

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JÄNNER BIS MÄRZ 2011

Ppreis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post. Nr. 49, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## „Setz dich hin und halt den Mund“

IM GEDENKEN AN GENRO SEIUN KOUDELA,  
OSHO (1924–2010). **S. 5 UND S. 6**

## Das Blatt, der Baum und der Buddha

WAS WIR BEIM KEHREN ÜBER  
INTERDEPENDENZ LERNEN **S. 10**

## Die ÖBR und der Buddhismus in Österreich

GERHARD WEISSGRAB ÜBER TRADITION, ENTWICKLUNG,  
DIALOG UND DIE EIGENE PRAXIS **S. 14**

# 太極拳

## TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag 11. Jänner 2011

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

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

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

**Wann:** ab Dienstag 11. Jänner 2011  
späterer Einstieg möglich  
18.00–19.30

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

**Kosten:** 10 Euro/Abend

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

**Leitung: Rudolf Gold**

Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.

Seit 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Großmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying  
Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



## LEBE DEN MOMENT !

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
ein achtwöchiger MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



**Achtsam sein**, ganz da sein, klar, entspannt und geistesgegenwärtig – dadurch lernen wir, mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen immer besser umzugehen. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen für mehr Lebensqualität und können außerdem das Immunsystem stärken.

**MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde vor 30 Jahren in den USA entwickelt, um Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen. Seit her wird es mit großem Erfolg in Gesundheitseinrichtungen, Firmen, öffentlichen Institutionen und natürlich auch privat eingesetzt.

**Inhalte des 8-wöchigen Kurses:** Geleitete Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in der Kommunikation; einfache Körperübungen,

die für jede/n durchführbar sind; Anleitungen zur Integration der Achtsamkeit in den Alltag, Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das regelmäßige Üben zuhause. Der Kurs besteht aus der Vorbesprechung, 8 Abenden und einem Samstag.

**Termin** des 8-wöch. Kurses: **28. 2. - 18. 4. 2011**, jeweils Mo., 18.30-21.00h, sowie Sa., **9.4.**, 10.-17.00h.

**Kosten:** € 280,-. **Vorbesprechung:** Mo., 21.2., 18.30h.

**Ort:** Fleischmarkt 16, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien  
**Schnupper-Tag „Atempause für die Seele“:**

**Termin:** Sa., 29. 1. 2011, 14.00-19.00h. **Kosten:** € 70,-

**Einzeltermine:** auf Anfrage

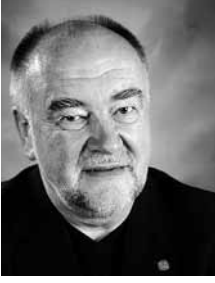
MBSR ist keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung, sie kann diese jedoch gut ergänzen.

**Mag. Martina Draszczyk**, Tibetologin, MBSR-Trainerin

MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.

**Information & Anmeldung** bitte per E-Mail: [tina.draszczyk@aon.at](mailto:tina.draszczyk@aon.at) oder telefonisch 0650/99 10 689

Weitere Informationen auch unter: [www.mbsr-mbct.at](http://www.mbsr-mbct.at)



*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Auf der Titelseite des neuen ÖBR-Journals „Buddhismus in Österreich“ steht der Satz: „Setz dich hin und halt den Mund.“ Dieser Satz bezeugt die tiefe Weisheit des Zen. Nicht zuletzt erzählt die Übertragungsgeschichte des Zen durch den historischen Buddha, dass diese nicht durch Worte, sondern durch eine mit den Fingern hochgehaltene Blume erfolgt ist: das Erkennen und Erwachen durch Schweigen. Ein Ansatz, der der Idee einer neuen Zeitschrift nicht unbedingt das „Wort redet“. Andererseits sind die meisten von uns noch ein Stück weit entfernt von jener Bewusstseinsstufe, bei der Erwachen nur durch Schweigen angeregt wird.

Daher steckt hinter diesem Relaunch des alten Programmheftes auch die Idee, die Kommunikation anzuregen. Die wesentlichste Änderung besteht in der Einführung eines redaktionellen Teiles. Die Geschichten und Beiträge mögen das Dharma-Verständnis stärken und Inspiration auslösen. Durch Buchrezensionen und aktuelle Informationen wollen wir Neuigkeiten übermitteln.

Im Gegensatz zum eingangs erwähnten „weisen Schweigen“ wollen wir zu „weisem Reden“ auffordern und anregen. Ab der nächsten Nummer wird es daher ein Leserforum geben, durch das wir einen achtsamen und hilfreichen Diskurs über die Themen dieses Heftes sowie das, was für den Buddhismus in Österreich wichtig ist, eröffnen. Ich wünsche euch anregende Lesezeiten und freue mich auf einen regen Leserbriefwechsel: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at).

in Verbundenheit  
Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**4** ÖBR INTERN  
Service/Angebote der ÖBR.

**6** INTERVIEW  
„Setz dich hin und halt den Mund“  
Genro Seiun Koudela, Osho im Interview.

**10** EINE KLEINE ZEN-GESCHICHTE  
Das Blatt, der Baum und der Buddha  
Was wir beim Kehren über Interdependenz lernen.

**12** ETHIK  
Tiere essen  
Werfen wir einen Blick auf unseren tatsächlichen Fleischgenuss.

**14** HINTERGRUND  
Buddhismus in Österreich  
Gerhard Weissgrab über Tradition, Entwicklung, Dialog und die eigene Praxis

17 CARTOON: ERKLÄR MIR DIE ÖBR

18 archiVIEW

18 BUCHTIPP

20 VERANSTALTUNGSKALENDER

24 ÖBR-GRUPPEN

25 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:** Beatrix Teichmann-Wirth,  
Pedro Vargaz. **Fotos:** Thule Jug, Ida Rätther, Shutterstock.

**Inserate und Organisation:** Elisabeth Schachermayer,  
[inserate@buddhismus-austria.at](mailto:inserate@buddhismus-austria.at).

**Gestaltung:** Andrea Höbarth.

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

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

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:**

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus 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.

## Service

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

### ÖBR-SEKRETARIAT

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

### Öffnungszeiten:

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

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

### Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

P.S.K. BLZ 60.000  
Konto: 1.317.747

### ÖBR NEWSLETTER

Mehrmals pro Jahr erscheint der E-MAIL-NEWSLETTER der ÖBR, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR sowie für den Buddhismus wichtige Veranstaltungen und Ereignisse berichten. Durch ihn sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung auf [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)  
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

## Angebote



Foto: Thule Jug

### „WAS IST BUDDHISMUS?“

Fr., 21.1.2011, 19.00  
Do. 10.3.2011, 19.00 Uhr  
In dieser traditionsübergreifenden Einführung in den Buddhismus von Johannes Kronika und Gerhard Weissgrab werden Sie mit den Grundlagen des Buddhismus vertraut gemacht. Buddhistisches Zentrum Wien, Theravada-Schule, Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Info: 01/512 37 19,  
office@buddhismus-austria.at

### 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., 16.1.2011, 10.00–13.00  
So., 20.2.2011, 10.00–13.00  
So., 10.4.2011, 10.00–13.00  
So., 15.5.2011, 10.00–13.00  
So., 19.6.2011, 10.00–13.00  
„mittlerer weg“,  
Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
01/512 37 19,  
office@buddhismus-austria.at

### ÜBERTRADITIONELLE MEDITATION

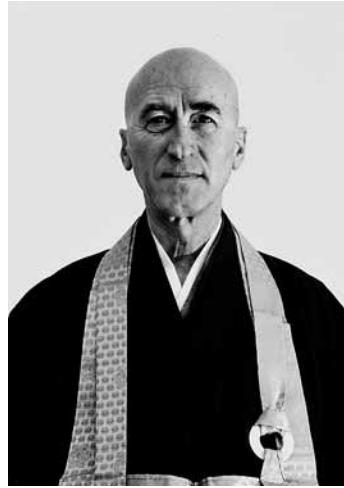
Alle NeubeginnerInnen können die Grundlagen der Meditation erfahren. Es werden auch ausgewählte Aspekte der buddhistischen Lehre beleuchtet.  
jeden Dienstag von 17.00–18.00  
Leitung: Gerald Schinagl und Michaela Berger  
Info: 0699/100 41 285 (Gerald)

## Zum Gedenken an Genro, 1924–2010

Bei unserem Interview am 6. Oktober 2010 hat er es uns am Ende angekündigt: „Ich habe nächste Woche noch ein letztes Sesshin in Scheibbs. Dann werde ich von Woche zu Woche weniger ins Zentrum kommen und dann wird es bald heißen: Der Genro ist weg! Es ist ein Geschenk für mich, dass ich meine letzten Wochen bei vollem Bewusstsein und eingebettet in meine Sangha und Praxis erleben darf.“

Am Sonntag, dem 28. November 2010, um 22.00 Uhr, hat sich unser hochverehrter und geliebter Genro aus dieser Welt verabschiedet. Das Interview mit ihm, einige Wochen davor, gehört zu meinen berührendsten Erlebnissen. Der Buddhismus in Österreich, genau so wie das buddhistische Zentrum am Fleischmarkt in Wien 1 und die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft sind mit dem Namen Genro Seiun Koudela, Osho untrennbar verbunden. Viele Orte der buddhistischen Praxis wurden von ihm gegründet oder mitbegründet, vor allem im Bereich der Zen-Tradition. Vieles ging aber darüber weit hinaus und sein „Lieblingskind“ war das Buddhistische Zentrum in Scheibbs. Dort hielt er im Oktober 2010 sein letztes Sesshin und dort wird auch seine Urne die letzte Ruhestätte finden.

Diese Urne soll uns für immer an ihn und seine Werke erinnern. Je mehr wir seine Worte gehört und verstanden haben, umso weniger wird er uns fehlen. Umso stärker werden wir seine Worte immer noch „hören“ können, wenn es uns nach Belehrung verlangt.



Er sagte: „Macht kein Theater um meinen Tod, das Werden und Vergehen ist etwas ganz Normales und Natürliches“. Er war ein großer Lehrer und hat uns gerade damit, wie er mit seinem Ende umgegangen ist, nochmals einen wertvollen Dharmavortrag gegeben.

Ich war kein direkter Schüler von Genro, aber er war mir ein wichtiger Mentor. Eine wichtige Stimme im Hintergrund, deren ständiges Feedback für mich ein wertvoller Kompass bei meiner Arbeit im Präsidium war. Er war ein Mann der Stille, umso lauter waren daher seine Botschaften zu verstehen.

Lieber Genro, mögen heilsame Bedingungen dich begleiten und mögen die vielen Komponenten, die deine Persönlichkeit ausgezeichnet haben, uns ständig neu begegnen, um unseren Weg zu erleuchten.

In persönlicher Dankbarkeit und in Dankbarkeit für den Buddhismus in Österreich! Im Namen des gesamten Präsidiums der ÖBR

*Gerhard Weißgrab*



# „Setz dich hin und halt den Mund“

GENRO SEIUN KOUDELA, OSHO über den Herzenswunsch, ein Mensch zu werden, über den Buddhismus in Österreich, die eigene Praxis und über das Einzige, was wirklich wichtig ist.

DAS INTERVIEW FÜHRTEN GERHARD WEISSGRAB UND JOHANNES KRONIKA AM 6. SEPTEMBER 2010, FOTOS: IDA RÄTHER

**V**ielen Dank für deine Bereitschaft zum Interview  
**Genro:** Gerne.

*Wie geht es dir?*

**Genro:** Heute im Augenblick geht es mir gut. Fragt mich am Abend, da kann es schon wieder anders sein. Und wenn ihr fragt, wie es mir geht, meint ihr es persönlich?

*Ja, nur persönlich.*

**Genro:** Mir geht's immer gut [:lacht]. Auch wenn es mir sehr schlecht geht [:lacht].

*Ich kann mir vorstellen, dass das, was man früher als persönliche Herzenswünsche empfunden hat, mit zunehmendem Alter und Praxis eine andere Form einnimmt. Als was würdest du heute einen Herzenswunsch formulieren und was wäre zum Beispiel ein solcher?*

**Genro:** Herzenswunsch? Ich trage schon seit meiner Kindheit denselben mit mir. Zu der Zeit, wo ich aufgewachsen bin, in einem Arbeiterviertel in Wien, hat man einen Buben oder ein Mädchen, meistens einen Buben,

## Genro Seiun, Osho

1924 in Wien geboren, verließ er 1948 Österreich. In Philadelphia erhielt er an der Kunstakademie eine Ausbildung als Maler. In den USA traf er auch auf seinen Lehrer, Kyozan Joshu Sasaki Roshi, einen japanischen Zen-Meister, der in Kalifornien lebte und lehrte. 1972 entäußerte sich Genro aller materiellen Güter und wurde Schüler von Sasaki Roshi im Mt. Baldy Zen Center. Ein Jahr später erhielt er die Mönchsweihe und zwei Jahre darauf die Priesterweihe (Osho). Von 1977 bis 1979 leitete er ein Zen-Zentrum in New Mexico, von wo er nach Österreich zurückkehrte, um seinen alten Vater zu pflegen. Seitdem leitete er das Bodhidharma Zendo in Wien. Genro Osho leitete jahrelang auch das Rinzai Zen Zenter Oslo, Norwegen. Von 1986 bis 2001 war er Präsident der ÖBR, danach Ehrenpräsident.

gefragt: Was willst du denn werden, wenn du groß bist? Und ich habe immer gesagt: ein Mensch! [:lacht] Dieser Herzenswunsch ist mitgegangen bis zum heutigen Tag.

### *Wie siehst du die Situation des Buddhismus in Österreich heute?*

**Genro:** Wie die Situation des Buddhismus in Österreich heute aussieht, kann ich nicht wirklich beantworten, weil ich mich mit dieser Frage nicht befasse. Ich frage mich nicht, was der Buddhismus heute da macht. Ich tue meine Sache, so gut es eben geht als

Zen-Buddhist, und ich schau nicht, was der Buddhismus in Österreich so macht.

### *Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die Religionsgesellschaft (ÖBR)?*

**Genro:** Na ja, das ist wieder die alte Sache. Wie wir mit der ÖBR angefangen haben, hat man gefragt: Wozu brauchen wir eine ÖBR? Wir brauchen ein Dharma. Aber ÖBR?

Dann hat es sich halt so ergeben – ach nein! Nichts hat sich ergeben – das hat sich der Dr. Walter Karwath (erster Präsident und Mitbegründer der ÖBR; Anmerkung der Redaktion) so in den Kopf gesetzt, das musste er haben. Ich war zu der Zeit ziemlich passiv in dieser Sache, weil ich die Notwendigkeit der ÖBR nicht ganz verstanden hatte.

Heute ist das natürlich ganz anders. Es geht hier um Religion, und da ist es unausweichlich, eine Führung zu haben. Da muss eine Vertretung da sein, und die haben wir nun in der Form der ÖBR. Wie unzulänglich diese Vertretung auch manchmal sein mag, wir brauchen sie. Und die letzten zwanzig oder fünfundzwanzig Jahre, seit die ÖBR existiert, hat sie sich auch irgendwie geformt. Sie wurde von außen geformt und hat sich von innen geformt.

Beide Kräfte, Außenkräfte und Innenkräfte, haben sie geformt. Und ich glaube, so wird es sich auch weiterentwickeln, immer wieder mit gewissen Ideen aufwarten und zu versuchen, sie umzusetzen und schauen, wie die Außenkräfte – der Zeitgeist etwa – auch dabei mitspielen, und welche Personen vorhanden sind, um es auch zu manifestieren. Es muss ja manifestiert werden, es muss in erster Linie verbalisiert werden, es muss dargestellt werden, irgendjemand muss auftreten und muss sprechen. >>

>> *Was sind für dich die wichtigsten Zukunftsaufgaben der ÖBR?*

**Genro:** Praktizieren! In erster Linie. [:lacht] Ja, nicht in erster Linie Vertreter der ÖBR zu sein, sondern in erster Linie Buddhismus praktizieren. Und in zweiter Linie dann Präsident oder Vizepräsident oder wie sie immer genannt werden, erst in zweiter Linie, in erster Linie praktizieren.

Denn nur aus der Praxis können auch halbwegs vernünftige Antworten zur Aufgabe herauskommen, oder überhaupt zu erkennen, welche Aufgabe man hat. Wenn man als Geschäftsmann herangeht, so wichtig dieses Verständnis auch ist, dieses weltliche Verständnis, muss man auch wirklich vom Dharma her kommen, sonst hat das keinen Sinn.

*Gibt es aus deiner Sicht etwas, dass der Buddhismus für unser Land leisten kann, was andere Religionen oder Ideologien nicht so gut abdecken können? – Und wenn ja, was ist das?*

**Genro:** Ich würde sagen, es gibt nichts, was die anderen Religionen nicht auch leisten oder anbieten können, nur nicht vielleicht so ausgeprägt wie bei uns. Bei uns ist das halt dezidierter.

*Wie meinst du dezidierter?*

**Genro:** Der Hinweis auf den Geist, auf den eigenen Geist. Bei den anderen Religionen ist es mehr der Glaube an Gott. Bei uns ist halt der Hinweis mehr auf den eigenen Geist, so sehe ich das, was bei den anderen Religionen nicht so ausgeprägt ist.





„Der Hinweis auf den eigenen Geist ist im Buddhismus stärker ausgeprägt als in anderen Religionen.“



*Was ist aus deiner Sicht das größte Hindernis einer heilsamen und erfolgreichen Entwicklung der Buddhalehre in unserem Land?*

**Genro:** Hindernis? Das größte Hindernis einer heilsamen und erfolgreichen Entwicklung in unserem Land ist, wenn man nicht praktiziert.

*Die Zahl der suchenden Menschen wird immer größer. Was würdest du jemandem empfehlen, der als Suchender neu zum Dharma findet?*

**Genro:** Setz dich hin [:lacht] und halt den Mund. Sitz gerade und halt den Mund. Also – meditiere! All die Suchenden, was suchen sie denn? Den inneren Frieden. Ein Heil. Dann setz dich hin und gib' eine Ruhe. So einfach. Wie es heute eh schon mehrere machen.

*Gibt es eine Frage, die wir nicht gestellt haben, die du aber gerne beantworten möchtest?*

**Genro:** Habe ich wirklich alles beantwortet?

*Ich weiß nicht, ob es noch irgendetwas gibt, was du in Anbetracht dessen, dass das die erste Nummer unserer Zeitschrift ist, sagen möchtest.*

**Genro:** Ja, ich hab nicht nachgedacht, und ich brauche lang zum Denken jetzt, das Denken ist bei mir dickflüssig, und das ist so wie bei einem ausgetrockneten Brunnen. Da muss man lang pumpen, bis etwas kommt.

*Aber die dünnflüssigen Weisheiten sind eher zum Vergessen, die sind sehr durchlässig. Die Dickflüssigeren sind die Besseren.*

**Genro:** [:lacht] Ja, aber es ist wirklich so, das Denken wurde bei mir in letzter Zeit so zähflüssig. Ich habe nächste Woche noch ein Dai-

Sesshin, das ist ein 7-Tage-Sesshin in Scheibbs. Das wird jetzt die letzte große Herausforderung sein. Und das ist für mich wirklich ein Geschenk, dass ich bis zum Lebensende eine Sangha um mich haben kann und noch dazu ein Sesshin leiten kann. Das hätte ich mir nicht vorstellen können, das Leben so aktiv in der Praxis stehend zu beenden. Nichts Besonderes, es ist nur, dass wir uns physisch dann nicht mehr sehen, aber es kommt was anderes.

*Der Geist bleibt da und manifestiert sich in anderer Gestalt, der man dann begegnet. Vielleicht wissen wir es dann oder auch nicht, es ist aber egal, ob wir es dann wissen oder nicht.*

**Genro:** Ja, so ist es, ja. Und das hat mich immer so angezogen, besonders im Zen, vielleicht ist es im Zen noch mehr ausgeprägt, dieses „kein Trara“ draus machen, es ist so natürlich, das Kommen und Gehen.

*Ja, eigentlich ist es die Essenz der Erkenntnis. Einen Nachruf wird es schon geben.*

**Genro:** Ja, einen Nachruf schon, aber: Genro ist gestorben und – aus [:lacht]. Ja.

*Du wirst keinen Einfluss darauf haben, glaube ich.*

**Genro:** Nein, leider nicht, oder doch, ein bisschen schon. Naja, das wird der Genro nicht wollen. Ja, ich freue mich, dass ihr euch solche Sorgen und Gedanken macht. Und wirklich, das wünsche ich euch: dass ihr dran bleibt. Das Wichtigste ist dranbleiben.

*Der lange Atem ist das Wichtigste.*

**Genro:** Realistisch sein, was könnt ihr euch wirklich zumuten.

*Vielen Dank, Genro. ■*

# Das Blatt, der Baum und der Buddha

VON PEDRO VARGAZ

Wenn die kalte Jahreszeit einkehrt und die Blätter ihre Farbe verändern, scheinen uns die Elemente besonders zeigen zu wollen, dass wir und die Natur eine Einheit sind, die ein und derselben Bewegung folgt. Denn genauso sicher und unbeirrt, wie unserer Einatmung die Ausatmung folgt, kommen nach den sonnigen warmen Tagen des Sommers die Nässe und Frische des Herbstes, wo die Blätter dem Wind folgen, bis ein Laubmeer die Gärten bedeckt.

Diese Bewegung der Elemente macht natürlich auch vor einem Zen-Garten nicht halt, so dass wir uns jeden Herbst mit der Frage konfrontiert sehen, was mit dem Laub im Garten zu geschehen hat. Dass dies manchmal keine einfach zu beantwortende Frage ist, erfuhr ich neulich, als ich den Garten eines Tempels kehrte. Vertieft in das Fegen der Blätter hörte ich plötzlich eine Freundin sagen: „Ich verstehe nicht, warum die Menschen das Laub um die Bäume herum aus ihren Gärten wegfegen, wenn dieses doch den Humus bildet, der die Erde und die Bäume nährt.“

*Ich grübelte. Was wollte sie damit sagen?* Wollte sie mich damit auffordern, meine Ordnungsliebe zu hinterfragen? Oder hatte ich schon wieder etwas vergessen? Da mir dieser Garten nicht vertraut war und ich deshalb nichts von der Ordnung der Dinge wissen konnte, beschloss ich, dass sie nicht den Ordnungssinn hinterfragen wollte, der uns ständig sagt, wo etwas zu sein hat. Auch war da nichts, was ich hätte vergessen können. Also konnte es nur noch sein, dass sie mich auffordern wollte, mit dem Laub um den Bäumen herum umsichtig umzugehen. Ich hielt inne, denn irgendwie war es klar, dass ich dieser Frage nachgehen musste, bevor ich weiterfegte. Was bedeutete, umsichtig

mit dem Laub umzugehen? Ich begann also zu hinterfragen, was das ist, was die Blätter, die Erde und die Bäume verbindet. Mehr und mehr wurde mir dabei deutlich, dass, weil die Phänomene im Buddhismus ja bekanntlich keine eigene Essenz haben, sich mit dem zu beschäftigen, was die Blätter mit der Erde und den Bäumen verbindet, bedeuten würde, sich mit der Kernlehre des Buddhismus zu befassen.

*Laut der Lehre Gautama Buddhas ist die Essenz jedes Phänomens Sunyata.* Wenn Sunyata ins Deutsche übersetzt wird, ist das Wort, welches am häufigsten zur Übersetzung verwendet wird, die Leerheit. Eine aus buddhistischer Sicht legitime Interpretation, der jedoch ständig die Erklärung hinzugefügt werden muss, dass die buddhistische Leerheit keine nihilistische Leerheit ist, die Nichts enthält. Aber wenn Sunyata im buddhistischen Sinn die Abwesenheit einer eigenen unabhängigen Identität der Phänomene bedeutet, was unterscheidet Sunyata vom nihilistischen Nichts? Vielleicht, dass Sunyata doch etwas enthält – und zwar das, was im Buddhismus als Interdependenz bezeichnet wird. Es ist also die wechselseitige Abhängigkeit der Phänomene, oder mit anderen Worten das Verhältnis zwischen den Phänomenen selbst, welches die Einheit zwischen Laub, Erde und Baum ausmacht. Die Blätter, die in den vergangenen Tagen von den Bäumen gefallen sind und heute am Boden liegen, sind für die Erde die Nahrung von morgen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind somit in diesem einen konkreten Augenblick des Kehrens des Gartens präsent. So gesehen ist die gegenseitige Abhängigkeit der Phänomene eine Realität, die sich auch auf unsere gewöhnliche Vorstellung von Raum und Zeit auswirkt und



die uns zu einem anderen wichtigen Aspekt der Buddhalehre führt, nämlich zu der Frage, was dieser Augenblick wirklich ist. Denn in diesem selben Augenblick, in dem wir das Verhältnis zwischen Laub, Erde und Baum hinterfragen, können wir zu der Erkenntnis gelangen, dass jedes einzelne Blatt auf dem Boden des Gartens in sich auch den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter enthält. So bedeutet die Erkenntnis der Realität von dem, was Laub, Erde und Baum verbindet, das klare Erkennen, dass die Interdependenz, die alle Phänomene vereint, sich auch jenseits der Grenzen von Raum und Zeit bewegt und dass genauso, wie es eine direkte Verbindung zwischen dem Laub und den Bäumen, es auch eine Beziehung zwischen unseren Illusionen und dem Erwachen gibt.

*Ich hörte auf zu kehren.* Auch wenn es jetzt egal war, konnte ich nicht verhindern, mich zu fragen, was mich bisher eigentlich daran gehindert hatte, zu erkennen, dass zwar alles in Bewegung ist, aber auch alles an seinem Platz. Vielleicht nur die Angewohnheit, Zeit als ein Kontinuum zu betrachten, welches einen Anfang und ein Ende kennt? Denn wie sonst ließe sich die Tatsache erklären, dass wir noch heute die Worte Buddha Shakyamunis hören: „Alle Wesen, die große Erde und ich sind gleichzeitig zur Wahrheit erwacht.“ Wohl gemerkt sagte der Buddha „alle Wesen, die große Erde und ich“. Keizan Jokin, zusammen mit Eihei Dogen einer der Begründermeister der Soto-Zen-Schule, stellt deshalb in Frage, ob man überhaupt sagen

kann, dass es Shakyamuni allein war, der die Erleuchtung erlangte, erwachten doch alle Wesen zusammen mit Gautama zur Wahrheit. Aber was bedeutet diese Einsicht übertragen auf uns jetzt? Vielleicht, dass ein Blatt sowohl das Laub, die Erde als auch einen Baum in sich trägt. Vielleicht bedeutet das aber auch:

Gäbe es unsere Illusionen nicht, gäbe es auch das Erwachen nicht. Oder mit anderen Worten: Das Erwachen existiert deshalb, weil es ein „Ich“ gibt, dass zu seiner größten Illusion erwachen kann, nämlich, dass es ein „Ich“ getrennt von den anderen Wesen geben kann.

Ich nahm das Kehren des Gartens wieder auf, wenn auch diesmal mit einem Gefühl tiefer Dankbarkeit dieser Freundin und allen Wesen gegenüber. Gelangte ich doch durch ihre Anregung zu der Einsicht, dass das Kehren in einem Garten mehr als die Bedeutung des Wortes „kehren“ sein kann, wenn wir uns dessen gewahr werden, was uns mit allen Wesen in allen Richtungen verbindet. Denn werden wir dessen gewahr, was uns mit allen Wesen verbindet, gemäß der Lehre des Buddha über die gegenseitige Abhängigkeit, zeigt uns die Natur ihre wirkliche Form und wir können auch in dem Kehren eines Gartens die Einheit des gesamten Universums entdecken. ■



# Tiere essen

*Teil 1. Wir essen totes Fleisch von fühlenden Wesen. Unsere „Mitleid-nischen“ lassen dies zu. Werfen wir einen tieferen Blick in unseren tat-sächlichen Fleischgenuss.*

VON BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

Zugegeben: ich mach mir nichts aus Fleisch, es hat mir noch nie geschmeckt, und schon als Kind aß ich die Panier vom Schnitzel und ließ das Fleisch stehen. Gute Voraussetzungen für ein vegetarisches, fleischloses Leben. Irgendwann in späteren Jahren wurde daraus ein bewusster Entschluss, kein Fleisch mehr zu essen.

Damals haftete dieser Entscheidung noch ein gewisser Stolz an – über mein Anders- und mein Besonders-Sein. Fisch zählte für mich im Übrigen nicht zu Fleisch und wurde daher von mir nach wie vor gegessen.

Dann, im Jahre 2004, in Folge meines ersten Retreats bei Claude AnShin Thomas, hörte ich von ihm folgenden Satz: „Wenn du willst, dass der Krieg aufhört, dann höre auf, Fleisch, Huhn und Fisch zu essen.“ Dieser für mich damals nicht unmittelbar nachzuvollziehende Satz löste einen tiefen Bewusstseinsprozess aus – über den Zusammenhang von Fleisch-Essen (wozu auch Fisch gehört) und buddhistischer Lehre. Dieser und die folgenden zwei Beiträge zum Thema mögen eine Einladung sein, tiefer zu schauen in Bezug auf unser Handeln und dessen Folgen.



„Tiere essen“ ist der Titel eines eben erschienenen Buches, in dem der Bestseller-Autor Safran Foer anlässlich der Geburt seines Kindes sein Essverhalten eingehender betrachtet und insbesondere die Implikationen von Fleischkonsum, wie sie sich in der Massentierhaltung zeigen, tiefend dokumentiert.

## *Vergegenwärtigung I: Was esse ich, wenn ich Fleisch esse?*

In der ersten Achtsamkeitsübung (zitiert aus Thich Nhat Hanh, 1999) heißt es „Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu beschreiten, die dazu beitragen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen.“

Esse ich Fleisch, so unterstütze ich das Töten. Das ist unmittelbar evident, wird aber häufig nicht im Bewusstsein gehalten. Der Fleischesser isst ein abstraktes Stück, das durch die Würzung auch nicht mehr nach dem schmeckt, was es ist – totes Fleisch.

Esse ich Fleisch, nehme ich zuallererst den Tötungsakt zu mir – auf dem ja das Schnitzel basiert. Und alles, was diesem Akt vorausgeht: was das Tier zu sich genommen hat. Auch

die medikamentösen „Unterstützungen“ zu mehr Wachstum. Ich nehme die Lebensweise in mich auf, das Gehaltensein in zu engen Käfigen – etwas, was „aufgeklärte“ Fleisshesser umgehen, indem sie Tiere aus artgerechter Haltung zu sich nehmen. Ich nehme die Erfahrung des Tieres auf langen Transportwegen zu mir. Auch die Angst des Tieres, wenn es in die Nähe der Schlachtbank kommt. Ebenso die Gnadenlosigkeit der Tötungsmaschinerie. Wer immer den Film „We feed the World“ gesehen hat, hat gesehen, wie viel Grausamkeit und Getrenntsein im Umgang mit zu schlachtenden Tieren vor und nach dem Töten stattfindet.

Ich esse totes Fleisch von fühlenden Wesen. Um sich diese fühlende Wesenhaftigkeit zu vergegenwärtigen, ist es gut, mit dem Tier in Kontakt zu treten, es anzusehen, sich von der Eigen-Art der Ente, der Kuh, des Kalbes, des Huhns berühren zu lassen. Das oben genannte Buch „Tiere essen“ hat gerade deshalb so viele Menschen – selbst in Amerika – dazu veranlasst, auf Fleisch ganz oder teilweise zu verzichten, weil es in schonungsloser Weise das Leid von Tieren (in Massentierhaltung) dokumentiert. Es fördert das Mit-Gefühl, auf dessen Basis es schwierig ist, das Töten durch Fleischkonsum weiterhin zu fördern. Fleischkonsum basiert auf unserem Getrennt-Sein

– auf dem Nicht-Fühlen, wem wir was mit unserem Handeln antun.

*Mitleidsnischen.* Es ist paradox, dass man einem Haustier – unserem Hund, unserer Katze, unserem Pferd – diese Fürsorge und das Mitgefühl zukommen lässt, ja sogar bei Gewalt aufgrund des Tierschutzgesetzes gegen den Täter vorgehen kann, und andererseits Milliarden von Rindern grausam umgebracht werden. „Mitleidsnischen“ nennt dies Iris Radisch in der „Zeit“ und schreibt weiter: „(...) Die Fleischindustrie, die uns das tote Tier, von Blut gesäubert und zur Unkenntlichkeit zerstückelt, ins Haus liefert, betäubt unsere Empathiefähigkeit.“

Im Schamanismus gibt es die Anregung, das Tier, will man Fleisch essen, selbst zu töten, nachdem man sich mit ihm verbunden und es um ein Einverständnis gefragt hat. Dieses In-Verbindung-Treten mit dem Wesen Tier ist ein guter Schritt, sich zu vergegenwärtigen, was tatsächlich geschieht, bevor das Stück Fleisch auf dem Teller landet. Und es macht wohl einen Unterschied, ob ein Schwein wie in Massentierhaltung und durch eine Tötungsmaschinerie getötet wird – ohne Kontaktaufnahme, verdinglicht, erbarmungslos.

Dennoch: Unweigerlich hat ein Tötungsakt stattgefunden, wie auch immer. Claude AnShin Thomas (2004) hat eindrücklich darauf hingewiesen, dass das Recht, Leben zu nehmen, auf einer Hierarchie von Werten beruht. In dieser Hierarchie ist ein Tierleben weniger wert als das eines Menschen. Auf der Basis dieses relativierenden Denkens „ist es nur ein sehr einfacher Schritt“ zur willkürlichen Entwertung von anderen Menschen, seien sie Iraker, Juden, Muslime oder auch Brillenträger.

„Barmherziges Essen“, wie Thich Nhat Hanh es nennt, ist ein Essen in Verbundenheit – ein Essen im Bewusstsein, dass die Tiere unsere Mitgeschöpfe sind. Es ist auch ein Essen im Gewahrsein der Folgen unseres Handelns. Darüber mehr im nächsten Beitrag. ■

*In den nächsten Ausgaben:*

*Teil 2: Essen – die Folgen*

*Teil 3: Barmherziges Essen – über Ess-Meditation*

## Zum Nachlesen

Foer, J. S.: **Tiere essen.**

Kiepenheuer und Witsch, Köln 2010

Thich Nhat Hanh: **Das Herz von Buddhas Lehre.**

Herder Spektrum, Freiburg im Breisgau 1999

Radisch Iris: **Tiere sind auch nur Menschen.**

Die Zeit, Nr. 33, 12. August 2010

Thomas AnShin Claude: **Gewalt ist niemals eine Lösung.** Vortrag in Freiburg 2004,

erhältlich bei Zaltho Sangha

# Buddhismus in Österreich

*... ist nicht nur der alte und neue Name dieser Publikation! Laut Volkszählung 2001 bekennen sich rund 10.400 Menschen in diesem Land zur buddhistischen Religion. Diese ist seit 1983 staatlich anerkannt und durch die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft offiziell repräsentiert.*

VON GERHARD WEISSGRAB

Es gibt wohl seit mehr als 100 Jahren einen aktiven Buddhismus in Österreich, aber noch keinen österreichischen oder westlichen Buddhismus. Allerdings befindet sich die Lehre des Buddha durch die Umsetzung und Integration in unserer Kultur im Fluss eines langsamen, aber stetigen Wandels. Das ist für den Dharma keinesfalls etwas Neues, sondern seit dem historischen Buddha ein selbstverständlicher Zustand dieser universellen Lehre. Dieser langsame und ständige Wandel ist Voraussetzung und Grund, dass uns die Buddhalehre heute in den vielen unterschiedlichen Gesichtern der einzelnen Traditionen Asiens begegnet. Übersehen wir nicht, dass es ohne diesen Wandel weder einen Mahayana-Buddhismus noch einen Vajrayana-Buddhismus geben würde.

Die Frage nach dem Sinn und Zweck der ÖBR wird im Cartoon dieser Ausgabe sehr klar und deutlich beantwortet. Im Grunde genommen und aus buddhistisch-historischer Sicht ist eine Organisation wie die ÖBR ein Anachronismus. Historisch gesehen und auf Asien bezogen bedurfte es keiner Organisation, die alle buddhistischen Traditionen unter ihrem Dach versammelte. Erst hier im Westen entstand die Situation, dass alle unterschiedlichen buddhistischen Traditionen auf dem Boden einzelner Länder zusammengetroffen sind und gleichwertig ihre Wirkung entfalten. Nachdem sich die verschiedenen Traditionen des Buddhismus nicht als voneinander abgetrennte Buddhawege verstehen (wie zum Beispiel im Christentum u. a. katholisch, evangelisch und verschiedene Orthodoxien) und daher nicht als unterschiedliche Buddhismen zu sehen sind, bedarf es einer gemeinsamen Vertretung aller buddhistischen Traditionen dem Staat und der Gesellschaft gegenüber.

Eine weitere, vielleicht noch viel wichtigere Aufgabe der ÖBR besteht darin, die Entwicklungsmöglichkeiten für die einzelnen Traditionen in unserem Land bestmöglich zu unterstützen. Wir stehen einerseits vor der Aufgabe, die Entwicklung jeder einzelnen

Tradition zu fördern und andererseits dem Gemeinsamen aller Traditionen Rechnung zu tragen.

*Die alten Traditionen fördern, das Gemeinsame entfalten.* Die Förderung der einzelnen Traditionen ist Grundvoraussetzung dafür, dass eine authentische Entwicklung der Buddhalehre in unserem Land sichergestellt ist. Es ist eine Selbstverständlichkeit, jeder Tradition größte Achtung und größten Respekt entgegenzubringen und vor allem große Dankbarkeit dafür, dass sie uns als Quelle des wahren Dharma zur Verfügung steht. Aus diesem Grunde steht für die ÖBR seit inzwischen vier Jahren jedes Jahr ein anderes buddhistisches Land im Zentrum unserer besonderen Dankbarkeit und Verbundenheit, heuer ist das Sri Lanka.

*Entwicklung der Buddhalehre gemäß Ort und Zeit.* Aus den Quellen der einzelnen Traditionen schöpfend ist es aber auch Aufgabe der ÖBR, eben auf Basis der Grundessenz der Buddhalehre die Entwicklung neuer Formen zu fördern, die vielleicht in den alten Traditionen noch nicht klar vorgegeben waren. Eine solche neue Form ist zum Beispiel auch die im vorigen Jahrhundert in Thailand entstandene Strömung des „Engaged Buddhism“, welche in der ÖBR als „Sozial engagierter Buddhismus“ erfreuliche Entwicklungen zeigt. Während die bestehenden Religionstraditionen des Westens zum Beispiel hilfreiche Methoden der Entwicklung von Mitgefühl aus den buddhistischen Traditionen erlernen können, kann andererseits der Buddhismus vieles von geübter Caritas der christlichen Religionen erfahren. Das erfolgreiche Mobile Hospiz der ÖBR ist nur eines von mehreren solcher Beispiele.

Diese angeführten Entwicklungen sind Voraussetzung, dass es über die nächsten Jahrzehnte und Jahrhunderte zu einer erfolgreichen, für alle fühlenden Wesen hilfreichen und heilsamen Integration des Dharma in

unserer Gesellschaft kommen wird. Sie zu fördern und zu unterstützen ist die Aufgabe der ÖBR, daher die Aufgabe von uns allen, die wir den Weg des Buddha gehen wollen.

*Den Dialog fördern.* Noch eine wesentliche Aufgabe für den Buddhismus in Österreich und damit für die ÖBR darf nicht vergessen werden. Es ist dies der Dialog. Der Dialog mit allen anderen Religionen, aber auch der Dialog mit letztendlich allen Ebenen unserer Gesellschaft. Dem interreligiösen Dialog kommt dabei allerdings eine besondere Aufgabe zu. Ein friedvoller und respektvoller sowie konstruktiver Dialog zwischen den unterschiedlichen Religionen ist eine Grundbedingung für eine friedvolle Entwicklung in unserer Gesellschaft. Dieser Dialog ist Basis für den Anspruch der Religionen, an einer heilsamen Entwicklung unserer Gesellschaft mitzuarbeiten.

*Der innerbuddhistische Dialog ist die neue große Herausforderung und Chance für den Buddhismus im Westen.* Das Zusammentreffen aller buddhistischen Traditionen Asiens hier im Westen stellt eine ganz neue Möglichkeit des fruchtbaren Austausches und Dialoges dar. Der innerbuddhistische Dialog ist die neue große Herausforderung und Chance für den Buddhismus im Westen. Durch das gemeinsame und völlig gleichwertige Wirken der unterschiedlichen buddhistischen Schulen in den Ländern des Westens wurde für den Buddhismus eine Situation geschaffen, aus der sich sehr viele neue wirkungsvolle Ansätze entwickeln können und hoffentlich auch werden.

*Die eigene Praxis als Grundstein der Entwicklung.* Heute, zu Beginn des 2. Jahrzehnts im 21. Jahrhundert, ist der Buddhismus in unserem Land zwar eine kleine, aber doch bereits fixe Kraft in unserer Gesellschaft geworden. Im Wissen um den ständigen Wandel bedeutet das aber nicht, dass der Dharma damit auch schon fest verankert ist und die weitere erfolgreiche Entwicklung sicher wäre.

Es ist daher unsere Aufgabe, das wertvolle Pflänzchen des Dharma entsprechend zu hegen und zu pflegen. Um das zu bewältigen und am erfolgreichsten umsetzen zu können, gibt es eine bestimmte Grundvoraussetzung: die eigene Praxis! Im großen Interview in diesem Heft wird diese Voraussetzung von unserem Ehrenpräsidenten, dem Ehrwürdigen Genro Seiun Koudela, Osho ebenfalls ganz deutlich betont. Wir werden die Aufgabe einer erfolgreichen Integration der Buddhalehre in unserer Gesellschaft nicht bewältigen können, wenn wir nicht ständig bemüht sind, den Dharma im eigenen Leben umzusetzen.

Im Zen-Buddhismus gibt es viele sehr weise Aussagen, und zu meinen Lieblingsaussagen zählt folgende: „Es ist die Arbeit des Esels noch nicht getan, schon erreicht mich die Arbeit des Pferdes.“ Ich finde, diese Aussage beschreibt sehr schön das Dilemma, indem wir uns, im Sinne des oben Beschriebenen, immer wieder finden werden. Aber ich denke, wir müssen diesen Spannungsbogen aushalten – wir können nicht warten, bis wir alle unsere Arbeit des Esels erledigt haben. Wer sollte da wirklich die Arbeit des Pferdes übernehmen können?

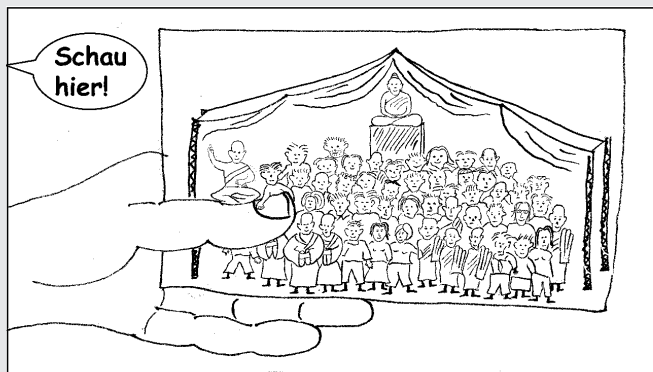
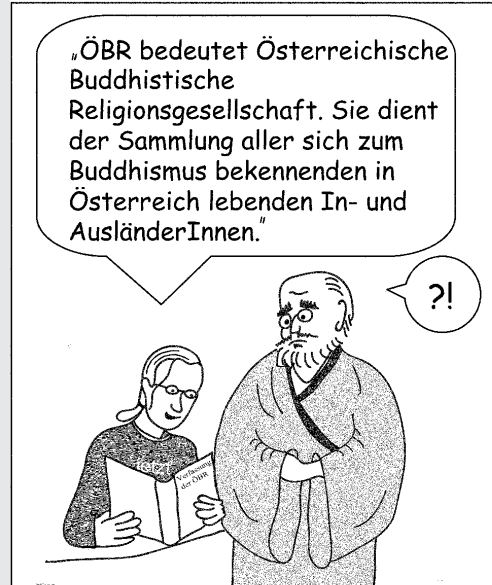
Im Idealfall hätte die persönliche Praxis unseren Geist bereits so weit geklärt, dass wir als völlig erwachsene (erwachte) Menschen unseren Beitrag für den Dharma in der Gesellschaft leisten könnten. Nachdem ein Idealfall fast ausschließlich in einer künstlich konstruierten Versuchsreihe im Labor vorkommt, müssen wir eben unseren – noch verblendeten – Zustand zur Kenntnis nehmen und ihm bei allen unseren Handlungen entsprechend Rechnung tragen. Dem verblendeten Zustand Rechnung tragen heißt achtsames Registrieren unserer karmischen Bedingungen oder, aus westlich-psychologischer Sicht, das Erkennen unserer Muster, denen wir immer wieder „auf den Leim“ gehen.

Wenn uns das gelingt, werden wir nicht nur bei der Entwicklung des Buddhismus in unserem Land erfolgreich sein, sondern in allen Lagen unseres Lebens zu heilsamen Ergebnissen kommen. ■



# Erklär mir die ÖBR

Von Frank Zechner



\* Bodhidharma war der legendäre Begründer des Zen-Buddhismus in China des 5. Jahrhunderts.

## archiVIEW

## Das einzige Ansinnen, der wahrhafte Dharma

Das Archiv befindet sich in Ruhe. Die steil einfallende Sonne lässt Schatten auf der gegenüberliegenden Mauer blühen.

Alle Buddhisten sind Erben. Die Erben der Lehren Buddhas. Auch ich bin einer dieser Erben und einer, der sich in diesen Lehren und – so möchte ich es für mich sehen – durch diese Lehren wandelt. Sie sich anverwandelt.

Erich Skrleta, der das Archiv der ÖBR gründete und aufbaute, ist am 11. Jänner 2010 verstorben. Jeder Tod reißt an einer Beziehung, diese wandelt sich in eine neue Form von Präsenz und Absenz. Erich hat sich viel anverwandelt, bevor er ging.

Hier einige seiner Gedanken zur Weiterführung des Archivs:

1. Einmal eingeschlagene Ordnungsprinzipien sollten möglichst eingehalten werden. Spätere Änderungen bedeuten Umstrukturierung aller damit verbundenen Basis, z. B. neue Untergruppen erfordern Aufarbeitung aller bisher vorhandenen Daten, neue Nummervergabe oder Ordnungsprinzipien ebenfalls. Es sollte der größte gemeinsame Nenner eingeschlagen werden. Durch textorientierte Suchmöglichkeiten in der Datenbank können auch so Details leicht ermittelt werden.

2. Eine ständige Sicherung der Daten ist sowieso klar. In gewissen Abständen ist die Datenmenge auf zusätzliche Datenträger zu kopieren. Und wenn neue Hard- und Software da ist, die noch kompatibel ist, sollte darauf umgestiegen werden (ohne die alten Daten und Geräte zu schmeißen).

3. Bedrucktes Material sollte in jedem Fall pfleglich aufbewahrt werden (einscannen schadet nicht, aber wegwerfen danach ist schlecht).

Das Archiv befindet sich in Ruhe.

HEINZ PUSITZ

KONTAKT: ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT

Paul Köppler

## Buddhas ewige Gesetze: Fünf Wegweiser zur inneren Freiheit

Noch bevor das Buch geschrieben wurde, hatte ich das große Glück, mit dem Autor Paul Köppler über sein neues Projekt zu sprechen, er wollte etwas Allumfassendes schreiben, etwas, das jeder ohne Vorkenntnisse versteht und anwenden kann, das ist ihm nun gelungen.

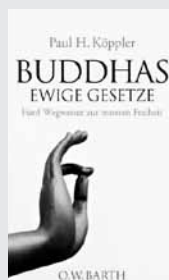
Mit seinem vierten Titel „Buddhas ewige Gesetze“ hat der Autor und Thich-Nath-Hanh-Schüler fünf universelle Lebensgesetze aus den Lehren Buddhas extrahiert. Wer sich an diesen Prinzipien orientiert, kann ein selbstbestimmtes freudvolles Leben führen.

Der Band ist auch nach diesen fünf Gesetzen strukturiert mit folgenden Titeln: Ursache und Wirkung, Liebe und Versöhnung, Achtsamkeit und Bewusstheit, Begehren und Loslassen, Geist und Befreiung. Neu ist, dass Köppler, der selbst Meditationslehrer seit vielen Jahrzehnten ist, nicht nur den Buddha in vielen Zitaten zu Wort kommen lässt, sondern am Ende jedes Kapitels fünf allseits bekannte buddhistische Lehrer zu dem jeweiligen Thema befragt (Ursula Lyon, Christopher Titmuss, Joshin Franz Ritter, Ruth Denison und Sylvia Kolk).

Alles in allem ist das neue Buch des Autors eines der besten buddhistischen Bücher, die ich in letzter Zeit gelesen habe, auch zugänglich für alle Einsteiger im Universum der buddhistischen Philosophie, vielleicht sogar als Einstieg schlechthin.

Nicht umsonst erinnert einen die Struktur des Buches ein wenig an den esoterischen Bestseller „The Secret“, glücklicherweise im positiven Sinne, da können sich alle Schreiber von Pseudoweisheiten naturgemäß etwas abschauen.

PETER RICHTER



*Buddhas ewige Gesetze: Fünf  
Wegweiser zur inneren Freiheit*  
Paul H. Köppler  
Gebundene Ausgabe: 235 Seiten  
Verlag: O. W. Barth, 14,99 Euro

## Buddhismus entdecken

Studien- & Meditationslehrgang

**Neubeginn: 11. Jänner 2011**

Der 2-jährige Lehrgang ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation überprüft und kann dann in der Praxis und im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend integriert werden. Jedes Thema umfasst 5–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag.

Einstieg ist bei jedem Modul möglich.

Themen: Mein Geist und sein Potenzial / Wie meditiert man / Darstellung des Pfades / Der/die spirituelle LehrerIn / Tod und Wiedergeburt / Karma / Zuflucht zu den Drei Juwelen / Eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta / Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra. + schriftliches Material.

Dienstag: 19.00–21.00, Kurs: 40,- (Abend 7,-)

Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), 1090 Wien, Servitengasse 15

Anmeldung: Andrea Husnik, Tel. 01/479 24 22, info@fpmt-plc.at, [www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)

## Stefan (Pende) Wormland

**Wenn der Alltag schwierig wird  
Abendvortrag & Seminar**

**17.–19. Februar 2011**

Wie können uns Achtsamkeit und Mitgefühl im Burn-out und in der Depression unterstützen? Und wie können sie uns helfen, diese Zustände zu vermeiden?

Der heilsame Einfluss von Achtsamkeitspraxis ist in vielen Studien nachgewiesen worden.

Diplompsychologe Stephan Wormland, Buddhist seit 20 Jahren, davon 14 Jahre als Mönch, kombiniert Methoden der auf Achtsamkeit basierenden Depressions- und Angsttherapie mit Meditationstechniken aus der tibetisch-buddhistischen Tradition.

Ein Wochenende mit Vortrag, Diskussion und angeleiteter Meditation, geeignet für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

17.+18. 2., 19.00–21.00; 19. 2., 10.00–18.00

Vortrag 12,-, Seminar 50,-, inkl. vegetarische Mittagssuppe (MG 60,-); Ermäßigung möglich

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, 1090 Wien, Servitengasse 15

[www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)

## 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 Meister-schülerin und Assistentin von CHAN MI QIGONG Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

**15.–16. Jänner 2011**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien 138 Euro**

**YIN YANG HE QI FA und BASISÜBUNGEN**

**FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

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

wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

Mit **YIN YANG HE QI FA** können Übende und Lernende das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang regulieren. Wenn Yin und Yang nicht ausgeglichen sind, wird unser Körper schwach, Probleme tauchen auf und wir werden krank. Durch Yin Yang He Qi Fa können Yin und Yang jederzeit reguliert werden und wir bleiben gesund.

**5.–6. März 2011**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien 138 Euro**

**ZHI QI FA und BASISÜBUNGEN**

**FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

**ZHI QI FA** ist eine Methode um unser „verborgenes“ Qi zu aktivieren. Basierend auf dem Zusammenwirken der Prinzipien von Rong und Wei wird unser vorgeburtliches Qi in Verbindung mit dem universalen, kosmischen Qi gebracht.

**Die Basisübungen werden bei jedem  
Wochenendseminar unterrichtet und  
wiederholt!**

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

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
<b>EINFÜHRUNG</b>		
nach Absprache	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Osho Shi Shin E. Stockinger</i>
Sa 8.1., 15.00–18.00	<b>Meditieren lernen – Einführungshalbtag: Vortrag, Meditationsanweisung</b>	
So 9.1., 11.00–14.00	<b>Shambhala Youth Vienna: für alle zwischen 17 und 35 Jahren</b>	
Mi 12.1., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Shaku Raku Ju Günter Lang</i>
Mo 17., Mi 19., Mo 24., Mi 26.1. jeweils 19.30	<b>Buddhismus-Einführungskurs</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
Mi 19.1., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Osho Myo Nyo Ren Helga Hartl</i>
Sa 22.1., 9.30–13.00	<b>Einführung in die Lehre des Buddha</b>	<i>Christoph Köck</i>
Mi 26.1., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Shaku Raku Ju Günter Lang</i>
Mi 2.2., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Osho Myo Nyo Ren Helga Hartl</i>
Mi 23.2., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Shaku Raku Ju Günter Lang</i>
Mi 2.3., 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Osho Myo Nyo Ren Helga Hartl</i>
Fr 18.+Fr 25.3., Fr 1.+ Fr 8.4. jeweils 19.30	<b>Buddhismus-Einführungskurs</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
Mi 23.2.–Mi 23.3., 18.00–20.00	<b>Buddhismus kurz &amp; bündig. Diese 5 Abende bieten eine leicht verständliche Einführung</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Fr 25.–So 27. 3.	<b>Zen-Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
Mi., 30.3. 17.30	<b>Senkobobuddhismus</b>	<i>Shaku Raku Ju Günter Lang</i>
<b>SEMINAR</b>		
Mo 27.12, 17–20, Di 28.12.–Fr., 31.12. je 10-13	<b>Vajra-Tanz-Kurs der sechs Räume von Samantabhadra</b>	<i>Elisha Koppensteiner, Dzogchengemeinschaft</i>
So 2.1.–Sa 8.1	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
So 2.1.–So 9.1.	<b>Meta-Vipassana-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
Sa 22. 1.	<b>Vollmond-Puja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Sa 29.1., 10.00–18.00 So 30.1., 10.00–13.00	<b>Tanz der Dämonen des Geistes Strategien im Umgang mit starken Gefühlen</b>	<i>Kathleen McDonald</i>
Sa 29.1.–So 30.1.	<b>Der Umgang mit Störgefühlen</b>	<i>Gerd Boll</i>
Sa 29.1.–Fr 4.2.	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
So 30.1.	<b>Sanghatag</b>	
Sa 5.2.–Fr 11.2.	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
Do 10. 2.–So 13.2.	<b>Butoh-Tanz</b>	<i>Eva Klausner Herrmann</i>
Sa 12.2.	<b>Vollmond-Puja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Mo 14.2.–So 20.2.	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki Roshi</i>
Sa 19.2., 10.00–18.00	<b>Wenn der Alltag schwierig wird (Stress, Burn-out etc.)</b>	<i>Stefan (Pende) Wormland</i>
So 20.1. 10.00–18.00	<b>Wenn der Alltag schwierig wird (Achtsamkeit &amp; Mitgefühl bei Depression/Burn-out)</b>	<i>Stefan (Pende) Wormland</i>
Fr 25.2. –So 27. 2.	<b>Zazen-Wochenende</b>	<i>Soiku Roland Grasmück</i>
So 27.2., 11.00–18.00	<b>Mein geistiges Potenzial: Meditationstag in Stille. Achtsamkeits- und angeleitete Meditation</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Do 3.3.–Sa 5.3.	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	<i>Deborah Bellamy, Pia Cornaro</i>
Fr 4.–So 6.3. (Fr 19.30, Sa 15–21, So 9.30–13)	<b>Achtsamkeitswochenende</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
Sa 5.3.–Fr 11.3.	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
Do 10.3.–So 13.3.	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Christoph Köck</i>

ORT	VERANSTALTER (siehe S. 24/25) & KONTAKT
Senkozan Stadtdojo Linz, Volksgartenstraße 22, 4020 Linz	<b>13</b> 0732/66 80 77, senkozan@naikido.at
Shambhalazentrum Wien, <a href="http://wien.shambhala.info/">http://wien.shambhala.info/</a>	<b>4</b> Katharina Schöck, 0699/18 16 27 12, info-shambhala@gmx.at
Shambhalazentrum Wien, <a href="http://wien.shambhala.info/">http://wien.shambhala.info/</a>	<b>4</b> Margherita Putze, 0680/307 36 34, margherita_putze@hotmail.com
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Karma Kagyü Sangha im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16/23, 2. Stock, 1010 Wien	<b>10</b> info@karma-kagyü.at, www.karma-kagyü.at
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozanqnaikido.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Karma Kagyü Sangha im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16/23, 2. Stock, 1010 Wien	<b>10</b> info@karma-kagyü.at, www.karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b> 0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at www.fpmt-plc.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Stadtdojo Wien, Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien	<b>13</b> 07486/85 13, senkozan@naikido.at
Shambhala Tai Chi Zentrum, Bennogasse 8, 1080 Wien	<b>9</b> elisha@elishakoppensteiner.com, 0699/11 96 47 06, www.dzogchen.at
Neue Welt Institut Lanzenkirchen NÖ	<b>8</b> nwi@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b> 0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at
BZ KKÖ Wien, Schmelzgasse 3, 1020 Wien	<b>6</b> 01/263 12 47, www.diamantweg.at
Neue Welt Institut Lanzenkirchen NÖ	<b>8</b> nwi@naikan.com
Dhammazentrum Nyanaponika, Auhofstraße 78c, 1130 Wien	<b>5</b> dhammazentrum@gmx.at, www.dhammazentrum.com
Neue Welt Institut Lanzenkirchen NÖ	<b>8</b> nwi@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b> 0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at
She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz	<b>22</b> office@shedrupling.at, www.shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b> 0681/204 900 31, www.fpmt-plc.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16/23, 2. Stock, 1010 Wien	<b>10</b> info@karma-kagyü.at, www.karma-kagyü.at
Neue Welt Institut Lanzenkirchen NÖ	<b>8</b> nwi@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b> 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at

Do 10.3.–Do 17.3.	<b>Tibet-Filmtage</b>	
Fr 11.3. 19.30–So 13.3.	<b>„Authentische Führung“: setzt Mut, Vitalität, emotionale Stabilität, Weisheit und persönliches Verantwortungsgefühl voraus</b>	<i>Chris Tamdjidi</i>
Fr 11.3.–So 13.03.	<b>Ausstellung Buddhas Reliquien www.maitreyaproject.org</b>	
Fr 18.3.–Fr 25.3.	<b>Senkobobuddhismus, Retreat</b>	<i>Osho Myo Nyo Ren Helga Hartl</i>
Sa 19. 3.	<b>Vollmond-Puja</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
So 27. 3.	<b>Sanghatag</b>	
So 27.3.–So 3.4.	<b>Zazentage, Senkobobuddhismus</b>	<i>Osho Myo Nyo Ren Helga Hartl</i>
Do 31.3.–So 3.4.	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
<b>VORTRAG</b>		
Mo 10.1., 19.00	<b>Edle Freundschaft. Ein wirksamer Weg zur geistigen Reinheit &amp; körperlichen Gesundheit</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Mi 12.1., 20.00	<b>Die buddhistische Zuflucht</b>	<i>Gerd Boll</i>
Sa 22.1., 20.00	<b>Mitgefühl und Weisheit</b>	<i>Bernhard Lindner</i>
Fr 28.1., 20.00	<b>Die buddhistische Zuflucht</b>	<i>Gerd Boll</i>
Fr 28.1., 19.00–21.00	<b>Tanz der Dämonen des Geistes Strategien im Umgang mit starken Gefühlen</b>	<i>Kathleen McDonald</i>
So 30.1., 19.00	<b>Buddha, Dharma und Sangha. Die Zuflucht-nahme als Basis der buddhistischen Praxis</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Fr 4.2., 20.00	<b>Meditation auf den Lehrer</b>	<i>Christoph Teufel</i>
So 6.2., 9.30–13.00	<b>Dämonen füttern – Schwierigkeiten transformieren (Vortrag und praktische Übung )</b>	<i>Bettina Höldrich</i>
Mo 7.2., 19.00	<b>Samatha-Meditation, Stille des Geistes</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Sa 12.2., 20.00	<b>Buddhismus heute</b>	<i>Heike und Gerhard Bucher</i>
ab Di 15.2., 19.00	<b>Kurs „Zufriedenheit im Alltag“</b>	<i>Franz Irnberger</i>
ab Di 15.2., 19.00	<b>Kurs „Karma und die 12 Nidanas“: Wer bin ich? Wo komme ich her?</b>	<i>Ernst Steininger</i>
Fr 18.2., 19.00–21.00	<b>Wenn der Alltag schwierig wird (Stress, Burn-out etc.)</b>	<i>Stefan (Pende) Wormland</i>
Di 22.2., 19.00–21.00	<b>Wie lerne ich meditieren? Einfach nur da sitzen? Steckt da mehr dahinter? Kann ich das auch?</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Do 24.2., 20.00	<b>Lehrer und Schüler im Diamantweg (englisch mit deutscher Übersetzung)</b>	<i>Tomek Lehnert</i>
So 27.2., 19.00	<b>Fünf Silas (panca sila). Eine Übung der Vereinigung mit sich selbst und mit der Welt</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Sa 5.3., 18.00	<b>Begegnung mit tibetischen Yogis (mit anschließender Filmvorführung)</b>	<i>Maria Przyjemska</i>
So 6.3., 13.00	<b>Aktives Mitgefühl</b>	<i>Maria Przyjemska</i>
So 7.3., 9.30–13.00	<b>Beziehungen – Himmel oder Hölle? Heilsame Grundsätze anhand praktischer Beispiele</b>	<i>Günter und Bettina Höldrich</i>
Mo 14.3., 19.00	<b>Das Herz zum Lächeln bringen, metta (Güte für Herzensfreunde)</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
Mo 21.3., 20.00	<b>Karma – Ursache und Wirkung (englisch mit deutscher Übersetzung)</b>	<i>Lena Leonteva</i>
Fr 25.3., 20.00	<b>Tod und Wiedergeburt aus buddhistischer Sicht</b>	<i>Maïke und Pit Weigelt</i>
Sa 26.3., 20.00	<b>Karma – Ursache und Wirkung</b>	<i>Maïke und Pit Weigelt</i>
So 27.3., 19.00	<b>Freigebigkeit (dana). Die grundlegende Kraft der Erleuchtung</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>

Rechbauerkino, Rechbauerstraße 6, 8010 Graz	<b>22</b>	filmzentrum@filmzentrum.com; office@shedrupling.at
Shambhalazentrum Wien, <a href="http://wien.shambhala.info/">http://wien.shambhala.info/</a>	<b>4</b>	Grit Turnowsky, 0699/11 51 25 85, grit.turnowsky@gmx.net
wird noch bekanntgegeben	<b>22</b>	office@shedrupling.at, www.shedrupling.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do Haupttempel, 3293 Bodingbach 91	<b>13</b>	07486/85 13, senkozan@naikido.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
Dhammazentrum Nyanaponika, Auhofstraße 78c, 1130 Wien	<b>5</b>	dhammazentrum@gmx.at, www.dhammazentrum.com
Senkozan Nembutsu Do	<b>13</b>	07486/85 13, senkozan@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	<b>3</b>	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
BZ KKÖ Salzburg, Linzer Gasse 27, 5020 Salzburg	<b>6</b>	0650/895 01 13, www.diamantweg.at
BZ KKÖ Linz, Am Hauptplatz 15, 4020 Linz	<b>6</b>	0732/68 08 31, www.diamantweg.at
BZ KKÖ Wien, Schmelzgasse 3, 1020 Wien	<b>6</b>	01/263 12 47, www.diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC) Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b>	0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at
Dhammazentrum Nyanaponika, Auhofstraße 78c, 1130 Wien	<b>5</b>	dhammazentrum@gmx.at, www.dhammazentrum.com
BG KKÖ Bludenz, Wichnerstraße 12, 6700 Bludenz	<b>6</b>	0699/107 41 98, www.diamantweg.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
BZ KKÖ Linz, Am Hauptplatz 15, 4020 Linz	<b>6</b>	0732/68 08 31, www.diamantweg.at
Shambhalazentrum Wien, <a href="http://wien.shambhala.info/">http://wien.shambhala.info/</a>	<b>4</b>	Evelyne Romankiewicz, evelyne.r@chello.at, 0699/10 94 56 99
Shambhalazentrum Wien, <a href="http://wien.shambhala.info/">http://wien.shambhala.info/</a>	<b>4</b>	Evelyne Romankiewicz, evelyne.r@chello.at, 0699/10 94 56 99
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b>	0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC), Servitengasse 15, 1090 Wien	<b>15</b>	0681/20 49 00 31, www.fpmt-plc.at
BZ KKÖ Judenburg, Hauptplatz 4, 8750 Judenburg	<b>6</b>	0650/54 44 722, www.diamantweg.at
Dhammazentrum Nyanaponika, Auhofstraße 78c, 1130 Wien	<b>5</b>	dhammazentrum@gmx.at, www.dhammazentrum.com
BZ KKÖ Graz, Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz	<b>6</b>	0316/670 700, www.diamantweg.at
BZ KKÖ Graz, Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz	<b>6</b>	0316/670 700, www.diamantweg.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
Theravada-Schule im buddhistischen Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien	<b>5</b>	office@theravada-buddhismus.at
BZ KKÖ Bregenz, Dorf Rieden 7, 6900 Bregenz	<b>6</b>	05574/445 96, www.diamantweg.at
Schloss Porcia, Spittal/Drau	<b>6</b>	0664/410 66 70, www.diamantweg.at
BZ KKÖ Villach, Peraustraße 15, 9500 Villach	<b>6</b>	0664/410 66 70, www.diamantweg.at
Dhammazentrum Nyanaponika, Auhofstraße 78c, 1130 Wien	<b>5</b>	dhammazentrum@gmx.at, www.dhammazentrum.com

*Die Orden und Dharmagruppen 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)*

**20 Buddhistische Gemeinschaft  
Salzburg**

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

**2 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*

**3 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*

**21 Daishin Zen Österreich**

Währingerstraße 26/Hof, 1090 Wien  
Tel. 01/879 57 22 oder Tel.  
0650/879 57 22 (Mag. Paul Matussek)  
[office@fleurwoess.com](mailto:office@fleurwoess.com)  
[www.daishinzen.at](http://www.daishinzen.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

**11 Drikung Kagyud Orden**

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

**9 Dzogchen Gemeinschaft  
Österreich \***

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

**12 Fo Guang Shan**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien  
Tel. 0699/17 19 58 27  
[fgs-vienna@fgs.org.tw](mailto:fgs-vienna@fgs.org.tw)  
[www.fgs.org.tw](http://www.fgs.org.tw)  
>> *Tawainesischer Buddhismus*

**6 Karma Kagyü Österreich \***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/670 700  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://www.diamantweg.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**10 Karma Kagyü Sangha \***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien  
Tel. 0676/485 78 25  
[info@karma-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**25 Lotus Sangha \***

Yun Hwa Dharma Sah  
Porzellangasse 20/Stiege 2/Tür 22  
1090 Wien  
Tel. 0699/19 24 62 94  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

**23 Maitreya Institut Gutenstein**

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

**15 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)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**19 Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe**

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

**24 Pu Fa Meditationszentrum  
Linz**

Hörzinger Straße 62 ab  
4020 Linz  
Tel. 0732/944 704  
[pufa@mail.ctcm.org.tw](mailto:pufa@mail.ctcm.org.tw)  
[www.ctworld.org](http://www.ctworld.org)  
>> *Tawainesischer Buddhismus*

**17 Rangjung Yeshe Gomde**

Guth zu Rath, Bäckerberg 18  
4644 Scharnstein  
Tel. 07615/203 13  
[info@gomde.at](mailto:info@gomde.at)  
[www.gomde.at](http://www.gomde.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**7 Sayagyi U Ba Khin**

IMC Österreich  
9064 St. Michael/Gurk 6  
Tel. 04224/28 20  
[mail@imc-austria.com](mailto:mail@imc-austria.com)  
[www.imc-austria.com](http://www.imc-austria.com)  
>> *Theravada-Buddhismus*

**13 Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do \***

Haupttempel, Bodingbach 91  
3293 Lunz am See  
Tel. 07486/85 13  
[senkozan@naikido.at](mailto:senkozan@naikido.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

**4 Shambhala  
Meditationszentrum**

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

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



**22 She Drup Ling Graz**

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

**14 Österreich Soka Gakkai International**

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

**16 Thekchen Dho-ngag Choeling Salzburg**

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

**5 Theravada \***

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

INSTITUTE

**1 Nipponzan Myohoji – Friedenspagode**

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

**18 Friedens-Stupa-Institut**

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

**8 Naikan Institut Neue Welt**

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

*Wöchentliche Meditationen*

WIEN	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bodhidharma Zendo	<u>18.30</u>	<u>6.30</u>	<u>18.30</u>	<u>6.30</u>	<u>18.30</u>		
Daishin Zendo	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>				
Drikung Kagyü Orden				19.30			
Fo Guang Shan						18.30	15.30
Karma Kagyü Österreich	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha		19.30		19.30			
Nipponzan-Myôhôji	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
Österr. Dzogchen Gemeinschaft			<u>19.45</u>				
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe							11.00
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum	19.00	18.00	<u>19.00</u>	18.00			
		<u>19.00</u>					
Senkozan Sanghe Nembutsu Do			<u>18.30</u>				
Shambala Meditationszentrum	19.00		19.00				
Theravada	<u>19.00</u>	17.30	17.30		19.00		
		19.00					

SALZBURG	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Thekchen Dho-ngag Choeling Salzburg	<u>19.00</u>				<u>19.00</u>		
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg		19.00		19.00	19.00		

OBERÖSTERREICH	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Rangjung Yeshe Gomde	19.00						
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji		<u>19.00</u>					

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.*

### **Association Zen Internationale,**

Gründer Meister Taisen Deshimaru  
Zen Dojo Wien  
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien  
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13  
Tel. 0699/1140 42 42  
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at  
Einführung: Jeden 1. Fr., 18.00–19.30  
Zazen: Mo., bis Fr., 6.30– 8.15  
Do., 19.00– 20.30, Sa., 10.00– 11.30

### **Dharma Sangha Österreich**

Info: Michael Podgorschek  
Tel. 06991/479 12 12, podpod@t0.or.at  
„der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Praxis: Mo., Mi., 6.10–7.30, Do., 19.15–21.15

### **InterSein Sangha Wien**

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

Offene Gruppe, für Anfänger und Fortgeschrittene  
Teilnahme jederzeit möglich, keine Anmeldung  
Jeden Mittwoch, 19.00–21.00  
Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Karin Haider, Tel. 0650/917 73 77  
studiovienna@chello.at, www.plumvillage.org

### **Kyudo Zen-Bogenschießen**

Muko Kyudojo Wien  
Leitung: Peter Jurkowitsch  
Seidengasse 28, 1070 Wien  
Praxis: jeden Mo., 19.00–21.00,  
jeden 2. Sa., 12.15–17.30  
Seminar für Anfänger: auf Anfrage  
Info: victoria.sternebeck@chello.at, Tel. 0676/939 64 36

### **Ryuun Zen Sangha**

Schüler von Genso Sasaki Roshi  
Ort: „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Kontakt: Daru Huppert, Tel. 0676/551 65 36  
Zazen: Di., 6.30–8.00, Do., 20.00–22.00  
www.ryu-un-zen.org

## **OBERÖSTERREICH**

### **Zen in Linz**

Honauerstraße 20/1. Stock-Zendo  
4020 Linz, www.zeninlinz.at  
Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“ 19.00–21.00  
Kontakt: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820  
brigitte.bindreiter@linzag.net  
Samstag-Gruppe: „Zenübung:  
BuddhaDharmaSangha“, 8.00–10.00  
Kontakt: Gerhard Urban: Tel. 0664/877 68 85  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

### **Zen in Gmunden**

(japan. Rinzai Zen)  
Roshin Ingrid Prinz: Ingridprinz@yahoo.de  
Tel. 0650/460 30 23

## **BURGENLAND**

### **Saddharma Sangha**

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

## **Yoga & Meditation**

### **Offene Stunden**

**Ursula Lyon, Margit Königswieser**  
Mo., 10.00–12.00

**Ursula Lyon, Michaela Berger**  
**Meditation & Lehre & Yoga „sampada“**  
Mi., 17.30–19.00

**Andrea Lachner, Renate Putzi**  
Mi., 19.15–21.00

**Andrea Lachner**  
Do., 17.00–18.30

**Hannes Huber, Renate Putzi**  
Fr., 16.30–18.00  
Buddhistisches Zentrum Wien  
Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien

**Renate Putzi, Hannes Huber**  
Mo., 17.30–19.00h  
PLC Gelug-Zentrum, Servitengasse 15  
1090 Wien

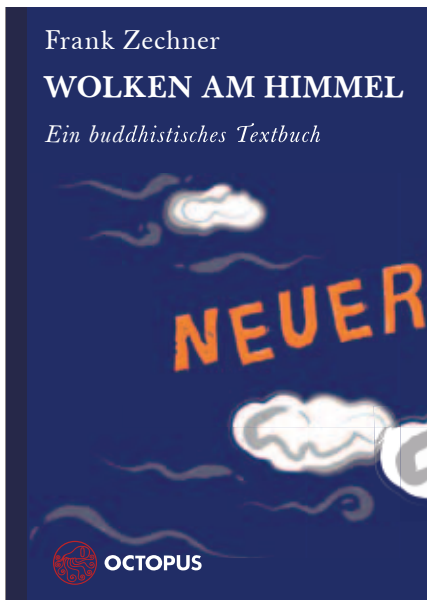
**Martin Krautschneider**  
Di., 19.00–21.00 auch für Anfänger  
Fr., 6.00–8.00  
„der mittlere Weg“, Biberstraße. 9/2  
1010 Wien  
Tel. 01/729 82 66

## **QiGong & 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



**OCTOPUS**

Bücher fürs Leben

NEUERSCHEINUNG

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

[info@buddhabuch.at](mailto:info@buddhabuch.at)  
+43 (0) 1 512 71 46

Fleischmarkt 16 (im Hof)  
A-1010 Wien

Bestellungen werden gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen genommen



**Kathleen McDonald in Wien**  
**TANZ DER DÄMONEN DES GEISTES**

STRATEGIEN IM UMGANG MIT STARKEN GEFÜHLEN

1090 Wien, Servitengasse 15

28. - 30. Jänner 2011

Ärger, Neid, Eifersucht, unstillbares Verlangen, Unruhe müssen weder unterdrückt, noch verdrängt oder ausgelebt werden. Es gibt Techniken, sie durch gesündere und nützlichere Geisteszustände zu ersetzen.

MCDONALD IST AUTORIN DES BESTSELLERS „**WEGE ZUR MEDITATION**“ & CO-AUTORIN DES BUCHES „**HEILSAME FURCHT**“ MIT LAMA ZOPA RINPOCHE

Info: Tel.: 0681 204 900 31, [www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)



# Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien Tibetzentrum–I.I.H.T.S.

*Unter der Schirmherrschaft  
Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama*



Wir bieten seit 2008 in Vorträgen, Seminaren und berufsbegleitenden Diplomlehrgängen ein **authentisches Bildungsprogramm** der Bereiche:

- Buddhistische Psychologie
- Buddhistische Philosophie
- Buddhistische Religion
- Tibetisch-Sprachkurse
- Tibetische Medizin und Astrologie.

Die Lehrpläne werden in enger Zusammenarbeit mit der **Universität für Tibetische Studien**, Varanasi, und dem

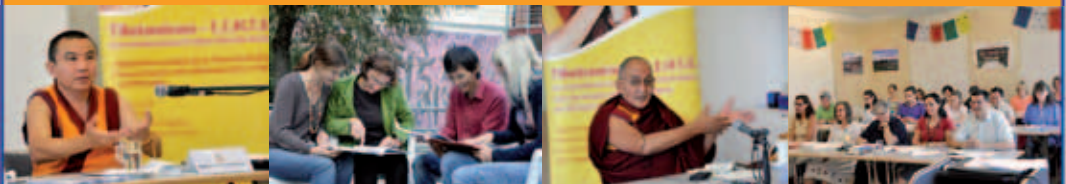
Tibetischen Medizin-Institut **Men-Tsee-Khang** in Dharamsala, Indien, erstellt. Die AbsolventInnen der Diplomlehrgänge erhalten ein gemeinsam mit diesen Kooperationspartnern ausgestelltes Zertifikat.



*Geshe Dhargye,  
Direktor*

**Informieren Sie sich - wir freuen uns auf Sie!**

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



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