

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2011

Preis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 53, GZ 03 Z03 48 24 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## „Meine Selbstverantwortung wieder übernehmen“

URSULA LYON IM INTERVIEW S. 6

### Mein Kind mein Meister, oder wer erzieht hier wen?

WAS WIR BEI KINDERERZIEHUNG ÜBER  
BUDDHISMUS LERNEN S. 10

### Tiere essen

WERFEN WIR EINEN BLICK AUF UNSEREN TATSÄCHLICHEN  
FLEISCHGENUSS. TEIL 3 S. 12

# 太極拳

## TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag 4. Oktober 2011

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

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

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

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

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

**Kosten:** 10 Euro/Abend

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

**Leitung: Rudolf Gold**

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

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



## Fernkurs Buddhismus



Die Wurzeln der Lehre entdecken!

Ein Jahresprogramm zum Nachdenken, Üben & Meditieren

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

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

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

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

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

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

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

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

**Kômyôji**

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

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



*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

In unserer Interviewserie mit Persönlichkeiten des österreichischen Buddhismus kommt in diesem Heft erstmals eine Frau und gleichzeitig die erste nichtordinierte Persönlichkeit zu Wort. Das passt für mich sehr schön zur großen Vielfalt des Buddhismus. Diese Persönlichkeiten sind ein Teil der buddhistischen Gesellschaft in Österreich. Wir alle, jeder Einzelne von uns – ob alt oder jung, Mann oder Frau –, die wir uns bemühen, den Weg des Buddha zu gehen, bilden zusammen mit diesen Persönlichkeiten die Gemeinschaft der österreichischen Buddhistinnen und Buddhisten. Wir sind am Weg einer Identitätsbildung für den Buddhismus in Österreich und blicken inzwischen bereits auf eine längere gemeinsame Geschichte zurück.

Und Geschichte braucht auch Geschichten! Nicht nur die Geschichten der von uns interviewten Personen sind von Interesse, jeder einzelne Lebensweg ist ein untrennbarer und wichtiger Teil unserer gesamten Geschichte. Dazu findet ihr in unserem archiVIEW-Beitrag (Seite 16) eine Bitte. Wir würden uns sehr freuen, wenn viele von euch, gemeinsam mit uns, die Geschichte des Buddhismus in Österreich weiter schreiben. Selbstverständlich versteht sich die Vorgabe eines Fragebogens nur als Hilfe und Anregung, und es darf und soll völlig undogmatisch ausgelassen und erweitert werden. Das Gemeinsame – der Sangha – gehört zu den Drei Juwelen der Buddhalehre und wir wollen seine Entwicklung dokumentieren. Danke für euer Mittun.

in Verbundenheit  
Gerhard Weissgrab

## Inhalt

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

**6** INTERVIEW  
„Meine Selbstverantwortung wieder übernehmen“  
Ursula Lyon im Interview.

**10** EINE KLEINE ZEN-GESCHICHTE  
Mein Kind mein Meister,  
oder wer erzieht hier wen?  
Was wir bei Kindererziehung über Buddhismus lernen.

**12** ETHIK  
Tiere essen  
Werfen wir einen Blick auf unseren tatsächlichen Fleischgenuss. Teil 3

16 archiVIEW

17 CARTOON: ERKLÄR MIR DIE ÖBR

22 VERANSTALTUNGSKALENDER

26 BUDDHISTISCHE ORDEN UND GRUPPEN

28 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

**Wir suchen GrafikerInnen und Redakteure  
für die Mitarbeit am ÖBR-Magazin:  
redaktion@buddhismus-austria.at**

**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, Heinz Pusitz. **Cartoon:** Frank Zechner. **Fotos:** Ida  
Räther, Shutterstock. **Inserate und Organisation:** Elisabeth  
Schachermayer, [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@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.

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



Foto: Thule Jug

## FAMILIEN-PUJA

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

So., 18.9.2011, 10.00–13.00  
So., 16.10.2011, 10.00–13.00  
So., 20.11.2011, 10.00–13.00  
„der mittlere weg“,  
Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Tel. 01/512 37 19,  
office@buddhismus-austria.at

## KLEINST-KINDERGRUPPE

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

Fr., 30.9.2011, 15.30–16.30  
Fr., 21.10.2011, 15.30–16.30  
Fr., 25.11.2011, 15.30–16.30  
Bitte direkt bei Karin Ertl melden:  
Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

## ÜBERTRADITIONELLE MEDITATION

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

## ÖBR-OPEN-SPACE

Seit Herbst 2010 gibt es in der ÖBR die große Plattform ÖBR-OPEN-SPACE, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen gemeinsam in folgenden Projekten betätigen: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/ PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen-Netzwerk“, „Achtsam wirtschaften“  
Mehr dazu: [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles > ÖBR Open Space.

Wir freuen uns auf alle, die sich in den Netzwerken engagieren möchten!

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

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

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind für Sie da:

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

**Mobiles Hospiz der ÖBR**

**DGKS Ingrid Strobl**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

## TRAUERZEIT

Für Trauer ist in unserer Gesellschaft oftmals wenig Platz. TrauerZeit ist eine Gesprächs- und Meditationsgruppe für Trauernde. Sie ist offen für Menschen aller spirituellen Traditionen.

Zeit: Zweiter Montag im Monat, 17.30–19.00  
Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien  
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

## OFFIZIELLE AUSSCHREIBUNG DER WAHL DES ÖBR-PRÄSIDIUMS UND DES VORSTANDES DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Die Wahl findet in Form einer Briefwahl am 7. Oktober 2011 statt. Die Bewerbungsunterlagen mit den Wahlkarten werden am 20. September 2011 an alle Mitglieder versandt.

### Zur Wahl ausgeschriebene Funktionen:

*für 5 Jahre Amtszeit:*

- 1 Präsident/Präsidentin
- 2 Vizepräsidenten/Vizepräsidentinnen
- 1 Generalsekretär/Generalsekretärin

*für 3 Jahre Amtszeit:*

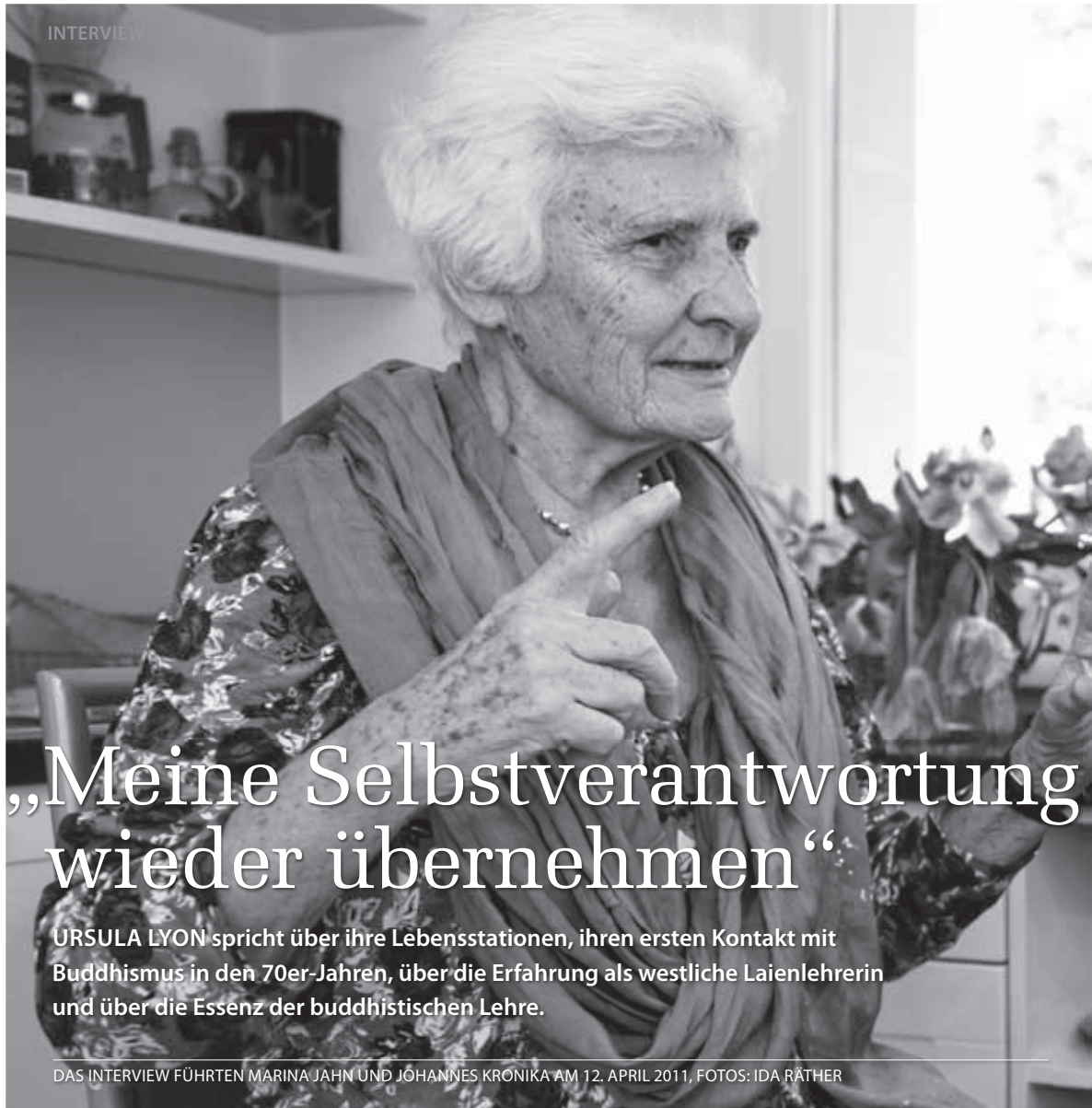
- 1 Gemeindevorstand/Gemeindevorständin
- 2 Stellvertreter/Stellvertreterin

### Die Bewerbungen für diese Funktionen

müssen schriftlich, mit Lebenslauf, fünf Unterstützungsunterschriften von ÖBR-Mitgliedern und Kurzdarstellung eines Arbeitsprogramms für die folgende Amtszeit, **bis zum 5. August 2011 im ÖBR-Sekretariat, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, eingelangt sein.**

Grundvoraussetzung für passives Wahlrecht ist eine 5-jährige ÖBR-Mitgliedschaft und das abgeschlossene 25. Lebensjahr (Dispens in Sonderfällen möglich) sowie ein Lebenswandel, der mit den Zielsetzungen des Buddhismus im Einklang steht. Alle Funktionen werden ehrenamtlich erfüllt und erfordern ein bestimmtes Maß an Engagement und Zeitbudget.

Weitere Auskünfte zur Kandidatur und zur Wahl im ÖBR-Sekretariat, per E-Mail: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at) oder telefonisch unter 01/512 37 19.



# „Meine Selbstverantwortung wieder übernehmen“

URSULA LYON spricht über ihre Lebensstationen, ihren ersten Kontakt mit Buddhismus in den 70er-Jahren, über die Erfahrung als westliche Laienlehrerin und über die Essenz der buddhistischen Lehre.

DAS INTERVIEW FÜHRTEN MARINA JAHN UND JÖHANNES KRONIKA AM 12. APRIL 2011, FOTOS: IDA RÄTHER

**L**iebe Ursula, wie geht es dir, auch im Hinblick auf deine schwere Operation?

**Ursula:** Ja, irgendwo war es ja nur eine Korrektur. Das Bein wurde sozusagen runderneuert und ich bekam eine tolle Akut-Rehabilitation im Sophienspital. Da hat man mich nun aufgenommen und mich verwöhnt und therapiert. Ich war auch ganz schnell wieder auf den Beinen, konnte es aber dann nicht unterlassen, buddhistische Weisheiten zu erzählen [:lacht]. Dass das Leben zwar zu Ende geht über 80, aber dass man immer noch Zeit für etwas Schönes, etwas Neues hat und nützlich

sein kann. Nach einiger Zeit bekam ich neuropathische Schmerzen in den Beinen, die mich nachts wach hielten. Obwohl sich Ärzte und Schwestern bemühten, konnte mir keiner wirklich helfen. Als ich nachts wieder nicht schlief, habe ich mich auf den Bettrand gesetzt und gesagt: „JETZT meditiere ich!“ Und so habe ich stundenlang meditiert. Das unberechenbare, schmerzhaftes Gefühl in den Beinen, das meinen ganzen Körper zu erfassen drohte, machte mir Angst. Es brachte mich dazu, so tief in Meditation zu versinken, dass ich alles Ungute nach unten in die Erde abfließen ließ. Ich fühlte das Glück, mich freimachen, mich

## Ursula Lyon

geboren 1928 in Köln, hat früh die Mutter verloren, den Krieg in Hamburg überstanden und nach dem Abitur die Ausbildung zur Krankenpflege und Physiotherapie gemacht. 1952–64 hat sie in Brasilien verbracht, wo sie den amerikanischen-österreichischen Dr. Jesse Lyon geheiratet und zwei Kinder geboren hat. Zurück in Deutschland hat sie sich zur Yogalehrerin, zur Gruppenleiterin und zur AT-Führung ausgebildet und war an Volkshochschulen tätig. Kontakt zum Buddhismus bekam sie zuerst im BZ Scheibbs und bei der Übersiedlung 1982 nach Wien. Ständige Praxis in Meditation und Lehrgesprächen war die Grundlage für das Verständnis der Buddhalehre. 1985–1997 war sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema und wurde von ihr zum Lehren autorisiert. Im „Sampada-Yoga“ verbindet sie die buddh. Lehre, Yoga und Meditation zu einer heilsamen Lebensstrategie. [www.gingko-sangha.net](http://www.gingko-sangha.net)

regulieren zu können. Ich übernahm wieder meine Selbstverantwortung. Das gab mir so viel Aufschwung, dass mir am nächsten Tag viel wohler war. Ich fühlte, es ging aufwärts. Mir kam die Einsicht: Ich muss zur tiefsten Quelle kommen, wo meine innere Kraft liegt.

*Wenn man an einem Punkt angelangt ist wo es nicht mehr weitergeht, sollte man sich an die Kraft des Geistes besinnen?*

**Ursula:** Ja, man weiß, letztendlich bin ich auf mich allein gestellt. Es gibt nichts anderes beim Tod. Schließlich ist alles eine Vorbereitung auf den Tod.

*Ist dein bisheriges Leben so verlaufen wie du es dir vorgestellt hast?*

**Ursula:** Ich habe nicht den Beruf bekommen, den ich wollte. Ich wollte Kinderärztin werden, aber das hat nach dem Krieg nicht geklappt. So habe ich dann Krankenpflege, Physiotherapie, Yogalehrerin, Autogenes Training und Gruppenführung gemacht. Letztendlich denke ich, es war gut so; der Weg war richtig. Ich habe zwei Kinder bekommen und dazu fünf Enkel und finde es wunderbar, Familie zu haben; und die buddhistische Lehre hat mir die Richtung gezeigt.

*Geheiratet hast du auch?*

**Ursula:** Ja, nach kurzer wilder Ehe [:lacht] habe ich mich brav angepasst in Brasilien; muss alles seine Regel haben.

*Wie bist du eigentlich nach Brasilien gekommen?*

**Ursula:** Ja, ich wollte von zuhause weg nach Südamerika und ging als Kindermädchen nach Brasilien. Dort habe ich dann Jesse, einen amerikanischen Österreicher, kennen und lieben gelernt. Nach 12 Jahren sind wir nach Deutschland und später nach Wien zurück gegangen. Meine Ehe war ein ständiges Auf und Ab[:lacht], aber wir haben 40 Jahre durchgehalten, und das war es wert. Es muss seine Richtigkeit haben, finde ich, ob es besonders schön und angenehm ist oder nicht, das hat wenig Bedeutung – es muss sich richtig anfühlen.

*Wie bist du zur Buddha-Lehre gekommen?*

**Ursula:** Also ich hatte gar keine Tendenz, die scheinbaren Negativitäten näher anzuschauen [:lacht], aber mein Mann, Jesse Lyon, war begeistert vom Buddha und sagte: „Da ist endlich jemand, der mich versteht.“ 1977 hat mich Jesse nach Scheibbs zu einem Retreat mit Christopher Titmuss verführt. Ich war schon Yogalehrerin, und da dachte ich gut, ein bisschen meditieren kann ja nicht schaden [:lacht]. Das bisschen Meditieren ging morgens um vier Uhr los, jeweils eine Stunde sitzen, eine Viertelstunde gehen, bis zum Abend halb zehn. Das war Wahnsinn, 10 Tage lang in >>

>> Schweigen. Die Stunde Arbeit war die einzige Erholung [:lacht].

Zuerst wollte ich weglaufen, weil es mir zu viel war. Sollen die machen was sie wollen, die Fanatischen [:lacht], und ihre Askese treiben. Dann merkte ich nach dem dritten Tag, es ist was dran. Und dann bin ich geblieben. Jesse hat mich überzeugt, 1982 mit nach Wien zu kommen, wo er sich beim Aufbau des Buddhismus in der ÖBR sehr aktiv einsetzte. Von Dr. Karwath, der regelmäßig Vorträge hielt, habe ich Einblick in und Überblick über den Buddhismus erhalten. (Anmerkung: Dr. Walter Karwath war erster Präsident und Mitbegründer der ÖBR)

Als ich dann eine Krise erlitt, bin ich nach Sri Lanka in ein Kloster gegangen. Das war das Beste, was mir passieren konnte [:lacht]. Ich bin fast 3 Monate in dem Kloster gewesen, in Kanduboda in der Nähe von Colombo. Ein sehr gutes Kloster! Man war ganz auf sich selbst gestellt. Alles war auf das Einfachste reduziert, aber dadurch klar und ruhig. Es war eine Zeit der Innenschau. 1985 bin ich mit einer Gruppe und Jesse in Sri Lanka von Kloster zu Kloster gereist und habe dort die ehrwürdige Ayya Khema kennengelernt.

Ich bin ihre Schülerin geworden und habe 12 Jahre lang mindestens ein bis zwei Retreats jährlich bei ihr besucht. Der persönliche Kon-

takt mit ihr war mir wichtig. Diese große Frau hat mir das gebracht, was ich im Buddhismus suchte. Die Verbindung von klarer, einfacher Theorie mit der Praxis und die Umsetzung im Alltag. Sie hat mich zum Lehren autorisiert.

*Wie geht es dir dabei, als westliche Laienlehrerin Meditation zu unterrichten, in einer Tradition, die in Asien eher von Mönchen vertreten wird?*

**Ursula:** Das war nicht einfach. Ich bin Laie, eine Frau und keine Schülerin von einem Guru. Ich wurde nicht als Lehrerin anerkannt. Ich gab zwar Yoga-Unterricht im BZ Wien, aber keine Meditation, bis ich eine Lücke am Vormittag fand. Auch auf Umwegen gelangt man zum Ziel. Später habe ich dann den Abend am Freitag übernommen und es Dhammakreis genannt.

Was mir erst einen Namen als Lehrerin gebracht hat, waren die Anfragen aus Deutschland, bei der Yogalehrerinnen-Ausbildung als Referentin für Meditation tätig zu sein. 25 Jahre lang begleite ich die Yoga-Lehrausbildung in vielen Kursen und freue mich über das rege Interesse. Als ich als Dhammalehrerin bekannt wurde, hat mir das dann auch in Wien die Türen geöffnet [:lacht]. Durch „Neue Wege“, ein Unternehmen für spirituelle Reisen mit Yoga, Qi Gong und Meditation habe ich die Gelegen-



„Meine Aufgabe sehe ich bei der Belehrung darin, die Buddhareden und die Dhammapadaverse zeitgemäß mit Beispielen darzulegen, sodass die Essenz seiner Lehre gut verstanden wird.“



heit bekommen, in Spanien und Griechenland zu unterrichten.

Jetzt verbinde ich Yoga, Meditation mit der buddhistischen Lehre und dem Umsetzen ins tägliche Leben mit Achtsamkeit und liebender Güte. Ich nenne es „Sampada“, den umfassenden Weg, den ich mit sinnvollen Ritualen bereichere. Das Schöne am Unterrichten der Lehre und an den Retreats ist, dass es mir Kraft und neue Impulse gibt und anderen auf den Weg helfen kann.

*Viele suchende Menschen kommen zu dir, um von dir Rat zu bekommen. Wenn sie zu dir kommen, was sagst du ihnen dann?*

**Ursula:** Ich biete in meinen Retreats am Nachmittag immer individuelle Gespräche an. Wenn es auch nur 10 Minuten sind, ist es doch erstaunlich, was man in dieser kurzen Zeit hören und sagen kann. Ich versuche anhand dessen, was ich von der Lehre weiß und aus meiner Erfahrung, zu finden, was der Buddha dazu sagen würde und was helfen könnte. Meine Aufgabe sehe ich bei der Belehrung darin, die Buddhareden und die Dhammapada-Verse u. a. zeitgemäß mit Beispielen darzulegen, dass die Essenz seiner Lehre gut verstanden wird. Wenn die Antwort dann etwa so lautet: „Nun verstehe ich den Dhammapada-Vers ganz anders – das sagt mir etwas – das kann ich für mein Leben gebrauchen“, dann bin ich glücklich.

Ein Thema tritt immer mehr in den Vordergrund; es ist der Mangel an Selbstwertgefühl. Die meisten Leute leiden darunter. Sie wissen oft nicht, was sie als bleibende, echte Werte anerkennen können. Sie suchen ihren Wert in Bestätigung, Anerkennung, Erfolg, Lebensgenuss. Wie sieht die Wirklichkeit aus? Mal bekommen wir einen Wert-Aufschwung – und dann fällt er wieder kläglich zusammen. Es geht auf und ab – wie der Buddha es in den 8 weltlichen Bedingungen sagt. Das versuche ich zu vermitteln.

*Welche zukünftigen Aufgaben sollte die ÖBR noch übernehmen?*

**Ursula:** Zuerst einmal ist es bemerkenswert, was sie in den fast 30 Jahren ihres Bestehens erreicht hat. Immer weiter breitet sie ihren Einfluss aus. Jesse, mein Mann, hat als Generalsekretär jahrelang viel Aufbauendes für die

ÖBR beigetragen. Zwar war ich auch einmal Gemeinde-Obfrau, Generalsekretärin und Obfrau vom Verein des BZ Scheibbs – aber diese führenden Positionen liegen mir nicht [:lacht].

Unsere heutige Zeit halte ich für reif zum Umdenken, vom gerigen Ego und materiellen Erfolg zur mitmenschlichen Gesinnung. Wirtschaftliche und wissenschaftliche Führungskräfte und Interessierte sollten sich mit buddhistischen Mönchen, Nonnen und Laien zusammentun und Möglichkeiten austauschen, wie man wertvollen menschlichen Qualitäten, die im Buddhismus praktikabel zu finden sind, Ausbreitung verschaffen kann. Zu begrüßen wären Zusammenkünfte, gegenseitige Vorträge und vielleicht Seminare. Friedenswünsche sind nicht genug! Man muss etwas dafür tun!

*Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?*

**Ursula:** Ich kann nur gratulieren zu dem, was die ÖBR alles zustande gebracht hat. Ich finde es großartig, dass Buddhismus als Religion in Österreich anerkannt wurde, was in anderen Ländern nicht der Fall ist. Das war ja zum Teil noch Jesse's Arbeit. Die Friedenspagode an der Donau, die Arbeit in den verschiedenen sozialen Kreisen, an Schulen und der Universität, Fernseh- und Radiosendungen – das sind wertvolle kulturelle Beiträge für ganz Österreich.

Einzigartig ist es, dass die ÖBR es geschafft hat, die verschiedenen Traditionen des Buddhismus „unter einem Dach“ zu vereinen. Wo gibt es das sonst in der Welt? Ich glaube, dass die ÖBR damit ein Beispiel für friedliche Zusammenarbeit gibt.

*Gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest?*

**Ursula:** Vielleicht ist es die Frage nach der Essenz der buddhistischen Lehre: Unheil-sames lassen, Heilsames tun und das Herz rein halten. Das Unterscheiden- Können bei jedem Vorhaben: Ist es heilsam oder unheil-sam, ist das Wichtigste im Leben. Der Buddha sagt nicht Gut oder Böse, sondern Heilsam und Unheilsam, und rät uns, das eigene Herz zu reinigen, eine ganz persönliche Sache. Ich finde es als etwas Wunderbares, ein reines Herz zu haben [:lacht]. ■

# Mein Kind mein Meister, oder wer erzieht hier wen

VON PEDRO VARGAZ

Als Vater stelle ich immer wieder voller Verwunderung fest, wie viele unterschiedliche Ansätze es für die Erziehung unserer Kinder gibt. Einige setzen sich mit der Frage auseinander, was ein Kind benötigt, um ein selbstständiges und voll integriertes Mitglied einer Gesellschaft zu werden. Andere postulieren dafür, das Kind als eine vollständige Person zu akzeptieren, ihm Raum zu gewähren, um mit sich selbst und seiner Umwelt in Harmonie aufzuwachsen. Es gibt eine Vielzahl von wundervollen Rezepten, mit denen ich aber oft nichts anzufangen weiß. Liegt es an der Pädagogik, liegt es an mir, oder liegt es daran, dass die Wahrheit sich hinter den Wörtern befindet? Tatsache ist: im Zusammenleben mit meinem Kind weiß ich oft nicht, wer wen erzieht.

Ich möchte meine Überlegungen ausführen: Mein Kind, ein sechsjähriger Junge, ist darauf spezialisiert, so einfach aus dem Nichts sämtliche meiner Konzepte, Kategorien und Wertvorstellungen durcheinanderzuwirbeln. Dafür bin ich ihm unendlich dankbar, das macht es jedoch auch nicht leichter. Erst vor kurzem hat er mich ganz unvermittelt gefragt:

– Papa, warum feiern wir nur an einem bestimmten Tag des Jahres Geburtstag und nicht jeden Tag?

Ich war zunächst schockiert. Mein erster Gedanke war: Wir leben in einer Eventgesellschaft, und das ist die Steigerung davon. Während er weiterspielte, setzte ich den Gedanken fort: Unser Leben findet weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft statt. Würden wir jeden Tag so empfangen, als wäre er unser Geburtstag, vielleicht würde uns das irgendwann von der Vorstellung befreien, die Zeit kennt ein Ende und einen Beginn? „Kindliche Naivität“ tendieren wir oft zu sagen. Aber was steckt hinter dieser kindlichen Naivität? Ist sie eine verzerrte Interpretation der Realität, oder

hat ein Kind einfach ein frischeres Bild von der Realität, weil die Bewusstseinsbildung noch nicht so fortgeschritten ist?

– Papa, warum muss ich jetzt ins Bett gehen?

– Weil du schon seit einer Stunde im Bett liegen solltest und weil ich dein Vater bin und es jetzt sage.

– Ja, und ich bin dein Sohn.

– Und?

– Unsere „Titel“ Vater und Sohn haben wir gleichzeitig erhalten.

Ist es Selbstbewusstsein oder ist es Bewusstsein über das Selbst, etwa die Einsicht, dass alles seinen einzigartigen Platz in dieser Welt hat? Auf jeden Fall lehrt es mich Bescheidenheit, und ich frage mich: Kann ich mein Kind wahrhaftig in seiner Integrität akzeptieren, ohne mich selbst in meiner Integrität akzeptiert zu haben? Und was bedeutet Integrität in einer Welt, die aus dem kontinuierlichen Wandel besteht?

An dieser Stelle angelangt frage ich mich oft, wie ich mit meiner Unsicherheit gegenüber meinem Kind, das ja an Sicherheit bedarf, umgehen soll. Dabei habe ich entdeckt, wie wertvoll die Übung der Aufmerksamkeit für das Zusammenleben mit meinem Kind ist. Wertvoll für das Zusammenleben mit dem Kind und wertvoll für die Praxis selbst.

## *Ein sehr fruchtbarer Boden für die buddhistische Praxis*

So verstanden erweist sich die Beziehung zwischen Eltern und Kindern als ein sehr fruchtbarer Boden für unsere buddhistische Praxis. Konkrete Aspekte wie Großzügigkeit, Disziplin, Geduld, Energie, Konzentration und Weisheit können im Zusammenleben mit unseren Kindern ganz natürlich praktiziert werden. So üben wir in unserer Beziehung zu unseren Kindern Dāna, die Gabe oder die



?

Großzügigkeit. Gabe nicht verstanden als Großzügigkeit dem Kind gegenüber, weil dieses uns unterstellt ist oder weil es noch unmündig ist, sondern als eine unkonditionierte Kommunikation. Als ein Akt des Austauschs mit dem Kind, indem wir alles geben, indem wir das tun, was der Augenblick verlangt, jenseits von Meinungen, Vorbehalten oder sonstigen Gedanken.

Damit verbunden praktizieren wir Sila, eine Disziplin, die nichts mit fixen Erziehungsregeln zu tun hat, sondern als Maßstab für ein Gleichgewicht dient, in welchem alles an seinem Platz ist und in kontinuierlicher Bewegung zugleich. Eine Disziplin, die uns erlaubt, in Einheit mit dem Universum zu sein, indem wir unterlassen, das zu tun, was schädlich ist, und das tun, was gerade ansteht und so natürlich der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung folgen.

Genauso praktizieren wir im Zusammenleben mit unseren Kindern Kṣānti – Geduld. Jene Geduld, die keine Erwartung kennt und die es uns erlaubt, vollkommen im Augenblick zu sein, und die uns lehrt, in Harmonie mit unserer Familie zu leben. Die Geduld, die voller Energie ist und uns auf dem Weg voranschreiten lässt.

Über Energie – Vīrya – können uns unsere Kinder vieles lehren, denn Kinder haben keine oder wenig Vorurteile und können ein lebhaftes Interesse an allem entwickeln. Dieses Erleben jenseits der Kategorien zeigt uns oft, dass es unsere mentalen Konstrukte sind, die uns daran hindern, wichtige Schritte in unserer Entwicklung zu machen.

Dieses „einfach leben“ führt uns zu einem anderen wesentlichen Aspekt unserer Praxis: der rechten Konzentration – Dhyāna. Beim Spielen, beim Essen oder bei allen sonstigen Aktivitäten sind vor allem Kleinkinder voll

bei dem, was sie gerade tun. Es ist wie ein kontinuierliches Wachsein und wie oft können wir beobachten, dass sie gerade von Erwachsenen in ihrer Konzentration gestört werden? Dabei zeigt uns diese natürliche Konzentrationsfähigkeit der Kinder alle Aspekte unserer wahren Natur, die ungetrennt existiert vom Rest der Welt. Kinder brauchen keine Klarheit über sich selbst zu gewinnen, denn sie sind immer eins mit dem, was sie tun und sind deshalb die Klarheit selbst.

Im Zusammenleben mit Kindern können wir also auch erfahren, was Weisheit ist – Prajñā. Jene Weisheit, in der Dāna, Sila, Kṣānti, Vīrya, und Dhyāna münden und die sich im Buddhismus jenseits der Gedanken und jenseits des Bewusstseins befindet und die anhand der Übung der Achtsamkeit entwickelt wird. Jene Weisheit, die notwendig ist, um Fragen zu beantworten wie:

– Papa, was sollen wir eigentlich mit den Motten im Schrank tun, wenn man alles Leben schützen soll?

### *Die Wahrheit über uns selbst erfahren*

Im Genjo-Koan sagt Dogen Zenji: „Den Buddhaweg zu praktizieren bedeutet, sich selbst zu studieren“, und genau dazu lädt uns das Zusammenleben mit unseren Kindern ein. Unsere Kinder ermöglichen es uns, die Wahrheit auf ihre Wahrhaftigkeit zu überprüfen, und geben uns die Möglichkeit zu lernen, bis zu welchem Punkt die Wahrheit praktiziert werden kann. Und vielleicht ist da noch ein wichtiger Punkt: In jedem Augenblick ist ein Kind ganz ein Kind und damit, genauso wie wir, die Erweckung selbst. Es ist also nicht wichtig, wer hier wen erzieht, denn wir alle sind nur ein Zeitfragment, aber auch gleichzeitig ständig das wahre Selbst. ■

*Sobald wir unsere Gabeln haben,  
beziehen wir Position.*

Jonathan Safran Foer



# Tiere essen

VON BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

Das lese ich gar nicht“, meinte eine Freundin neulich, als ich ihr das Buch „Tiere essen“ anpries, „da kann ich dann gar kein Fleisch mehr essen.“

Nein, nicht wegsehen, bitte hinschauen, möchte ich sagen, all das sehen, was tatsächlich geschieht, wenn wir Tiere essen. Am besten das ganze Buch von Foer und das von Duve lesen, sich konfrontieren mit den Fakten und Bildern auf den rechts genannten Homepages und Filmen. Sich berühren lassen von den Folgen unserer Taten.

„Ich kann den Konsequenzen meiner Taten nicht entgehen.“ Die Konsequenzen des Fleisch-Essens sind weitreichend. Ich möchte zwei genauer betrachten im Bewusstsein, dass Tiere-Essen eine Vielzahl von groben – Klima-Veränderung, Umweltverschmutzung, Hunger, unsere Gesundheit ... – aber auch subtileren Wirkungen hat.

Ich will nicht bloß abstrakte Zahlen nennen sondern nahe bringen, was „Sache ist“.

*„Dem Tiere-Essen geht der Akt des Tötens voraus“*

Tat-Sache 1: Töten

Esse ich Tiere – ob Huhn, Kalb, Fisch ... –, so fördere ich das Töten, gleichgültig, ob diese biologisch ernährt wurden, ob sie unter „guten“ Bedingungen aufwuchsen oder nicht. Dem Essen geht der Akt des Tötens voraus.

Das Töten erfolgt in der Regel (auch bei Tieren aus biologischer Haltung) aus hygienischen Gründen in Schlachthöfen.

Ein Beispiel: Ein zu schlachtendes Rind wird in eine Vorrichtung gestellt, welche dem „Knocker“ ermöglicht, es mit einem Bolzenschussapparat zu betäuben. Oftmals gelingt dies nicht ganz, auch deshalb, weil die Dosis so gewählt ist, dass ein schnelles Ausbluten danach möglich ist. Das Schlachttempo ist aufgrund von Profitinteressen hoch und ermöglicht daher keine Überprüfung. Zudem sind die Arbeiter schlecht ausgebildet und müssen unter wahrhaft grauenhaften Bedingungen und mit schlechter Bezahlung ihr Werk vollbringen. Das Rind gelangt zum „Anhänger“, der es am Hinterlauf aufhängt, womit es auf die Schlachtbahn kommt. Der „Stecher“ durchtrennt Karotisarterie und Jugularvene, es kommt zum Ausbluten – das Band läuft unaufhaltsam weiter – kein Innehalten, kein Überprüfen, kein Bewusstsein über das Tun. Bisweilen ist der Schnitt nicht korrekt gesetzt, was den Ausblutungsvorgang und damit den leidvollen Tod hinauszögert, oder das Rind ist nach wie vor nicht bewusstlos. „Sie machen die Augen auf, recken den Hals von links nach rechts, blicken total panisch um sich“, so ein Arbeiter zu Foer (S. 267).

Das Tier ist jetzt ein Schlachtkörper, dessen Beine vom „Fußschneider“ abgetrennt werden – man merke, auch hier gibt es einen wenn auch geringen Prozentsatz von Tieren, welche nicht tot sind –, die Haut wird abgezogen, es



## Zum Nachlesen

Foer, J. (2010). Tiere Essen  
 Duve, K. (2011). Anständig Essen.  
 Thomas C. A. (2011). Leben bedeutet Veränderung. Rundbrief der Zaltho Sangha 04/2011  
[www.vgt.at](http://www.vgt.at), [www.vegan.at](http://www.vegan.at),  
[www.tier-wege.at](http://www.tier-wege.at), [www.peta.at](http://www.peta.at)  
 Videos und Filme: „Meet your Meat“, „We feed the World“, „Unser täglich Brot“, „Ware Tier“.

wird in zwei Hälften geteilt und an Haken im Kühlhaus verwahrt.

Ähnliches geschieht bei Hühnern, die zur Betäubung durch ein elektrisch geladenes Wasserbad gezogen werden. Und auch Fische erleiden einen schmerzhaften Tod, werden sie doch bei vollem Bewusstsein auf Eis geworfen, wo sie langsam verenden.

In den Schlachtsequenzen im Video „Meet your Meat“ (Achtung: starkes Nebenwirkungspotenzial des dauerhaften Fleischverzichts!) erschütterten mich zwei Aspekte am allermeisten – der unschuldige und vertrauensvolle Blick des Rindes in der Betäubungsbox und dessen gnadenlose Verdinglichung während des Tötungsprozesses.

### *Massentierhaltung ist Massenleid*

Tat-Sache 2: Massentierhaltung  
 Artgerechte Haltung, wie es bei Biofleisch propagiert wird, gibt es meiner Ansicht nach nicht. Das Übel liegt an der Basis, im grundsätzlichen Verständnis von Tieren als Nutztier, die einzig und allein (aufgrund künstlicher Befruchtung) auf der Welt sind, um eher früher (Lebensdauer von (Mast-)Hühnern 2–6 Monate gegenüber 15–20 Jahren) als später als günstige (6–9 Cent erhalten Geflügelmäster pro geschlachtetem Huhn) Ware in den

*Mein einziger wahrer Besitz  
 sind meine Taten.  
 Ich kann den Konsequenzen  
 meiner Taten nicht entgehen.  
 Meine Taten sind der Boden, auf  
 dem ich stehe.*

Thich Nhat Hanh

Handel zu gelangen. Auch wenn auf bessere Lebensbedingungen geachtet wird, ist es doch Sklavenhandel – unter guter Bedingung.

95 % der verzehrten Tiere kommen im deutschsprachigen Raum aus sogenannter Massen- bzw. Intensivtierhaltung. Massentierhaltung ist Massenleid. „Massentierhaltung bedeutet Turbo-Futter, schlechte Gesundheit, Schmerzen, Stress, Bewegungsmangel, frühzeitiger Tod.“ (Duve, S. 115)

Es bedeutet zuallererst eingesperrt sein auf engem Raum, oft ohne Tageslicht. So ist es für Schweine noch immer erlaubt, dass Zuchtsäue in Österreich in einem Stahlgerüst, der ihren Körper eng begrenzt, bis zu 25 Tagen gehalten werden, der Boden ist ein Spaltenboden ohne Einstreu, sie, die an sich reinliche Tiere sind, stehen in ihrem Kot – ausweglos. Ein derartiges Schweineleben läuft allen natürlichen Bedürfnissen der Tiere zuwider – sie können nicht „Nester“ bauen, ihre Sozialität, das Bedürfnis, in Gesellschaft zu sein, wird missachtet, auch das Rückzugsbedürfnis wird grob verletzt.

All das brüllende Leid verursachen wir, wenn wir Tiere essen. Wir unterstützen einen Krieg gegen Lebewesen und grausamste Foltermethoden. Wir unterstützen, dass Menschen Auftragsmorde begehen, wir unterstützen fortgesetzte Gewalt – die Arbeit in der Massentierhaltung verroht und fördert die Sadismus- und Perversionsbereitschaft der dort Tätigen. Auch der Dioxinskandal und Ähnliches sind keine unverständlichen >>

>> Unfälle, sondern konsequenter Ausdruck von rücksichtsloser Gewinnorientierung. Auf einer subtileren Ebene verletzen wir die Würde, das Vertrauen und die Anmut der Tiere.

*„Da ist viel Gewicht auf der einen Waagschale ... und wenig auf der anderen!“*

Dies alles gilt es zu wissen.

Und – wir haben die Wahl. Das ist viel Gewicht auf der einen Waagschale – das Leid, das Töten, Hunger, Klimaveränderung usw. – und wenig auf der anderen – weil es mir schmeckt, weil ich glaube, es zu brauchen, weil es alle tun, weil ich niemanden zurückweisen will, weil es eine Gewohnheit ist.

Letztlich geht es im Fleischverzicht um eine Möglichkeit, unser Mensch-Sein tatsächlich zu verwirklichen und zu erfahren, dass wir uns frei-willig entscheiden können für ein Handeln gemäß unserer Werte. Wie Claude AnShin Thomas in Bezug auf die Verwirklichung der 1. Buddhistischen Richtlinie meint: „Töte nicht. Letztendlich ist es unmöglich, das zu erreichen. Absolut unmöglich. Um unser Leben zu erhalten, müssen wir notwendigerweise töten. Die Frage ist: Wie kann ich diese Richtlinie in einer bewussten Art und Weise leben? Wie kann ich den groben Missbrauch dieser Richtlinie beheben? (2011, S. 3).

Wir verneigen uns vor und nach dem Sitzen vor unserem Kissen, um Dank, Würdigung und Verbundensein auszudrücken. Würden wir uns vor den Tieren verneigen und sie damit als fühlende Mit-Wesen an-erkennen, könnten wir dann fortfahren, sie zu töten und zu verzehren? ■

### Zu: Zeitschrift allgemein

Lieber Gerhard Weissgrab, wir kennen einander zwar nicht, und ich bin auch keine eingeschriebene Buddhistin, sondern quasi „nur eine Sympathisantin“, ich möchte Ihnen und Ihrem Team dennoch ganz herzlich zu Ihren neuen Publikationen „Buddhismus in Österreich“ gratulieren.

Deswegen vor allem, weil hier zu meiner großen Freude immer wieder von einem gelebten Engagement für Menschen, Tiere, Umwelt und die Welt an sich die Rede ist – etwas, was ich in vielen buddhistischen Gruppen und bei vielen Buddhisten vermisse.

Und mehr noch: Ich gebe zu (ich fürchte, meine Emotionalität ist nicht sehr buddhistisch, bitte mir das verzeihen :-)), dass ich immer wieder entsetzt bin, mit welcher Gedankenlosigkeit und Ignoranz manche spirituelle – auch buddhistische – Menschen mit Themen wie Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte und vielem mehr umgehen.

Und dass sehr oft – nicht nur hier – Menschen auf den Einsatz ihres eigenen Denkens und ihrer eigenen Vernunft verzichten und sich im Bezug auf ihre Meinungen lieber auf einen spirituellen Führer berufen, ohne dessen Aussagen zu hinterfragen oder zu diskutieren. Oft kursieren sogar Phrasen wie „Wer hilft, hat ein Helfersyndrom“, oder „das ist eben Karma, damit muss der/die selbst zurechtkommen“.

So gesehen bin ich natürlich auch sehr glücklich über die Beiträge zu Tierrechten/vegan-vegetarisches Leben (geniale Gedankenanstöße!) und auch über jenen Artikel zur Arbeit im Gefängnis und überhaupt, über die vielen neuen Inspirationen, die von der ÖBR ausgehen. Sie sehen, ich schaue die Seiten und Aktivitäten immer mit großem Interesse an ...

Herzliche Grüße auch an alle Ihre Mitstreiter,  
Name der Redaktion bekannt



Zu: Tiere essen

Herzlichen Dank für die Artikel-Reihe „Tiere essen“. Hier wird ein Thema sehr offen und überzeugend angesprochen, über das man sehr oft in buddhistischen Kreisen nur ausweichende, unverbindliche Ausreden liest.

Ich wollte ergänzend darauf hinweisen, dass es buddhistische Lehrer gibt, die schon sehr lange auf die enge innere Verbindung von Tierschutz, Vegetarismus und Buddhismus hingewiesen haben. Besonders gilt dies für Vanja Palmers, Zen-Priester und -Lehrer und Mitbegründer der Meditationszentren „Haus der Stille“ am Hochkönig und dem Felsentor am Rigi. In letzterem wird der artgerechte Umgang mit (Haus-)Tieren auch praktisch gelehrt. Übrigens gibt es von Vanja auch eine sehr informative Internetseite zum Thema Buddhismus und Vegetarismus: „Alle Wesen“ www.allewesen.org/deutsch.htm.

Alfred Schmidt

Liebe Beatrix, danke für den Artikel, der ein gutes Plädoyer fürs Fleischlose ist.

Jetzt weiß ich, wie es den Fleisch-essern ging, als ich viele Jahre als Vegetarierin ihnen gegenüber meiner Empörung Ausdruck verlieh und mich als Vegetarierin moralisch und ethisch überlegen fühlte. Heute bin ich Mischköstlerin und esse auch Fleisch.

Heute bin ich der Meinung, dass, wenn es sowohl Vegetarier als auch Fleischesser schaffen, beider Seiten Argumente zu hören, es mehr gegenseitige Akzeptanz gäbe.

Ich möchte daher ein paar weitere Gedankenregungen zu diesem Thema geben: Mir tuts im Herzen weh, wenn

ich beim Schnitzerl an das Lebewesen, das es war, denke. Ich bin mir bewusst, wie furchtbar es in unseren Schlachthöfen zugeht. Tiertransporte sind zum Ausder-Haut-Fahren. Es gibt viele weitere Folgen von Fleischkonsum, wie Umweltschäden, Hunger etc.

Ich habe dann aber doch wieder begonnen, Fleisch zu essen. Warum? Weil mein Körper aufgrund schlechter und unausgewogener Ernährung spürbar schlapp machte.

Ich weiß mittlerweile (und bin mir trotzdem zu wenig dessen bewusst), dass ich, auch wenn ich Reis oder Kartoffeln zum Schnitzerl esse, damit Leiden erzeuge. Leiden, weil in der konventionellen Landwirtschaft Pestizide unzählige Wesen töten, genetisch veränderte Pflanzen Fauna und Flora schädigen, dass in der Biolandwirtschaft das Pflügen unzählige Kleinlebewesen, z. B. Würmer, durchtrennt. Leiden entsteht auch, wenn in Indien Tausende Kleinbauern Selbstmord begehen – wie in der letzten Zeit –, weil sie durch die Gen-Industrie in Abhängigkeiten geraten sind. All das steckt auch in meinem Reis.

Egal, was wir als menschliche Wesen tun: Wir töten immer. Sei es beim Essen, beim Autofahren oder beim Staubsaugen. Wie wir leben, allein, dass wir leben, erzeugt immer Leiden anderer. Ich wünsche mir, dass ich irgendwann in ferner Zukunft so viel Mitgefühl entwickeln kann, dass mir jedes Leiden eines anderen Wesens wehtut und ich unterschiedslos den Wesen gegenüber Mitgefühl entwickeln kann. Ob ich dann Vegetarierin sein werde, weiß ich nicht – vielleicht ;-).

Name der Redaktion bekannt

## archiVIEW 03

Die Geschichte des österreichischen Buddhismus zu dokumentieren ist die vorrangigste Aufgabe des Archivs der ÖBR. Dieser zentralen Agenda wird auf vielfältigste Weise nachgekommen, jedoch eine wichtige wurde noch nicht begonnen: die Erfassung buddhistischer Biografien.

Zu diesem Zweck wurde ein buddhistischer biografischer Fragebogen ausgearbeitet (allen kritischen Revisoren sei hiermit für ihre Durchsicht gedankt).

Der Fokus des Fragebogens liegt neben der Abfrage biografischer Eckdaten auf den Berichten von persönlichen Erlebnissen und Eindrücken innerhalb einer buddhistisch inspirierten Lebenswelt. Jede/r hat etwas zu erzählen! In diesem Fragebogen soll „oral history“ zur schriftlichen Dokumentation kommen, d. h. „Augen- und Ohrenzeugen“ sind die Basis für die Erfassung buddhistischer Lebenswelten und deren Entwicklungen.

Deshalb meine/unsere Bitte: nehmen Sie/nehmt euch Zeit, diesen Fragebogen am Computer auszufüllen, vielleicht auch nicht in einem, sondern in mehreren Schritten, dies auch darum, um Erlebnissen und Erinnerungen den Raum zu geben, den sie brauchen, um sich zu manifestieren.

Diese Erinnerungen, vergangene Erlebnisse eventuell verdichtet zu Erfahrungen, im Rahmen der Biografie verbunden mit heutiger buddhistischer Lebenspraxis sind die wissensgesättigten Antworten, um die ich/wir bitte/n.

Der Fragebogen wird sowohl per Mail versandt wie er auch auf der Website der ÖBR ([www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Organisation > Archiv) zum Herunterladen bereitsteht.

Das Archiv dankt im Voraus.

PS: Eine Geschichte ist nur mit Geschichten möglich.

---

HEINZ PUSITZ

KONTAKT: [ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT](mailto:ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT)

## Buddhismus-Lehrgang 2011/2012

**Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien des letzten Studienjahres, gibt es nun wieder die Möglichkeit sich ab dem Wintersemester 2011 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**

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

**Zeiten:** Mittwochs, 18.00–20.00, Freitag und Samstag geblockt, 9.00–12.30  
Lehrgangbeginn:

**Vorlesungsbeginn:** WS Anfang Oktober 2011, SS Anfang März 2012, Termine folgen.

**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 Euro pro Semester zahlbar bis 1. Sept. 2011 für das WS und 1. Feb. 2012 für das SS 2012. Optional: „Diploma in Buddhism“ von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“: 120 Euro

### Anmeldung und weitere Informationen:

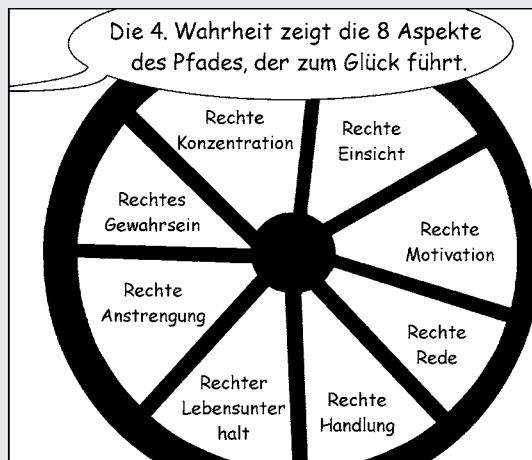
Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa

Tel. 01/865 34 91, [dhammazentrum@gmx.at](mailto:dhammazentrum@gmx.at), [www.dhammazentrum.com](http://www.dhammazentrum.com)



# Die Vier Edlen Wahrheiten

Von Frank Zechner



# Buddha, Sex und Leidenschaft

## Liebe und Verantwortung im Buddhismus

### DBU-Kongress 2011

München Ottobrunn

21. bis 23. Oktober 2011

Jeder Mensch hat Sexualität, ob sie ausgelebt wird oder nicht, sie ist Teil unseres menschlichen Lebens und beschäftigt uns immer wieder. Wir wollen ergründen, wie Buddhisten mit Sexualität umgehen. Es werden auch heikle Themen angesprochen. Bei Vorträgen und Workshops wird es zahlreiche Möglichkeiten geben, mit ReferentInnen in Kontakt zu kommen und Fragen zu stellen.

Infos und Kartenverkauf über die Geschäftsstelle der Deutschen Buddhistischen Union in München,  
Tel. 0049/89/28 01 04,  
dbu@dharmade oder über

[www.buddhismus-kongress.de](http://www.buddhismus-kongress.de)

bezahlte Anzeige

### Chöje Lama Gawang Rinpoche: Belehrungen zum Bardo

Bardo bedeutet „zwischen zwei“, wobei die Phase zwischen dieser und der nächsten Inkarnation gemeint ist. Der Geist durchwandert in diesem Zustand verschiedene Stadien, die, bei richtiger Sichtweise, allesamt zur Verwirklichung genutzt werden können.

**Lama Gawang Rinpoche** wird, gestützt auf seinen reichen Erfahrungsschatz, das Wesen des Bardo vortragen. Dieses Wissen ist nicht nur für den eigenen Übergang von Bedeutung, sondern kann auch eine Hilfe für jene Menschen in unserem Umfeld sein, die diese Existenz gerade hinter sich lassen.

Die Veranstaltung findet im Buddhistischen Zentrum „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien, vom 28. Oktober bis zum 1. November 2011 statt.

#### Anmeldung und Anfragen

bzgl. Interviews bei Dr. Alois Breiteneder,  
Tel. 0699/17 12 18 79, bardo9@gmx.at.

### 3-Tages-Seminar: Sozialer Buddhismus

Sozialer Buddhismus bedeutet, Buddha (das Absolute, die Wahrheit) in der Mitte unserer täglichen Aktivitäten zu erlangen. So können wir erfolgreich und glücklich werden, in unserer Arbeit und in unseren Beziehungen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die kostbare Lehre und Praxis der großen Dharmameisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim kennenzulernen und so der Hektik des Alltags zu entfliehen und inneren Frieden und Ruhe zu finden.

Inhalte: buddhistische Eröffnungsfeier, Mantrapraxis, Sitz- und Gehmeditation, Energieübungen, Chanting, aktuelle Lehrreden von Dae Poep Sa Nim auf Video, persönliche Fragen an Dae Poep Sa Nim.

23.–25. September 2011

**Info und Anmeldung:** Wien Yun Hwa Dharma Sah, Kirchengasse 32/20, 1070.  
Tel. 0699/19 24 62 94, wien@lotussangha.org  
Retreatgebühr: 300 Euro (bis 15. 7.: 270 Euro)  
[www.LotusSangha.org](http://www.LotusSangha.org)

bezahlte Anzeigen

## Meditieren lernen, kurz und bündig

**Jeweils Mittwoch 7.–28. 9., 18.00–19.00**

Alle Meditationsmethoden zielen darauf ab, den Geist ruhig und klar werden zu lassen, dadurch ist inneres Wachstum möglich. Ein solcher Geist ist frei von Illusionen und lässt uns die Dinge sehen, wie sie tatsächlich sind. Dieser Kurs ist eine Einführung in buddhistische Meditation, mit Fragen und Meditation. Zum Einstieg oder zur Auffrischung!

## Geshe Tashi: Tod, Zwischenzustand, Wiedergeburt

**Seminar, 16.–18. 9.**

Auflösungsstadien des Bewusstseins im Todesprozess und Lehren vom Zwischenzustand. Vortrag, Diskussion, angeleitete Meditationen, für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter, Meditationsmeister, lebt seit 17 Jahren in London. Engl. (dt. Übersetzung)

**Ort: PLC Gelug Zentrum, 1090 Wien, Serviteng. 15, info@gelug.at, www.gelug.at**

**Muko Kyudojo Wien**

**Kyudojo, Seidengasse 28, 1070 Wien**

## Kyudo Zen-Bogenschießen Meditation

**Seminar für Anfänger**

Vortrag und Vorführung:

Freitag, 28. Oktober 2011

Seminar: 29. bis 30. Oktober 2011,  
9.30–17.00

Information und Anmeldung:

Victoria Sternebeck,

Tel. 0676/939 64 36,

E-Mail: victoria.sternebeck@chello.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.

**1.–2. Oktober 2011**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien 138 Euro**

**HUI GONG und BASISÜBUNGEN**

**FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

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

wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

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

**3.–4. Dezember 2011**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien 138 Euro**

**MIN XIN FA und BASISÜBUNGEN**

**FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

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

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

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

## Bücher zur Lehre des Buddha

### Bhikkhu Bodhi: In den Worten des Buddha

Eine Auswahl von Lehrunterweisungen des Buddha aus dem Pälikanon.  
Herausgegeben, eingeführt und mit Kommentaren versehen vom ehrw. Bhikkhu Bodhi

\*Mit einem Vorwort des Dalai Lama\*

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

### Fritz Schäfer: Rechte Anschauung

und ihre Bedeutung in der ursprünglichen Lehre des Buddha

246 Seiten. Pb. ISBN 978-3-931095-76-5. 17,50 Euro

Beide Bücher enthalten umfassende Neuübersetzungen von Lehreden des Buddha, die mit Kommentaren versehen sind.

Das Buch von Bhikkhu Bodhi ist eine systematische Zusammenstellung der gesamten Lehre und eignet sich hervorragend zum Studium und Nachschlagen.

Fritz Schäfers Buch konzentriert sich auf den wichtigsten Aspekt ernsthafter Lehrnachfolge: „Der Rechten Anschauung“; auf die eigene Erkenntnis in die vom Buddha gezeigte Wahrheit über das Leiden und seine Aufhebung.

#### Verlag Beyerlein & Steinschulte

95236 Stambach-Herrnschrot – Tel. 09256/460 – E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de  
www.buddhareden.de

bezahlte Anzeige

## Studienprogramm „BUDDHISMUS ENTDECKEN“

12 Module (Herbst 2011 – Sommer 2015)

Ein Bildungsprogramm der der FPMT (Stiftung zur Bewahrung der Mahayana Tradition [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org))

**Wenn wir Buddhismus studieren, studieren wir uns selbst, die Natur unseres Geistes.**

**Praktische Themen werden betont: Wie können wir ein heilsames Leben führen, wie gehen wir mit unseren Geisteshaltungen um, wie können wir unseren Alltag friedvoller gestalten?**

#### 1. STUDIENJAHR

##### Modul 1

##### Der Geist und sein Potenzial

Stephan Pende Wormland

Sa. 8. – So 9. Oktober 2011

Sa. 26. – So 27. November 2011

##### Modul 2

##### Wie meditiert man?

Claudia Wellnitz

Sa. 14. – So 15. Jänner 2012

Sa. 24. – So 25. März 2012

##### Modul 3

##### Darstellung des Pfades

Ehrw. Tony Lobsang

Sa. 14. – So 15. April 2012

Sa. 23.– So 24. Juni 2012

#### ABLAUF UND INHALT EINES MODULS

##### Wochenende 1:

##### Fokus Theorie

Sa. 9.30–18.00 und

So. 9.30–14.00

##### Einzelabende:

Ani Jamyang

Christine Schnitzer

Vertiefung durch weiterführende Texte, Diskussionen, geleitete und stille Meditationen, Audio- bzw. Video-

Unterweisungen. Viel Raum für den Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander.

jeweils Mittwochs

19.00–21.00

##### Wochenende 2:

##### City-Retreat

Schwerpunkt Meditation & Erfahrungen

Sa. 9.30–18.00 und

So. 9.30–16.00

Möglichkeit eines Zertifikats der FPMT nach Abschluss des gesamten Studienprogramms und eines Retreats.

##### Info & Anmeldung:

[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)

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

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz

bezahlte Anzeige

**Kurs mit Khenpo Ngedön bei Karma Kagyü Sangha: 16.–18. und 22.–25. 9. 2011**

**Erleuchtung – und was passiert mit meinem Geist, wenn ich ein Buddha werde?**

Kurs: Was unterscheidet eigentlich mein Bewusstsein von der Erleuchtung eines Buddha? Was verändert sich durch den Weg? Der 3. Karmapa geht in seinem Text „Der Unterschied zwischen Bewusstsein und Buddha-Weisheit“ auf dieses Thema ein. Dieser Kurs gibt uns die Möglichkeit, die praxiserprobte Weisheit aus dem alten Tibet für unser eigenes Wachstum hier und jetzt zu nützen und unsere Meditationspraxis auf ein solides Fundament zu stellen.

**Khenpo Ngedön** stammt aus Ost-Tibet und lehrt seit Jahren in Asien und im Westen.

**Ort:** KKS, Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16/1/23, 1010 Wien

**Informationen:** [www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)

**Anmeldung** bis 9. 9.: [info@karma-kagyü.at](mailto:info@karma-kagyü.at)

**Kömyöji-Seminare in Wien mit Volker Zotz**

**Wer bin ich? (... und darf ich damit aufhören?)**

Reicht es mir, über alles mehr zu wissen als über mich? Oder fiel mir gar nicht auf, dass ich kaum ahne, wer ich bin? Eine Reise mit Buddha zu den Wurzeln meiner Identität.

**Fr. 16. 9.:** 19.00–22.00, **Sa. 17. 9./So. 18. 9.:** 10.00–18.00, 280 Euro (Mitglieder 250 Euro)

**Kann man wirklich „Buddhist“ sein?**

Vom groben Unfug und tiefen Sinn der Etiketten auf geistigen Wegen. Praktische Anregungen zur gelebten interkulturellen Spiritualität ohne Scheuklappen. **Fr. 2. 9., 9. 9., 23. 9., 30. 9., 7. 10.** 19.00–22.00 (Teilnahme an einzelnen Abenden möglich) 29 Euro/Abend (Mitglieder 24 Euro)

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

**Auskunft & Anmeldung:** [office@komyoji.at](mailto:office@komyoji.at) oder 0043/676/31 77 70: Ausführliche Seminarbeschreibungen: [www.komyoji.at](http://www.komyoji.at)

bezahlte Anzeigen

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

Durch klare, entspannte Geistesgegenwart lernen wir, mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen immer besser umzugehen. Damit beugen wir beispielsweise einem möglichen Burn-out vor, steigern unsere Lebensqualität und persönliche Effizienz. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) und darauf basierende Verfahren wurden vor 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Seither wird dieses Training mit großem Erfolg eingesetzt.

**Schnupper-Tag: Atempause für die Seele**

**Termin:** Sa., 24. September 2011, 14.00–19.00

**Ort:** Fleischmarkt 16, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien. **Kosten:** 70 Euro

**8-wöchiger Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Kursinhalt:** 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.

**Einführung/Vorbesprechung:** Mo., 3. Okt., 18.30 (kostenfrei). Für diejenigen, die am 8-wöchigen Kurs teilnehmen, ist diese Vorbesprechung unbedingt erforderlich. Diejenigen, die sich einfach unverbindlich über den Kurs informieren möchten, sind an diesem Abend herzlich willkommen!

**Termin des 8-wöchigen Kurses:** 10. Okt.–5. Dez. 2011, Mo., 18.30–21.00 + Sa. 12. Nov., 10.00–17.00  
**Ort:** Fleischmarkt 16, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien. **Kosten:** 280 Euro (inkl. Kursunterlagen)

**Anmeldung** für Schnuppertag und 8-wöchigen Kurs: [tina.drasczyk@aon.at](mailto:tina.drasczyk@aon.at), Tel. 0650/99 10 689

**Mag. Tina Drasczyk**, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin. Mehr Information: [www.mbsr-mbct.at](http://www.mbsr-mbct.at).

bezahlte Anzeigen

BEGINN	ENDE	VERANSTALTUNG	Leiter/in
<b>EINFÜHRUNG</b>			
24.06. 18:30	24.06. 19:30	Einführungsvortrag	
24.06. 19:00	24.06. 20:30	Meditation & Achtsamkeit	Monika Eisenbeutel
25.06. 11:00	25.06. 12:30	Zen-Schnuppern	Paul Matussek
28.06. 19:00	28.06. 21:15	Studier-/Meditationsprogramm	Andrea Husnik
29.06. 18:00	29.06. 20:00	Buddhismus kurz und bündig	Andrea Husnik
06.07. 18:00	06.07. 19:00	Praxis des Senkobo-Buddhismus, Teil 2	Hartl-Margreiter Osho NyoRen
08.07. 16:00	09.07. 13:00	Zen-Einführungsseminar in Wien	Fleur Sakura Wöss
29.07. 18:30	29.07. 20:00	Buddhistische Grundlagen	
06.09. 19:00	06.09. 21:15	Studier-/Meditationsprogramm	Andrea Husnik
07.09. 18:00	07.09. 19:00	Meditieren kurz und bündig	Andrea Husnik
07.09. 18:00	07.09. 19:00	Praxis des Senkobo-Buddhismus, Teil 1	Hartl-Margreiter Osho NyoRen
08.09. 19:00	08.09. 20:00	Einführungsvortrag	
13.09. 19:00	13.09. 21:15	Studier-/Meditationsprogramm	Andrea Husnik
14.09. 18:00	14.09. 19:00	Meditieren kurz und bündig	Andrea Husnik
14.09. 18:00	14.09. 19:00	Praxis des Senkobo-Buddhismus, Teil 2	Hartl-Margreiter Osho NyoRen
15.09. 19:00	13.10. 21:00	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	Christoph Köck
15.09. 19:00	06.10. 21:00	Zen-Einführungskurs	
20.09. 19:00	20.09. 21:15	Studier-/Meditationsprogramm	Andrea Husnik
23.09. 16:00	24.09. 13:00	Zen-Einführungsseminar in Wien	Fleur Sakura Wöss
24.09. 15:00	24.09. 18:00	Meditieren lernen	
27.09. 19:00	27.09. 21:15	Studier-/Meditationsprogramm	Andrea Husnik
28.09. 18:00	28.09. 21:00	Workshop Zen Leadership	Friedhelm Boschert
<b>VORTRÄGE</b>			
30.06. 19:00	30.06. 20:30	Buddhismus kennenlernen	Tenzin Dhargye
03.07. 20:00	03.07. 22:00	Die Bedeutung der Sangha	Angelika Tesch
04.07. 20:00	04.07. 22:00	Wie integriere ich Buddhas Lehre in meinen Alltag?	Markus Kuhn
12.07. 19:00	12.07. 21:00	Ich lerne meditieren I	Andrea Husnik
19.07. 19:00	19.07. 21:00	Ich lerne meditieren II	Andrea Husnik
16.09. 19:00	16.09. 21:00	Tod, Zwischenzustand, Wiedergeburt, Teil 2	Geshe Tashi
25.09. 19:00	25.09. 21:00	Kalama Sutta, die Freiheit des Denkens	Bhante Seelawansa
12.09. 19:00	12.09. 21:00	Fühlen erbaud das Leben, Gefühle erkennen und dann handeln	Bhante Seelawansa
<b>KURSE</b>			
28.06. 18:00	04.07. 12:00	Wandern und Meditation	Mathias Köhl
26.06. 15:00	02.07. 21:00	Alltagsbegleitende Praxiswoche	Hannes Huber
28.06. 18:00	28.06. 19:15	Grundlagen für buddhistische Sicht und Meditation	Tina Draszczyk
01.07. 19:00	06.07. 14:00	Zazentage	Hartl-Margreiter Osho NyoRen
02.07. 10:00	02.07. 17:00	Vipassana-Meditation	Tilo Rom
02.07. 15:00	03.07. 14:00	Die fünf Buddhafamilien	Maike und Pit Weigelt
04.07. 18:00	10.07. 13:00	Vipassana-Meditation	
04.07. 18:00	10.07. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	Christoph Köck

VERANSTALTER (siehe S. 24/25) & KONTAKT		TELEFON	MAIL
KKÖ, BZ Salzburg	6	0650/895 01 13	bz-salzburg@kkoe.at
TDC Salzburg	16	0664/110 27 02 0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
Daishin Zendo Wien	21	01/879 57 22-0 0650/879 57 22	pmatusek@toptwo.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Senkozan Stadtdojo Wien	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Daishin Zendo Wien	21	01/879 57 22-0 0650/879 57 23	office@fleurwoess.com
KKÖ, BZ Salzburg	6	0650/895 01 13	bz-salzburg@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Senkozan Stadtdojo Wien	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	2		
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Senkozan Stadtdojo Wien	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Theravadaschule	5	01/595 50 18	
Zendo Buddhistisches Zentrum	2		
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Daishin Zendo Wien	21	01/879 57 22-0 0650/879 57 23	office@fleurwoess.com
Shambhala Meditationszentrum	4		
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Daishin Zendo Wien	21		
TDC Kärnten	16	0664/110 27 02	info@tdc-buddha.at
KKÖ, BZ Wien	6	01/2631247	bz-wien@kkoe.at
KKÖ, BZ Bregenz	6	05574/445 96	bregenz@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	01/479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15		info@fpmt-plc.at
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	5	865 34 91	
Theravadaschule	5	865 34 91	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	07482/424 12 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Leitgebgsasse 11/21	5	0699/12 35 43 48	
Karma Kagyü Sangha	10	0676/485 78 25	info@karma-kagyü.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Linz, Zendo	5	0676/629 91 58	
KKÖ, BZ Salzburg	6	0650/895 01 13	bz-salzburg@kkoe.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	01/595 50 18	

09.07. 10:00	10.07. 16:00	<b>Praxis und Einführungsseminar mit Lama Tenzin und Heidi Köppl</b>	
11.07. 14:00	13.07. 14:00	<b>Tara-Terma-Praxisseminar – Tonglen</b>	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
11.07. 16:00	17.07. 13:00	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki</i>
13.07. 16:00	17.07. 10:00	<b>Aufbauender Praxiszyklus – Tara Terma</b>	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
17.07. 09:30	17.07. 13:00	<b>Die Kraft des Zulassens</b>	<i>Ursula Lyon</i>
18.07. 09:30	21.07. 14:00	<b>Dzogchen-Seminar</b>	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
18.07. 18:00	23.07. 13:00	<b>Sesshin</b>	<i>Muho</i>
28.07. 18:00	06.08. 13:00	<b>Vipassana-Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
28.07. 18:00	06.08. 13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
28.07. 18:00	06.08. 13:00	<b>Vipassana-Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
30.07. 10:00	07.08. 15:00	<b>Vipassana-Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
05.08. 16:00	07.08. 14:00	<b>Ngöndro – Vorbereitende Übungen</b>	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
05.08. 19:00	12.08. 14:00	<b>Retreat, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
07.08. 18:00	15.08. 13:00	<b>Metta-Vipassana-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
07.08. 18:00	15.08. 13:00	<b>Vipassana-Meditation und Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
07.08. 18:00	15.08. 13:00	<b>Metta-Vipassana-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
11.08. 10:00	15.08. 15:00	<b>Achtsamkeit in der Krise und im Stress</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
12.08. 19:00	19.08. 14:00	<b>Retreat, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
13.08. 18:00	14.08. 06:00	<b>Nachtmeditation am Bisamberg</b>	<i>Hannes Huber</i>
19.08. 16:00	21.08. 14:00	<b>Vajrakilaya</b>	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
24.08. 18:00	28.08. 12:00	<b>Herzsutra</b>	<i>Marcel Geisser</i>
04.09. 09:30	04.09. 13:00	<b>Bleibt alles beim Alten – oder?</b>	<i>Ursula Lyon</i>
08.09. 18:00	11.09. 13:00	<b>Jodeln und Qi Gong</b>	<i>Christina Zurbrugg</i>
09.09. 18:00	16.09. 13:00	<b>Meditation und Wandern</b>	<i>Mathias Köhl</i>
16.09. 19:30	25.09. 13:00	<b>Erleuchtung – und was passiert mit meinem Geist, wenn ich ein Buddha werde?</b>	<i>Khenpo Ngedön</i>
17.09.	24.09.	<b>Sesshin im BZ Scheibbs</b>	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
17.09. 10:00	18.09. 13:00	<b>Tod, Zwischenzustand, Wiedergeburt, Teil 2</b>	<i>Geshe Tashi</i>
23.09. 10:00	28.09. 15:00	<b>Nyung-nä-Retreat</b>	<i>Ani Rita Riniker</i>
23.09. 19:00	30.09. 14:00	<b>Retreat, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
29.09. 18:00	02.10. 13:00	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
<b>DIVERSES</b>			
24.06. 16:00	01.07. 13:00	<b>Daishin Zen Sesshin</b>	<i>Hinnerk Polenski</i>
25.06. 12:00	25.06. 15:00	<b>Shambhala Youth Vienna</b>	
30.06. 18:00	30.06. 19:00	<b>Stilles Verweilen (Atembetrachtung)</b>	<i>Marion Frauenglas</i>
01.07. 18:00	03.07. 13:00	<b>Tai Ji</b>	<i>Rudolf Gold</i>
06.07.	06.07.	<b>Geburtstag S.H. des XIV. Dalai Lama</b>	
17.07. 09:30	17.07. 18:00	<b>Ngagso-Puja, Ozean aus Amrita Reinigungszeremonie</b>	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
23.07. 15:00		<b>Gomde Sommerfest</b>	
13.08. 16:00	15.08. 14:00	<b>Qi Gong und grüne Tara mit Lama Tenzin und Sascha</b>	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
19.08. 17:00	21.08. 17:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
03.09. 10:00	03.09. 18:00	<b>Übungstag: für gemeinsame Praxis und Austausch</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
03.09. 10:00	04.09. 19:00	<b>Wochenend-Retreat</b>	



Rangjung Yeshe Gomde	17		
Rangjung Yeshe Gomde	17		info@gomde.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Rangjung Yeshe Gomde	17	07615/203 13	info@gomde.at
Theravadaschule	5		
Rangjung Yeshe Gomde	17	07615/203 13	info@gomde.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Kalachakra Kalapa Center	22	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Rangjung Yeshe Gomde	17		info@gomde.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	13	0732/66 80 77	senkozan@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	0676/629 91 58	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	0676/629 91 58	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	0676/629 91 58	
Kalachakra Kalapa Center	22	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
	5	0699/12 35 43 48	
Rangjung Yeshe Gomde	17		info@gomde.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Theravadaschule	5		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	07482/424 12 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha	10		
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		bodhidharmazendo@ hotmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15		info@fpmt-plc.at
Kalachakra Kalapa Center	22		
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	13	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3	0699/12 35 43 48	
Osterberg-Institut	21		
Shambhala Meditationszentrum	4		
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	15	0681/20 49 00 31	info@fpmt-plc.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	22	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Rangjung Yeshe Gomde	17	07615/203 13	info@gomde.at
Rangjung Yeshe Gomde	17		
Rangjung Yeshe Gomde	17		info@gomde.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	3		bodhidharmazendo@ hotmail.com
Karma Kagyü Sangha	10	0676/485 78 25	info@karma-kagyü.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	19		

## *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  
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*

### **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**

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*

### **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. 0316/67 07 00  
[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*

### **26 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*

### **25 Lotus Sangha \***

Yun Hwa Dharmasah  
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*

### **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.palpung.eu](http://www.palpung.eu)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **24 Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**17 Rangjung Yeshe Gomde**

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

**7 Sayagi U Ba Khin**

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

**13 Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

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

**4 Shambhala  
Meditationszentrum**

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

**22 She Drup Ling Graz**

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

**14 Österreich Soka Gakkai  
International**

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

**16 Thekchen Dho-ngag Choeling  
Salzburg**

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

**5 Theravada\***

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

## INSTITUTE

**1 Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

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

**18 Friedens-Stupa-Institut**

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

**8 Naikan Institut Neue Welt**

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

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

*Wöchentliche Meditationen*

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

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

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

## Gruppen, die nicht Mitglieder der ÖBR sind

### WIEN

#### Association Zen Internationale,

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

#### Dharma Sangha Österreich

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

#### InterSein Sangha Wien

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

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

#### Kyudo Zen-Bogenschießen

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

#### Ryuun Zen Sangha

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

### OBERÖSTERREICH

#### Zen in Linz

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

#### Zen in Gmunden

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

### SALZBURG

#### Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

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

### STEIERMARK

#### Sakya Tsechen Changchub Ling

Furth 14, 8524 Bad Gams (Körblergasse 62, 8010 Graz)  
Info: Inge-Margareta Brenner, Sungrab Woesser,  
Tel. 0676/32 81 473 (03463/695 15, 0316/517 76)  
www.sakyaling.at, info@sakyaling.at

### BURGENLAND

#### Saddharma Sangha

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

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

#### Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

#### Ursula Lyon, Michaela Berger

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

Mi., 17.30–19.00

#### Andrea Lachner, Renate Putzi

Mi., 19.15–21.00

#### Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

#### 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

#### Heinz J. Hackethal

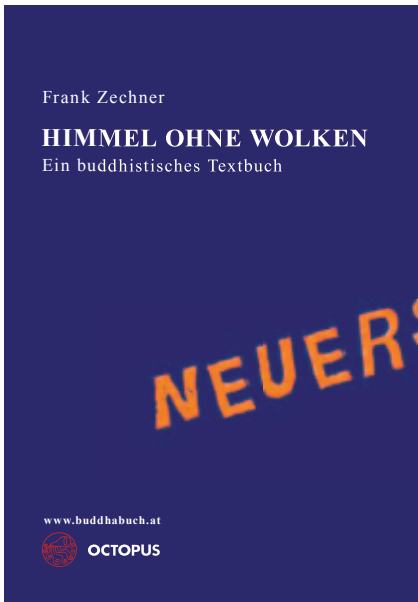
Mi., 18.00–19.15

der mittlere weg, Biberstraße 9/2,

1010 Wien

Tel. 0660/686 27 71

FACHBUCHHANDLUNG FÜR BUDDHISMUS UND GRENZGEBIETE



**OCTOPUS**

Bücher fürs Leben

**NEUERSCHEINUNG**

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

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



Erhältlich über jede gute Buchhandlung oder  
direkt über den Verlag  
[www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)



Originalausgabe

288 S., geb., 19,90 Euro [D]  
ISBN 978-3-942085-12-0



Erweiterte Neuausgabe

304 S., geb., 24,90 Euro [D]  
ISBN 978-3-942085-13-7



Originalausgabe

176 S., geb., 14,90 Euro, [D]  
ISBN 978-3-942085-11-3



Originalausgabe

176 S., geb., 14,90 Euro [D]  
ISBN 978-3-942085-00-7

**Verlag: edition steinrich**  
Arndtstraße 34 · 10965 Berlin · Tel. 030-60 03 11 20  
info@edition-steinrich.de

**Vertrieb: Dharma Buchladen**  
Akazienstraße 17 · 10823 Berlin · Tel. 030-784 50 80  
steinrich@dharma-buchladen.de



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

*Unter der Schirmherrschaft  
Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama*

## Sommer 2011

Neue Diplomlehrgänge in Hüttenberg, Kärnten

### Klassisches Tibetisch - Gesprochenes Tibetisch

mit Dozenten der Universität für  
Tibetische Studien, Varanasi, Indien  
Juni - August 2011-2012



### Die Kunst der Thangkamalerei

mit Thangka-Meister  
Dorjee Dhondup Jozama,  
TCV-Thangka-Painting-School,  
Patikuhl, H.P., Indien  
August - November 2011-2012  
Wochenendkurs und geblockter Kurs



### Information und Anmeldung:

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

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