ermin Döll</i>                           |

|     | ORT   | TELEFON          | E-Mail                |
|-----|---|------------------|-----------------------|
| Ren | Senkozan Sanghe Nembutsu Do                       | 07486 /85 13     | senkozan@naikido.at   |
|     | Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699 11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at    |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 54   | info@puregg.at        |
|     | She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum        |                  | office@shedrupling.at |
|     | Senkozan Sanghe Nembutsu Ji                       | 0732/66 80 77    | senkozan@naikido.at   |
|     | Stift Geras                                       | 0699/1 199 65 00 |                       |
|     | Buddhistisches Zentrum, 1. Stock                  |                  |                       |
|     | Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at    |
|     | Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at    |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 55   | info@puregg.at        |
|     | Senkozan Sanghe Nembutsu Ji                       | 0732/668077      | senkozan@naikido.at   |
|     | Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                  | info@karma-kagyu.at   |
|     | Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                  | info@karma-kagyu.at   |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 56   | info@puregg.at        |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 57   | info@puregg.at        |
|     | Shambhala Meditationszentrum                      |                  | info-shambhala@gmx.at |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 58   | info@puregg.at        |
|     | Bildungswerkstatt Breitenfurt                     | 06991/235 43 48  |                       |
| Ren | Senkozan Sanghe Nembutsu Do                       | 07486/8513       | senkozan@naikido.at   |
|     | Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                  | info@karma-kagyu.at   |
|     | Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                  |                       |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 59   | info@puregg.at        |
|     | KKÖ Dornbirn                                      | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at       |
|     | Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                  | info@karma-kagyu.at   |
| Ren | Senkozan Sanghe Nembutsu Do                       | 07486 /85 13     | senkozan@naikido.at   |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 60   | info@puregg.at        |
|     | Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at    |
|     | KKÖ Wien  | 01/263 12 47     | bz-wien@kkoe.at       |
|     | Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01/479 24 22     | info@gelug.at         |
|     | Buddhistisches Zentrum Scheibbs                   | 0699/11 48 57 91 | bz.scheibbs@gmx.at    |
|     | Puregg-Haus der Stille                            | 0664/986 97 61   | info@puregg.at        |

| DATUM                          |                | VERANSTALTUNG                                   | LeiterIn                              |
|--------------------------------|----------------|---|---------------------------------------|
| <b>DIVERSE VERANSTALTUNGEN</b> |                |   |                                       |
| 01.04.12 10:00                 | 01.04.12 19:00 | <b>25 Jahre Paranirvana Chögyam Trungpa R.</b>  |                                       |
| 01.04.12 16:00                 | 01.04.12 17:00 | <b>Mantra-Singen</b>                            |                                       |
| 14.04.12 15:00                 | 14.04.12 19:00 | <b>Übungstag: Geistestraining</b>               | <i>Alexander Draszczyk</i>            |
| 14.04.12 19:00                 | 14.04.12 20:00 | <b>Vollmondpuja</b>                             | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i>          |
| 22.04.12 10:00                 | 22.04.12 13:00 | <b>ÖBR Familien-Puja</b>                        |                                       |
| 05.05.12 00:00                 |                | <b>Vesakh Feier Senkozan</b>                    | <i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i> |
| 05.05.12 18:00                 | 05.05.12 20:00 | <b>Vesakh Feier Theravadaschule</b>             | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i>          |
| 06.05.12 07:30                 | 06.05.12 16:00 | <b>Vesakh Puja</b>                              | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i>          |
| 06.05.12 15:30                 |                | <b>ÖBR Vesakh Fest Linz</b>                     |                                       |
| 25.05.12 00:00                 | 29.05.12 00:00 | <b>Karmayoga Retreat</b>                        |                                       |
| 27.05.12 16:00                 | 27.05.12 17:00 | <b>Mantra-Singen</b>                            |                                       |
| 27.05.12 16:00                 | 27.05.12 20:00 | <b>ÖBR Vesakh Fest Wien</b>                     |                                       |
| 02.06.12 19:00                 | 02.06.12 20:00 | <b>Vollmondpuja</b>                             | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i>          |
| 03.06.12 10:30                 | 03.06.12 16:30 | <b>Meditationstag zum Modul Samsara+Nirvana</b> | <i>Andrea Husnik</i>                  |
| 17.06.12 10:00                 | 17.06.12 13:00 | <b>ÖBR Familien-Puja</b>                        |                                       |
| 26.06.12 10:30                 | 26.06.12 14:00 | <b>Jahresfeier der Wiener Friedenspagode</b>    |                                       |

# Pflanzen des Buddhismus

AUS DEM PALI-KANON, DEN  
JATAKAM UND  
DEM DHAMMAPADA

Erhältlich auf Dana-Basis unter  
[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)



| ORT   | TELEFON        | E-Mail                       |
|---|----------------|------------------------------|
| Shambhala Meditationszentrum                      |                | info-shambhala@gmx.at        |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                | info@karma-kagyü.at          |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                | info@karma-kagyü.at          |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                |                              |
| Meditationszentrum - der mittlere Weg-            |                | office@buddhismus-austria.at |
| Senkozan Sanghe Nembutsu Ji                       | 0732/66 80 77  | senkozan@naikido.at          |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                |                              |
| Festsaal Waldorfschule                            |                |                              |
| Senkozan-Tempel, Dießenleitenweg 223, 4040 Linz   | 0664 877 68 85 |                              |
| Kalachakra Kalapa Center                          |                | office@shedrupling.at        |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Wien   |                | info@karma-kagyü.at          |
| Friedenspagode Wien                               | 01 512 37 19   | office@buddhismus-austria.at |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock |                |                              |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum        | 01 / 479 24 22 | info@gelug.at                |
| Meditationszentrum - der mittlere Weg-            |                | office@buddhismus-austria.at |
| Friedenspagode, Hafenzufahrtsstraße, 1020 Wien    | 01/72 63 551   | www.peacepagoda.net          |

Die Idee zu diesem Büchlein ist durch eine Ausstellung im Jahre 2009 über die „Pflanzen des Buddha“ im botanischen Garten in Linz inspiriert worden. Der aus Australien stammende ehrwürdige Mönch Bhante Dhammika lebt heute als Oberhaupt einer buddhistischen Gemeinde in Singapur und hat in einem Buch sämtliche Pflanzen beschrieben, die in den buddhistischen Texten erwähnt sind. Gernot Polland hat aus diesem Buch jene Pflanzen ausgewählt, die in unseren Breiten heimisch sind, und diese noch um einige, besonders bekannte, aber bei uns nicht heimische Exemplare erweitert. Für diese sehr informative und anregende Arbeit – die Ausstellung und dieses Buch – ist ihm besonders zu danken.

Ich hoffe, dass dieses Büchlein vielen Menschen Freude bereiten wird und dem interessierten Leser, über spannende und ungewohnte Zugänge, das Verständnis des Dharma vertieft wird. Erinnern wir uns daran, dass der erhabene Buddha die Essenz des Dharma an seinen Schüler Kashyapa einfach dadurch übertragen hat, dass er eine Blume in die Hand nahm und diese hochhielt.

Möge Ähnliches dem Leser dieses Büchleins widerfahren,  
zum Wohle aller fühlenden Wesen!  
In Verbundenheit

Gerhard Weißgrab  
Präsident der ÖBR



## 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](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

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

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
[bodhidharmazendo@hotmail.com](mailto:bodhidharmazendo@hotmail.com)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/190 496 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://www.bzs.at)  
>> *Übertraditionell*

### **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](mailto:office@fleurwoess.com)  
[www.daishinzen.at](http://www.daishinzen.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/749 42 47  
[drikung@1012.at](mailto:drikung@1012.at)  
[www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft Österreich\***

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

### **Fo Guang Shan**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien  
Tel. 0699/18 88 80 98  
[fgsvienna08@gmail.com](mailto:fgsvienna08@gmail.com)  
[www.fgs.org.tw](http://www.fgs.org.tw)  
>> *Tawainesischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Österreich\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://www.diamantweg.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
  
Karma Kagyü Österreich ist eine von mehreren Organisationen bzw. Zentren im Rahmen der ÖBR, die sich in Österreich der Karma Kagyü-Linie zugehörig fühlen.

### **Karma Kagyü Sangha\***

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

### **Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20,  
1070 Wien  
Tel. 0699/19 24 62 94  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

### **Panchen Losang Chogyé Gelug-Zentrum in der Tradition des Dalai Lama**

Servitengasse 15, 1090 Wien  
Tel. 0681/20 49 00 31  
[info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)  
[www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)  
[www.gelug.at](http://www.gelug.at)  
[info@gelug.at](mailto:info@gelug.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe**

Wiener Straße 33,  
3002 Purkersdorf bei Wien  
Tel. 0664/81 50 51 30  
[www.palpung.eu](http://www.palpung.eu)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Pu Fa Meditationszentrum Linz**

Hörzinger Straße 62ab,  
4020 Linz  
Tel. 0732/94 47 04  
[pufa@mail.ctcm.org.tw](mailto:pufa@mail.ctcm.org.tw)  
[www.ctworld.org](http://www.ctworld.org)  
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

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

**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*

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

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

**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*

**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*

**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*

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

**Puregg, „Haus der Stille“**  
Berg 12  
A-5652 Dienten am Hochkönig  
(Salzburger Land)  
0043/664/986 97 54  
von 15 Uhr bis 17 Uhr  
info@puregg.at  
www.puregg.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

#### INSTITUTE

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

**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*

**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             | <u>18.30</u>        | <u>06.30</u>        | <u>18.30</u> | <u>06.30</u> |
| Daishin Zen Österreich                | Wien             | <u>19.00</u>        |                     | <u>19.00</u> |              |
| Dhamma-Zentrum Nyanaponika            | Wien             |                     | 18.30               |              | 19.00        |
| Drikung Phüntshog Chöling             | Wien             |                     | 18.30               |              | 19.30        |
| Dzogchen Gemeinschaft Wien            | Wien             | <u>19.45</u>        |                     | <u>19.45</u> |              |
| Fo Guang Shan                         | Wien             |                     |                     |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Wien           | Wien             | 20.00               | 20.00               | 20.00        | 20.00        |
| 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, <u>19.00</u> | <u>19.00</u> | 18.00, 19.00 |
| Senkozan Stadt dojo Wien              | Wien             |                     |                     | <u>19.00</u> |              |
| Shambhala-Meditationszentrum          | Wien             | 19.00               |                     | 19.00        |              |
| Theravadaschule Wien                  | Wien             | <u>19.00</u>        | 17.30, 19.00        | 17.30        |              |
| Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha  | Wien             | 06.00               | 19.00               | 06.00, 19.00 | 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 | <u>20.00</u>        |                     |              |              |
| Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald         | Niederösterreich | 19.00               |                     |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Graz           | Steiermark       |                     | 20.00               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Judenburg      | Steiermark       |                     |                     |              | 20.00        |
| Karma Kagyü Österreich Murau          | Steiermark       |                     | 20.00               |              |              |
| Drikung Lhündrub Chö Dzong            | Steiermark       |                     |                     |              |              |
| She Drup Ling Graz                    | Steiermark       | 18.30, <u>20.00</u> |                     |              |              |
| Vipassana-Gruppe Graz                 | Steiermark       |                     | 18.30               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Linz           | Oberösterreich   |                     | 20.00               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Steyr          | 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   |                     | <u>19.00</u>        |              |              |
| Yun Hwa Dharma Sah Linz               | Oberösterreich   | 19.30               |                     |              |              |
| Buddhistische Gemeinschaft Salzburg   | Salzburg         | 18.30               | 19.00               |              | <u>19.00</u> |
| Karma Kagyü Österreich Salzburg       | Salzburg         | 20.00               | 20.00               |              |              |
| Thekchen Dho-ngag Choeling            | Salzburg         | 19.00               |                     |              | 19.00        |
| Theravada Gruppe Salzburg             | Salzburg         |                     | 19.00               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Villach        | Kärnten          |                     | 20.00               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Innsbruck      | Tirol            | 20.00               |                     | 20.00        |              |
| Drikung Ga Shi Chö Gar                | Tirol            |                     | 19.30               |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Bludenz        | Vorarlberg       | 20.00               |                     |              |              |
| Karma Kagyü Österreich Bregenz        | Vorarlberg       | 20.00               |                     | 20.00        |              |
| Karma Kagyü Österreich Dornbirn-Markt | Vorarlberg       | 19.30               |                     |              | 19.30        |
| Palpung Yeshe Chöling Dornbirn        | Vorarlberg       | 07.00, 18.00        | 07.00, 18.00        | 07.00, 18.00 | 07.00, 18.00 |

| FR           | SA          | SO    | WEBADRESSE   |
|--------------|-------------|-------|--|
| 18.30        |             |       | <a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</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>   |
| 20.00        | 20.00       | 20.00 | <a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>   |
|              |             |       | <a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>   |
|              |             |       | <a href="http://www.karma-sampheiling.at">www.karma-sampheiling.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>   |
| 19.00        | 06.00,18.30 | 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 |             | 11.00 | <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-austria.org">www.drikung-austria.org</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>             |
| 19.00        |             |       | <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>   |
| 07.00, 18.00 |             | 11.00 | <a href="http://www.palping.eu">www.palping.eu</a>   |

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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



*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.  
Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.*

## 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

### **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**

Zendo: Honauerstraße 20, 1. Stock, 4020 Linz  
www.zeninlinz.at

Mittwoch-Gruppe: „Daiishin Sangha“  
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19  
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“  
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820  
brigitte.bindreiter@linzag.net

Samstag-Gruppe: „BuddhaDharmaSangha“  
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

### **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

## 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**  
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

# Fachbuchhandlung für Buddhismus und Grenzgebiete



Bücherlesung  
und Diskussion mit dem Autor  
Dr. phil. **Michael Schmidt-Salomon**  
Voranmeldung möglich. Veranstalter:  
„**OCTOPUS**“ Buchhandlung  
Ort und Zeit werden bekannt gegeben



**OCTOPUS**  
Bücher fürs Leben



**facebook**

OCTOPUS Buchhandlung  
und Verlag

[www.buddhabuch.at](http://www.buddhabuch.at)

info@buddhabuch.at  
+43 (0) 1 512 71 46  
Fleischmarkt 16  
im Hof  
A-1010 Wien

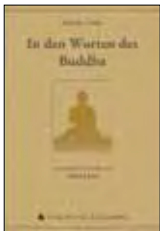


Zum Aufenthalt Seiner Heiligkeit  
dem **14. Dalai Lama in Österreich**,  
haben wir ein speziell großes Angebot  
von seinen Werken zu günstigen Preisen

Bestellungen werden gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen genommen

## DIE URSPRÜNGLICHEN LEHREN DES BUDDHA

Bücher zur Einführung und zum Studium



### IN DEN WORTEN DES BUDDHA

von Bhikkhu Bodhi

426 Seiten. ISBN 978-3-931095-78-9. 24,80 Euro

Eine Auswahl von Lehrunterweisungen des Buddha aus dem Pâlikanon.

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

In zehn thematisch geordnete Kapitel unterteilt, präsentiert und kommentiert  
Bhikkhu Bodhi ausgewählte Lehrreden des Buddha.



### MORGENRÖTE UND HELLER TAG

von Alfred Weil

365 Seiten. ISBN 978-3-931095-61-1. 22 Euro

Alfred Weil gibt uns mit seinem Werk einen umfassenden und tiefen Einblick in die  
ursprünglichen Lehren des Buddha.

Das Buch dient zur Einführung und zur Lehrvertiefung für Anfänger und  
Fortgeschrittene.



**VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

D-95236 Stambach · Herrnschrot · Telefon 09256/460 · Fax: 8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de) · [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)



## Heilige Tänze & Sandmandala im Völkerkundemuseum Wien



# BUDDHISTISCHE MÖNCHHE

## *auf Friedentour in Europa*

Im Rahmen einer Friedentour durch Europa kommen acht tibetische Mönche und Tritul Jampa Kalden Rinpoche des buddhistischen Klosters Sera in Südindien nach Wien. Ziel ihrer Reise ist es, Einblicke in die einzigartige tibetische Kultur und den tibetischen Buddhismus zu geben sowie persönliche Begegnungen zu ermöglichen. Die Mission der Mönche soll den Frieden und das Glück auf der Welt fördern. Außerdem wollen sie mit ihrer Tour auch Mittel für den Unterhalt ihres Klosters sammeln.

[www.seratour.org](http://www.seratour.org)

**Di. 24.4.2012** – **nach Vereinbarung** Haussegnungen & individuelle Beratungen

**So. 29.4.2012** Terminvereinbarung: Gabriela Schischlik, Tel. 06505-778747

**Do. 26.4.2012 10:00 - 18:00 Uhr**

Sandmandala & individuelle Beratungen im Völkerkundemuseum

**Fr. 27.04.2012 10:00 - 18:00 Uhr**

Sandmandala & individuelle Beratungen im Völkerkundemuseum

**ab 19:00 Uhr**

Heilige Tänze im Völkerkundemuseum (Eintritt: 15,-)

**Sa. 28.4.2012** Sandmandala & individuelle Beratungen im PLC Gelug Zentrum Wien

**So. 29.4.2012** Sandmandala & individuelle Beratungen im PLC Gelug Zentrum Wien

**17:30 Uhr** Sandmandala – Auflösung, im PLC Gelug Zentrum

**19:00 Uhr** Einweihung (Voraussetzung Zufluchtnahme): „Drei Beschützer“ (Hayagriva, Vajrapani, Garuda) durch Tritul Jampa Kalden Rinpoche im PLC Gelug Zentrum

### PANCHEN LOSANG CHOGEN GELUG-ZENTRUM WIEN

Buddhistisches Meditationszentrum || Servitengasse 15, 1090 Wien (U4 Rossauerlände)

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

### VÖLKERKUNDEMUSEUM WIEN

Neue Burg, 1010 Wien || Tel. +43 1 525 24 – 0 || Täglich außer Dienstag 10 - 18 Uhr

<http://www.ethno-museum.ac.at> || [info@ethno-museum.ac.at](mailto:info@ethno-museum.ac.at)

