



„*Mu - gen*“

Sanghabrief „Mu-gen“ <http://www.start.at/zendo> weiter unter Dokumentation / Mu-gen Heft 26 Oktober 2009



Niederösterreich, Hohe Wand

Die ernsthafte und fruchtbare Verständigung zwischen Ost und West ist nicht nur auf politischem und sozialem Gebiet die große, noch unerfüllte Forderung unserer Zeit, sie ist eine Forderung und Lebensfrage auch auf dem Gebiet des Geistes und der Lebenskultur. Es geht heute nicht mehr darum, Japaner zum Christentum, Europäer zum Buddhismus oder Taoismus zu bekehren. Wir sollen und wollen nicht bekehren und bekehrt werden, sondern uns öffnen und weiten, wir erkennen östliche und westliche Weisheit nicht mehr als feindlich sich bekämpfende Mächte, sondern als Pole, zwischen denen fruchtbares Leben schwingt.

**Hermann Hesse: aus dem Vorwort zur japanischen Ausgabe seiner Werke 1955**

## HIS MASTER'S VOICE



### Ist Frieden eine Utopie?

Beim letzten Sesshin in Marienkron ging es um Gedanken zum Thema „Paradies“ und da war auch die Frage, ob es je ein „Paradies auf Erden“ geben würde. Da fand ich den Text eines Friedensappells, den 40 namhafte Vertreter verschiedener Religionen bei ihrem interreligiösen Friedenstag 2008 in Nikosia (Zypern) veröffentlichten. Da fanden einige Teilnehmer, es wäre wert, diesen Text im Mugen zu veröffentlichen. Das will ich hiermit tun und wünsche, dass wir uns, wo immer wir stehen, für ein friedliches Miteinander engagieren.

Karl Obermayer

### 22. Interreligiöses Friedenstag der Gemeinschaft Sant'Egidio

Die 22. Ausgabe der interreligiösen Friedenstag, die auf die Initiative der Gemeinschaft Sant'Egidio zurückgehen, endete mit der Bekräftigung, dass der Friede keine Utopie sei, sondern in der Pflicht bestehe, eine menschliche Welt aufzubauen. „Diese Welt ist möglich, wenn Geist und Brüderlichkeit vorhanden sind. Der Krieg ist niemals heilig. Nur der Friede ist heilig!“

\*\*\*

Als Männer und Frauen aus unterschiedlichen Religionen und Kulturen haben wir uns auf Zypern, auf dieser schönen und verwundeten Insel, zum Gebet und zum Dialog versammelt, um eine Zivilisation des Friedens aufzubauen, die die Welt benötigt, um nicht unmenschlich zu werden. Es waren friedvolle Tage im Vertrauen, dass der Friede möglich ist.

Wir stehen an einem schwierigen Wendepunkt der Geschichte. Durch die Wirtschaftskrise, die die Welt peinigt, wurden viele Sicherheiten erschüttert. Viele schauen mit Pessimismus auf die Zukunft. Die reicheren Länder konzentrieren ihre Aufmerksamkeit auf den Schutz ihrer Bürger, während jedoch eine große Welt von Armen einen hohen Preis dieser Krise bezahlen wird.

Mit tiefer Sorge schauen wir auf die Millionen von neuen und alten Armen, die Opfer eines sich für allmächtig haltenden Marktes sind. Es sind wirklich zu viele, die in unserer Welt unter Kriegen, Armut und Gewalt leiden.

Man kann nicht glücklich sein in einer so von Leid erfüllten Welt. Man darf das Herz nicht vor dem Mitleid verschließen. Wir spüren das Leid der Völker, die Geißel des Krieges sind, der vielen, die durch ethnischen Hass



Karl Obermayer

oder Nationalismus ihre Häuser verlassen müssen, derer, die entführt werden und verschwunden sind. Viele, zu viele leiden.

Wir dürfen uns in dieser Zeit nicht im Pessimismus verschließen. Vielmehr ist die Stunde gekommen, das Leid vieler wahrzunehmen und für die Gründung einer neuen Weltfriedensordnung zu arbeiten. Die Suche nach Gerechtigkeit, der Dialog und der Respekt vor den Schwächsten sind die Mittel, um diese neue Ordnung zu errichten. Doch dazu wird mehr Geist und ein größeres Gespür für Menschlichkeit benötigt! Eine Welt ohne Geist wird schnell unmenschlich.

Unsere religiösen Traditionen sagen in ihrer Unterschiedlichkeit mit lauter Stimme, dass eine Welt ohne Geist niemals menschlich sein wird: Sie rufen, dass Geist und Menschlichkeit durch den Krieg nicht zugrunde gerichtet werden dürfen; sie fordern Frieden. Sie wollen Frieden, sie fordern ihn, sie erleben ihn im Gebet von Gott. Die Religionen wissen, dass es absurd und eine Gotteslästerung ist, wenn man im Namen Gottes vom Krieg spricht. Sie sind überzeugt, dass aus Gewalt und Terrorismus keine bessere Menschheit entsteht. Sie glauben nicht an den Pessimismus vom unvermeidlichen Kampf

der Religionen und Kulturen. Sie hoffen und beten, damit unter den Völkern und Menschen eine wahre Friedensgemeinschaft aufgebaut werde.

Kein Mensch, kein Volk, keine Gemeinschaft ist eine Insel. Der andere, die Freundschaft, die Vergebung und die Hilfe des anderen werden immer benötigt. Wir haben ein gemeinsames globales Schicksal: entweder wir leben in Frieden zusammen oder wir werden gemeinsam umkommen. Der Krieg ist niemals unvermeidbar, auch in den Herzen der Sieger hinterlässt er Trümmer.

Kein Hass, kein Konflikt und keine Mauer kann dem Gebet und der geduldigen Liebe widerstehen, die zum Dialog und zur Vergebung wird. Der Dialog macht nicht schwach, er macht stark.

Er ist die wahre Alternative zur Gewalt. Nichts ist verloren durch den Dialog. Alles kann möglich werden. Deshalb bitten wir hier auf Zypern, dass alle Ungerechtigkeit, aller Krieg und

alles Böse bald beseitigt werden, und die Völker wieder zu Brüdern werden, angefangen auf dieser Insel bis zum Nahen Osten, bis nach Afrika, Lateinamerika und in der ganzen Welt.

Möge Gott daher der Welt durch das Gebet aller Gläubigen die große Gabe des Friedens schenken!

Das ist keine Utopie vom Paradies auf Erden, es ist vielmehr

die Pflicht, eine menschlichere Welt aufzubauen. Diese Welt ist möglich, wenn Geist und Brüderlichkeit vorhanden sind. Der Krieg ist niemals heilig. Nur der Friede ist heilig! Möge Gott der Welt durch das Gebet aller Gläubigen die große Gabe des Friedens schenken!

*[Von der Gemeinschaft Sant'Egidio veröffentlichtes Original]*

D.Ing.Dr.Harald Fromm (Graz) ist im 69. Lebensjahr gestorben. Er war Techniker bei der Post. Er kam 1980 zu unserer Gruppe und hat viele Sesshin mitgemacht. Soweit meine Aufzeichnungen reichen bis 1996. Ebenso besuchte er das Haus der Stille in Heiligenkreuz am Waasen, wo P.Viktor Löw (Franziskaner aus Dietfurth und Zenlehrer) bis zu seinem Tod öfters Sesshin hielt. Er selbst hat in den Jahren 93 – 96 dort Zen-Wochenenden begleitet.

Wir waren in regelmäßigem brieflichen Kontakt, er hat sich mit vielen Fragen des Zen beschäftigt und hat auch zu so manchen Entwicklungen nicht mit sachlicher Kritik gespart. Heuer war es das erste Mal, dass er auf meinen Geburtstagsbrief (1. August) nicht mehr geantwortet hat – offensichtlich war seine Krebserkrankung schon zu weit vorangeschritten.

Karl Obermayer

## Eröffnung

Am 20.Juni wurde heuer im Stift Altenburg bei Horn im Rahmen der „Langen Nacht der Klostergärten“ der „Garten der Stille“ eröffnet. Darin integriert stehen 11 Steinskulpturen der Bildhauerin Eva Vorpapel-Redl. Er ist täglich von 10-16 Uhr im Rahmen einer Stiftsführung zu besichtigen.

Weitere Informationen unter [www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



## Garten der Stille - 11 Steinskulpturen

von Eva Vorpapel-Redl

Stille – Hinaustreten aus den mittelalterlichen, schweigenden Mauern des Stifts und Eintreten in den „Garten der Stille“. Da ist zunächst einmal nichts als Stille und Schweigen.

Das Hören entspannt sich vom ständigen Zuviel, vom zu Lauten, Sinnentleerten.

Zuerst ist da einfach nichts, nichts was unsere Sinne reizt.

Es dauert eine Weile, bis das Laute in uns ausklingt, bis auch die Gedanken aufhören zu dröhnen und wir ankommen in der Stille.

Die Stille ist so still - wir könnten sie glatt überhören. Ganz leise ruft sie uns in ihre Gegenwart, in ihre Präsenz. Aber die Stille ist nicht nur still. Wer sich einlässt auf die Stille, den fordert sie. Sie fordert unsere Präsenz so ganz im Hier und Jetzt.

Nur in unserer Wachheit mit allen Sinnen, mit unserem ganzen Sein werden wir ihr gerecht.

Alle Sinne ruft die Stille:

Das Hören ruft sie zum Lauschen auf Töne und Geräusche der Natur.

Das Sehen ruft die Stille zum Schauen der maßlosen Vielfalt von Form und Farbe.

Das Riechen ruft die Stille, sich endlich wieder satt zu schnuppern an Düften und Gerüchen.

Das Tasten ruft die Stille zu jenem zweckfreien Befühlen von Form und Oberfläche der Natur, so leicht und verspielt, wie wir es als Kinder alle taten – so zärtlich wie wir berühren so zärtlich berührt die Natur unsere fühlende Hand.

Nur das Schmecken muss noch warten, bis am Weinberg im „Garten der Stille“ die ersten Trauben reifen.

Die Stille – Gabe und Aufgabe zugleich! Wir finden sie im Garten der Stille. Ein Bindeglied ist dieser Garten zwischen dem Stift, dem Werk aus Menschenhand, gewachsen in Jahrhunderten, und der Natur, dem Werk aus Gotteshand, gewachsen in Jahrmillionen.

Hinter uns bleibt das Stift stark wie eine Festung, zu unserem Schutz. Vor uns gehen unsere Augen zuerst über den Garten, dann über den alten ummauerten



„Frau“, 2000, Istrischer Kalkstein, 230cm

Tiergarten hinaus in die Weite der Landschaft. „Die geborgte Landschaft“ nennt man das in der Kunst der japanischen Klostergärten. Da werden vorhandene Landschaftshintergründe verwendet, um den Eindruck von Weite zu erzeugen. So auch hier: der „Garten der Stille“ borgt sich die Weite der ungestalteten Natur. Sie, die Natur, ist Teil des Gartens, Teil seiner Schönheit genauso wie das Stift. So sind Natur und Stift verbunden durch den Garten, werden zu einer Einheit, zu einem Gesamtkunstwerk.

Mitten im Eichenwäldchen gegenüber vom Stift eine kleine gezimmerte Plattform über den Baumkronen. Von dort ein Blick, in dem sich alle 3 Elemente zusammenfügen: Stift, Garten und Natur.

Im „Garten der Stille“ eingebettet 11 Steinskulpturen so still, dass man sie nur in der Stille sieht.

Die sanfte Schönheit von weichen leise schwingenden Flächen, konkave und konvexe Formen im Zusammenspiel. Der stille Sinn, der in jeder Skulptur verborgen liegt, das kann nur

einer sehen, der das tiefe stille Schauen kennt, das aus tiefer Sammlung kommt.

Wer aus dieser Stille schaut, dem tritt alles wie neu, wie noch nie geschaut entgegen.

Wer zu diesem Schauen kommt, der wird bewegt und berührt durch alles was er schaut.

Alles fordert dann heraus zu Begegnung, zum Gewährwerden, zu tiefem Verstehen.

Da weckt der Schauende die Steinskulptur zu dem Leben, aus dem sie ursprünglich geschaffen ist. Gleichzeitig weckt die Steinskulptur den Schauenden auf zu neuem Sinn.

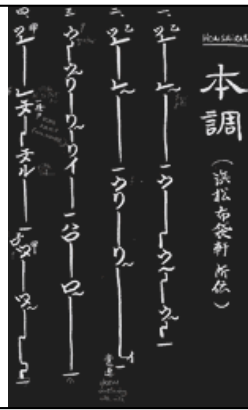
Der „Garten der Stille“ - eine Oase und Herausforderung zugleich. Eine Erinnerung an das, was Leben sein kann, wenn wir uns der Stille stellen, als einem Weg zu tiefstem Sinn.





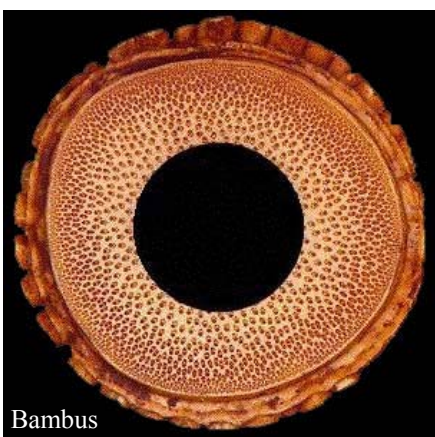
## SHAKUHACHI

von Dieter Strehly



Die Verknüpfung der SHAKUHACHI mit dem ZEN geht zurück auf einen Mönch namens FUKU, der in etwa im neunten Jhd. in China lebte und der Überzeugung war, die buddhistische Lehre besser als durch Worte, durch den Klang seiner Handglocke vermitteln zu können. Einem seiner Schüler soll es gelungen sein, den Klang dieser Glocke auf seiner Bambusflöte nachzuahmen, womit das erste spirituelle Musikstück der späteren FUKU-SHU (-Schule) entstanden war. So entstand die esoterische Tradition der Shakuhachi. Die spirituelle Bedeutung des Shakuhachi-Spiels wird in Japan mit einem kurzen Begriff sehr prägnant zum Ausdruck gebracht: „ICHI ON JŌ BUTSU“, wörtlich übersetzt: „Erleuchtung finden in einem Ton“. Auch heute noch wird im Repertoire der SHAKUHACHI streng unterschieden zwischen sogenannten „echten“ Stücken (HON-KYOKU) und „äußeren“ Stücken (GAIKYOKU).

Ein weiterer spiritueller Bezug



ergibt sich aus dem Baumaterial der Shakuhachi, dem Bambus. Bambus gilt im Buddhismus aufgrund seiner eingeschlossenen Hohlräume als Symbol der Reinheit und Leere, als Symbol für die Abwesenheit von falschen Vorstellungen, für die Abwesenheit von Angst und Begierde.

Shakuhachi-Musik scheint oft einfach, manchmal geradezu simpel, ohne großen Tonumfang, ohne Virtuosität zu sein. Die einfachsten Stücke kann man vielleicht bereits nach wenigen Monaten Übung spielen, man braucht jedoch möglicherweise den Rest seines Lebens, um dieses eine Stück zu vervollkommen. In diesem einen Stück liegt eine Tiefe, die weiter reicht als jede andere Art der Musik. Das Spielen dieser Musik ist eine Methode, die Sensibilität für die subtilen Feinheiten zu schärfen, für das Reich jener Dinge, die hinter ästhetischen Klassifikationen und Konzepten liegen.

Shakuhachi-Musik bedingt eine Öffnung des Geistes, die auch ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben nimmt. Jede Schwierigkeit, auf die man auf diesem Weg stößt, ist nichts anderes, als eine Reflektion der eigenen Beschränkungen, die überwunden werden müssen, um zu einer friedvolleren und aufmerksameren Geisteshaltung zu gelangen.

## Hitori Kotoba

(Auszüge aus Aufzeichnungen über das Spiel der Shakuhachi, aufgeschrieben von Hisamatsu Fuuyoo, im Jahr 1830)

Wer Shakuhachi lernt, muss vor allem weltliche Gedanken verbannen, sich von seinen Begierden trennen und die Vorstellung ablegen, überlegen oder unterlegen zu sein. Er muss seinen Geist im Bauch konzentrieren, damit er den Ton des Bambus hört. Das ist das Wichtigste.

Man darf nicht von Anfang an danach streben, einen schönen Ton zu erlangen, und es ist verdammenswert, wenn jemand es liebt, einen glanzvollen Ton hervorzubringen.

Es gibt Leute, die glauben, es sei die wahre Bedeutung des Shakuhachi-Spiels, „mono no aware“ (das ist ein Begriff, der in etwa: „Bewusstheit der Vergänglichkeit“ bedeutet) trauernd und mit tiefem Gefühl auszudrücken. Das ist lächerlich! Shakuhachi zu spielen ist in Wirklichkeit nicht dazu da, von anderen gehört zu werden. Shakuhachi ist ein Werkzeug, um seinen Geist zu entwickeln. Wer sich von allem gelöst hat, kann dies hören. Nur die äußere Form der Stücke zu spielen, darf nicht Shakuhachi-Spielen genannt werden und hat nichts mit Shakuhachi zu tun. Hüte dich ernsthaft davor! Die Meisterschaft liegt nicht in der Beherrschung der Technik, sondern im Eindringen in den Geist der Musik. Das Eindringen in den Geist der Musik aber liegt innerhalb der Beherrschung der Technik.

Am Ende muss man sein Leben gänzlich der Sache hingeben. Das ist Alles!



## EINÜBUNG UND WEISUNG

### Teil Zwei

von Ana Maria Schlüter Ródes  
Brihuega/Spainien

### III. Weder Dualismus noch Monismus

Bleibt die Grunderfahrung einer Religion in der Erfahrung verankert, leuchtet die trinitarische Struktur der Wirklichkeit in ihr auf, trotz aller Unterschiede in den Perspektiven und den damit verbundenen religiösen oder philosophischen Sprachen. Dann gibt es keinen *Dualismus* im westlichen Christentum und keinen *Monismus* im östlichen Zenbuddhismus. Wird die Gleichheit, die Einheit alles Bestehenden nicht wahrgenommen, entartet *Dualität* in Dualismus. Dann werden die persönlichen Beziehungen destruktiv, treten Macht und Ausbeutung auf.

Wird Dualität, Verschiedenheit, nicht wahrgenommen, entartet *Einheit* in Monismus, wird sie falsche Gleichheit und führt dazu, dass der einzelne Mensch nicht gesehen, nicht ernst genommen, nicht respektiert wird. Es können keine Unterschiede toleriert werden. Auch das wirkt sich negativ auf die persönlichen Beziehungen aus, denn im Grunde werden sie ignoriert; und, was die Natur betrifft, so wird sie zerstört, weil es in einer solchen entarteten Wirklichkeitswahrnehmung nichts gibt, was zerstört werden könnte, niemand der zerstört und kein Zerstören. Eine echte Wirklichkeitserfahrung in ihrer trinitarischen Struktur äußert sich in einer korrekten Interpretation

(*Orthodoxie* im jeweiligen kulturell-religiösen Rahmen) und bringt korrektes Handeln hervor (*Orthopraxis*)

### Weg zum authentischen Wahrnehmen

Es scheint mir eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit, die so nach mystischer Wirklichkeitserfahrung dürstet, unterscheiden zu lernen, zu prüfen, wo die Wegweiser richtig aufgestellt sind und wo nicht. Intellektuelles Wissen genügt da nicht, obwohl es eine wichtige Hilfe sein kann. *Der Geist kennt den Geist*. Es geht um ein Kennen durch Ähnlichkeit. Der Geist der Wahrheit ist wohlwollend, geduldig, bescheiden, hat nichts mit Hass, Zorn, Neid, Bosheit zu tun.

„*Es genügt ein Blick auf die Bhagavad Gita, die Upanishads, die Yogasutren von Patanjali, die Reden des Buddha, jede beliebige heilige Schrift auf der Welt, die Werke der großen Mystiker, aus welcher Zeit oder welchem Land auch immer, um zu sehen, dass die zentralen Themen, worauf die Erleuchteten aller Zeiten den größten Nachdruck in ihren Lehren gelegt haben sind: Disziplin des Geistes, Sieg über die zügellosen Leidenschaften, über Genuss, Ehrgeiz, Habsucht, Machtstreben und*

*Bosheit; andererseits die Pflege der großen Tugenden des Mitgefühls, der Mildtätigkeit, der Freude, Wahrhaftigkeit, Geduld, Demut, Liebe; wodurch Zorn, Hass, Neid und Bosheit bezwungen werden.*“<sup>1</sup>

Bis die Wirklichkeit in ihrer *Soheit* und als dreifaltige Kostbarkeit wahrgenommen wird, das heißt, in ihrer ganzen Tiefe und nicht nur oberflächlich, durchläuft der Mensch einen ganzen Prozess von *nicht sehen*, über *wie im Nebel sehen* bis *wirklich sehen*. Der chinesische Zenmeister *Unmon*, der hauptsächlich in der ersten Hälfte des zehnten Jahrhunderts gewirkt hat, spricht von vier Krankheiten des Auges. Die zwei ersten beschreibt er wie folgt:

„*Es gibt zwei Krankheiten, die das Eindringen des Lichtes verhindern. Die eine besteht darin, dass alles dunkel ist und es scheint, als hinge etwas vor einem, weswegen das Licht nicht durchdringen kann. Die andere Krankheit besteht darin, dass man erfahren hat, dass alles leer ist, aber man hat noch das Gefühl, als stünde man im Nebel. Darum dringt das Licht nicht richtig durch.*“<sup>2</sup>

Als Folge der ersten Krankheit, sieht man die Dinge wie Objekte, vor einem Hingeworfenes, wie Gegenstände, die man nur äußerlich über die Sinne und den Verstand wahrnimmt, vermittels des leiblichen und des rationalen Auges, wie die *Viktoriner* aus ihrer Sicht sagen könnten. In diesem Falle sieht man nicht das ursprüngliche Licht, die Gleichheit, das Eine, und man verfällt dem Dualismus. Dieser ist ein Symptom der ersten Krankheit und äußert sich auf dem Gebiet

1 Gopi Krishna, *Yoga, a Vision of its Future*. New Delhi 1978, 62; vgl. dazu Gal 5,23: „Die Früchte des Geistes sind Liebe, Freude, Friede, Geduld, Milde, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltensamkeit.“

2 Shoyoroku, 11. Fall; cfr *Book of Serenity*. One Hundred Zen Dialogues. Übersetzt und eingeleitet von Thomas Cleary. Lindisfarne Press, Hudson NY 1990, 46.

des christlichen Glaubens darin, dass man von Glaubenslehren, Begriffen, Theorien lebt. Diese sind sehr nützlich als Wegweiser, um zu orientieren, aber man bleibt im Kinderglauben stecken, wenn es dabei bleibt und nicht zu einer *Erfahrung* des Geheimnisses der Wirklichkeit kommt. In den menschlichen Beziehungen und im Umgang mit der Natur führt dies leicht zu Nutzhaltungen und zur Ausbeutung, die immer eine zerstörende Wirkung haben.

### Unreife Einheitserfahrung

Es ist ein wichtiger Schritt getan, wenn es zu der *Erfahrung des Einen* und immer Gleichen gekommen ist. Aber auch das ist noch nicht genug. Da kann sich nämlich die zweite der Krankheiten, von denen *Unmon* spricht, einstellen. Sie besteht darin, dass der Mensch auf irgend eine Weise in der Erfahrung der „Leere“ verstrickt bleibt. Das Resultat ist, dass man *das Duale*, das Vielfältige nicht sieht. Man lebt wie im Nebel, und die Erfahrung des Einen entartet in *Monismus*, in eine falsche Gleichheit. Das Licht dringt nicht wirklich durch, man unterscheidet und schätzt die Unterschiede nicht. Man ist nicht fähig, den Andern wirklich als Andern zu sehen und ihn/sie in seiner Eigenheit zu respektieren. Auch das schadet den menschlichen Beziehungen und im Umgang mit der Natur, denn im Grunde werden sie ignoriert, nicht ernst genommen.

Aber sowohl der Mensch des Westens wie der des Ostens, d.h. der Christ und der Zen-Buddhist, nimmt die Wirklichkeit in ihrer *dreifaltigen Struktur* wahr, wenn er im Zentrum ver-

ankert bleibt und aus einer reifen Wahrnehmung der Wirklichkeit lebt. Fällt er aber aus dem Zentrum, verfällt er entweder dem Dualismus, wohin besonders der Westen und sein Einfluss auf andere Teile der Erde neigt, oder dem Monismus, wohin der Osten mit seinen Meditationswegen eher neigt.

In einer alten chinesischen Koan-Sammlung steht folgendes Gedicht des Meisters *Mumon Ekai*:

Mit Erleuchtung sind alle Dinge von derselben Familie

(*Erfahrung der absoluten Gleichheit*),

ohne Erleuchtung ist jedes Ding vom andern getrennt und anders (*dualistische Wahrnehmung der Wirklichkeit, falsche Verschiedenheit*).

Ohne Erleuchtung sind alle Dinge von derselben Familie

(*monistische Wahrnehmung der Wirklichkeit, falsche Gleichheit*),

mit Erleuchtung ist jedes Ding vom andern getrennt und anders (*Erfahrung der Einzigartigkeit alles Bestehenden*).<sup>3</sup>

In der Geschichte des Zen werden viele Anekdoten überliefert, in denen Zenmeister Mönchen helfen, die in der Leere oder falschen Gleichheit stecken geblieben sind. Da ist zum Beispiel der Fall des Mönchs *Fa-Ta*, der eines Tages *Hui-neng*, den sechsten Zenpatriarchen von China (†713), besucht. *Fa-Ta* war nicht imstande gewesen, *Hui-neng* gebühlich zu begrüßen, worauf dieser ihn fragte, worin denn seine religiöse Praxis bestünde. *Fa-Ta* sagte, er habe das *Lotus-Sutra* dreitausendmal gelesen. Der sechste Patriarch bemerkte daraufhin, dass er es wohl nicht richtig verstanden habe, da es ihn hochmütig ge-

macht hätte. Auf die Bitte des Mönchs hin erklärte der Patriarch ihm nun den Sinn des Sutra. In einem bestimmten Moment unterbrach *Fa-Ta* ihn und sagte:

„Mir scheint, dass ich jetzt verstehe. Das Sutra hat die Funktion zu orientieren, auf die Wirklichkeit zu weisen. Hat man diese selbst wahrgenommen, kann man es zur Seite legen, nicht wahr?“ – „Warum sollte man es zur Seite legen? Da ist doch nichts Schlechtes dran! ... Wer jenseits steht von Ja und Nein, der reitet immer auf dem weissen Büffel (ist wahrhaft erleuchtet).“<sup>4</sup>

Wenn ein Christ, der sich auf einen Versenkungs- oder mystischen Weg eingelassen hat, nicht zu einer reifen Wahrnehmung der Wirklichkeit gelangt, wie es beispielsweise zuzeiten des Evangelisten Johannes vorkam oder im 16. Jahrhundert in Spanien bei den sogenannten *Alumbrados*<sup>5</sup>, und wie es heutzutage geschehen kann und geschieht, wenn die Zenpraxis nicht richtig begleitet wird, dann kann der heutige Mensch zu ganz ähnlichen Konklusionen kommen wie der Mönch *Fa-Ta*. Geht es um jemanden, der/die vom christlichen Glauben her kommt, könnten Dinge gesagt werden wie: „Schrift und Sakramente sind für Anfänger.“ Oder etwa: „Ich stehe über der Moral.“ Oder: „Christus ist die Tür, und wenn ich da hindurch bin, lasse ich ihn zurück.“

Man könnte es als Symptome einer der von *Unmon* genannten Krankheiten sehen. Um sich auf einen Versenkungsweg einzulassen, bedarf es korrekter Begleitung und Orientierung. In monistischen Wahrnehmungen der Wirklichkeit zurechtzukommen, bedeutet eine Art Blindheit. Ist sie vorübergehender

<sup>3</sup> *Mumonkan*, 16. Fall; cfr Die Torlose Schranke. Übertragen und kommentiert von Zen-Meister Kôun Yamada. Kösel-Verlag, München 1989, 100.

<sup>4</sup> Cfr *The Diamond Sutra & The Sutra of Hui-neng*. Transl. W. Moulan. Boston 1990; 113–114.

Art, stellt sie gewissermaßen eine zu überwindende Kinderkrankheit dar.

Christlich gesehen, wird das Geheimnis der Wirklichkeit im Tiefsten als *Liebesbeziehung* wahrgenommen und verstanden. Drei-Einheit ist eine wesenhafte Grunderfahrung, die im Neuen Testament aufleuchtet. Das tiefste Wesen der Wirklichkeit ist Beziehung. „Einheit und Vielheit, Einheit und Vielfalt, Einheit und Anderssein sind gleichursprünglich, gleichrangig, gleichwichtig, zunächst einmal in Gott, doch dann ... auch bei uns.“<sup>6</sup>

#### IV. Zeitalter des Heiligen Geistes

Seit Jahrhunderten vergleicht man diese Drei-Einheit im christlichen Raum mit einem „Tanz“ (perichoresis), in dem Einer um den Andern kreist. Die ganze Menschheit, die ganze Schöpfung nimmt in Christus an diesem Tanz teil. Sünde bedeutet, sich selbst davon auszuschließen, was durch die Verwobenheit alles Bestehenden um sich greift und ansteckend wirkt. Aber stärker noch als dies ist die Kraft der Treue bis zum Tod, die in Jesus Christus wirkt, der die Menschheit von der Wurzel her in diesen Tanz hereinzieht. Etwas davon erfährt der Mensch in seinem Herzensgrund. Das bedeutet zugleich eine neue Art und Weise, sein Verhältnis mit den Mitmenschen und sein Handeln in der Gesellschaft zu verstehen sowie eine neue Weise, mit der Natur umzugehen.

Man spricht vom *Zeitalter des Heiligen Geistes*. Das bedeutet in der christlichen Wahrnehmung des trinitarischen Geheimnisses, dass das Licht, in dem die Einheit an den Tag tritt, stärker hervortritt. „Aus dem Licht des Vaters ver-



stehen wir den Sohn als Licht, im Lichte des Heiligen Geistes“, sagt *Gregor von Nazianz*. Im Lichte des Heiligen Geistes ist es möglich zu erkennen, dass Vater und Sohn eins sind, das Jesus von Nazareth der vom Heiligen Geist Gesalbte ist. Das Zeitalter des Heiligen Geistes führt dahin, dass die Einheit tiefer erkannt wird, der Unsichtbare im Sichtbaren und der Sichtbare im Unsichtbaren. Eine reife Zen-Erfahrung kann diese Wahrnehmung aus der ihm eigenen Perspektive sehr unterstützen. Bleibt sie allerdings halberwege, wirkt sie zerstörend. In diesem Licht versteht man zugleich besser, was in der Ostkirche gemeint wird, wenn von der *Vergöttlichung des Menschen* die Rede ist.

Der Geist führt dahin, dass die Einheit der Religionen und die volle Würdigung ihrer Verschiedenheiten erkannt wird. Die Gegenwart und das universale Wirken des Geistes in allen religiösen Traditionen ist das Fundament des *Interreligiösen* und des *intra-religiösen Dialogs*, das heisst, des Dialogs unter Angehörigen verschiedener Religionen und des Dialogs zweier Religionen im Innern eines Menschen, der diese Spannung aushält und fruchtbar werden lässt. Wer sich vom Geiste Christi angezogen fühlt, kann es nicht unterlassen, sich immer wieder zu freuen, wenn er oder sie diesem Geist in welcher Form und wo auch immer irgendwie begegnet.

<sup>5</sup> Anhänger einer heterodox-mystischen Bewegung des 16. Jhd. in Spanien; s. F.S. Frank, *Art.: Alumbados (Illuminati)*, in: 3LThK 1 (1993), 476.

<sup>6</sup> (T. E. Lawrence, *Seven Pillars of Wisdom*. Harmondsworth, England: Penguin and Jonathan Cape, 1971, 364; John Dunne, *The Reasons of the Heart* (New York: Macmillan, 1978). AMA Samy (geschrieben für „The New Leader,“ Madras)





Im Herbst 2009 erscheint im Kamphausen Verlag (Bielefeld) ein faszinierendes Buch: Fußspuren im Schnee, die Autobiographie des chinesischen Chan-Meisters Sheng Yen.

Wir kennen Zen (chines. „Chan“) vorwiegend aus Japan, obgleich das Land seiner Herkunft China ist und wir auf dem Zen-Weg von den alten chinesischen Patriarchen erfahren, die diese Tradition begründet haben. Durch historische Umstände geriet der Buddhismus in China jedoch in Verfall und wurde im 20. Jahrhundert, im Zeitalter Maos, gänzlich zerstört.

Sheng Yen erzählt die abenteuerliche Geschichte seines Lebens, wie es ihm gelang, als kränkliches und als geistig zurückgeblieben geltendes, jüngstes Kind bitterarmer Bauern eine rudimentäre Schulbildung zu erlangen und schließlich Aufnahme in einem buddhistischen Bergkloster zu finden – noch ohne innere Berufung. Erst als die Kämpfe in China ihn zwangen, nach Taiwan auszuwandern, und nach äußerst harten Jahren in der Nationalarmee reifte in ihm der Entschluß, sein Leben dem Studium und der Lehre des Buddhismus zu weihen. Es ist sein Verdienst, den Buddhismus auf Taiwan und sogar in Festlandchina wiederbelebt zu haben. Nach Studien in Japan und infolge seines Wirkens in den USA entschloß er sich, die praktische Methode des Chan (Zen) zu lehren.

## Meister Sheng Yen

von Susanne Schaup

Sheng Yen ist der erste und bisher einzige chinesische Chan-Lehrer, der in den Westen gekommen ist. Als anerkannter Meister, Gründer buddhistischer Bildungseinrichtungen und Autor zahlreicher Bücher in chinesischer und englischer Sprache starb er im Februar 2009 mit neunundsiebzig Jahren in seinem Kloster in Taiwan.

Es war mir eine Freude, dieses Buch aus dem Amerikanischen übersetzen zu dürfen. Wir werden (mit freundl. Genehmigung des Verlags) ausgewählte Textauschnitte in 3 bis 4 Folgen im Mu-gen veröffentlichen, als anregende Beispiele der Denkweise und Lehre dieses außergewöhnlichen chinesischen Meisters unserer Tage.

Wir beginnen in diesem Heft mit einigen Betrachtungen Sheng Yens über Meditation; Erkenntnisse, die er während eines mehrjährigen rigorosen Retreats in Taiwan gewonnen hat.

Susanne Schaup

Meine Meditationspraxis machte einen großen Teil der sechs Jahre meines Retreats aus, aber über das, was in der Meditation geschieht, spricht man nicht. Ich spreche auch dann nicht darüber, wenn ich unterrichte. Ich lehre lediglich die Methode, wie man meditiert. Wenn etwas mit Worten beschrieben wird, ist es bereits etwas anderes als die Erfahrung selbst. Manche Menschen hören in der Meditation Klänge oder erleben Visionen. Diese Phänomene sind als Illusionen zu betrachten, wie die Sutras in zahlreichen Passagen festhalten. Es ist normal, in der Meditati-

onspraxis solche Erfahrungen zu machen.

Das wahre Prinzip oder Ziel der Praxis sollte darin liegen, die Abhängigkeit und das Leiden zu verringern und die Welt bejahend zu sehen, statt nur ihre Widersprüche und Konflikte im Auge zu haben. So suchte mich zum Beispiel während meiner Einkehr eine Menge Ungeziefer heim, aber ich betrachtete sie nicht als Plage. Im Geist fühlte ich mich weit und nicht eingeschränkt durch meine physische Umgebung.

Meine Meditationserfahrung ... half mir, meinen Geist und meine Persönlichkeit zu festigen. In tiefer Meditation fühlte ich mich eins mit dem Universum. Das ist es, was Chan einen „geeinten Geist“ nennt. Die Ichbezogenheit verschwindet, aber die Vorstellung eines universalen Selbst dauert an. Die Reichweite des eigenen Geistes oder Bewußtseins ist unermesslich. Solange man ein Selbst spürt, ist das Gefühl, mit dem Universum eins zu sein, die höchstmögliche Errungenschaft der Meditation. Man fühlt sich eins mit Gott. Gewöhnlich ist das Gefühl, mit seiner Umgebung zu verschmelzen, das Höchste, was man erreichen kann. Einmal unternahm ich mit einer Gruppe eine Reise nach Bangkok. Während die anderen Kaffee tranken, sah ich den Fischen im Fluß zu. Alle fanden es merkwürdig, daß ich mich so für die Fische interessierte, aber ich meditierte und war geeint mit meiner Umgebung.

Bei Tieren, die in meinem Zimmer Nahrung suchten, beobachtete ich, wie die größeren die kleineren fraßen, und begriff, daß die Natur so beschaffen ist. Ich sah, wie ein Frosch Fliegen und Insekten verschlang, indem er seine Zun-

ge blitzschnell herausschnellte. Ich dachte, so ist die tierische Welt nun einmal. Fühlende Wesen sind unwissend, die Starken fressen die Schwachen, und bei den Menschen wird es wohl nicht anders sein. Dasselbe erkannte auch Shakyamuni Buddha.

Wenn der Adler die Schlange frißt, soll der Mensch deshalb den Adler erschießen? Das wäre unwissend. Mitgefühl hat vor allem damit zu tun, daß man fühlenden Wesen keinen Schaden zufügt. Wir können fühlende Wesen nicht daran hindern, sich gegenseitig zu verletzen, weil Unwissenheit teil unseres Wesens ist.

**Nimm dein  
Scheitern an und lebe!**

von Isolde Macho

Dem Gelähmten von Betesda, der schon achtunddreißig Jahre dahinsieht, spricht Jesus in sein Herz hinein: „Willst du gesund werden?“ (Joh 5,6)

Kein mitleidiges Gerede, daß schon alles besser werde. Kein: ich kann dich ja so gut verstehen. Kein: es ist schon nicht so schlimm. Kein: ja, meiner Mutter erging es ähnlich und kein Anhören von Leidenslitaneien. Kurz und prägnant spricht Jesus ein „wandelndes Wort“, ein kräftigendes Wort, ein Wort das dem Gelähmten die Spur zeigt zu seiner eigenen Lebensenergie, zu seinem Lebenswillen.

Doch Vergleiche mit anderen Menschen lähmen den Mann: Andere sind schneller als ich! Sie steigen vor mir ins heilende Wasser! Dazu kommt, das eine einschränkende Perspektive ihm

... (Außersinnliche) Erfahrungen während der Meditation, mögen sie noch so erhellend, mystisch oder tiefgründig sein, sind nicht die Erleuchtung. „Wesensschau“ oder Erleuchtung ist etwas völlig anderes. Durch Meditation kann man nicht sein eigenes Wesen schauen, und eine religiöse Erfahrung ist noch keine Erleuchtung. Das eigene Wesen zu schauen bedeutet, den Geist loszulassen, ob er geeint ist oder nicht. Dann gibt es keine Bindung mehr an irgend etwas. Manche Menschen meinen, mystische Erfahrungen seien dasselbe wie Erleuchtung. Diese Erfahrungen können aus der Me-

den Blick für das Wesentliche nimmt: Ich habe niemanden, der mir hilft!

Doch verrät er sich selbst, indem er gleich darauf zugibt, daß er es noch vermag, sich hinzuschleppen.

Jesus geht auf die angebotenen Irrwege nicht ein.

Schlicht, fordert er ihn auf: Steh auf:

Richte dich auf. Sei aufrichtig! Spüre den Boden unter deinen Füßen. Fülle deinen Oberkörper mit frischer Luft und blicke dem Leben gerade und offenen Mutes entgegen. Über dir ist der Himmel in all seiner Weite und Unergründbarkeit.

Sich aufrichten, heißt immer auch, mit sich selbst in Verbindung zu sein, mit dem, was in einem lebt, mit unserer Lebensenergie.

In der Einfühlsamen oder Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg wird hier von lebensbejahenden Bedürfnissen gesprochen. Diese Bedürfnisse nach Gesundheit, Wahrgenommen werden, nach Anerkennung, nach Lebendigkeit und Kreativität, nach Stille und Un-

ditionation oder aus religiösen Erlebnissen zwar hervorgehen, sind jedoch nicht die Erleuchtung.

... Was sich wirklich in meinem Retreat veränderte, war die Art, wie ich über Menschen dachte. Anfangs kritisierte ich sowohl die Menschheit im allgemeinen als auch den korrumpierten Buddhismus Chinas im besonderen. Am Ende meiner Einkehr hörte ich auf, andere zu kritisieren. Ich erkannte, daß es nichts bringt, von anderen zu verlangen, daß sie sich ändern. Sich selbst zu transformieren, ist das Einzige, worauf man bauen kann.

terstützung verbinden uns Menschen über Kulturen, Geschlechter und Altersunterschiede hindurch.

Wieder mit diesen unseren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Sie zu spüren durch den Puls unserer Gefühle und mittels der Sprache des Körpers, der Sinne, dazu lädt Jesu den Gelähmten ein: Willst du gesund werden?

Dazu lädt auch die Einfühlsame Kommunikation ein, indem wir unsere Gefühle wieder spüren, die uns den Weg zu unseren Werten, Interessen und Bedürfnissen zeigen.

„Nimm deine Bahre und geh“, fordert Jesus den Gelähmten auf. Das was dich trägt und lähmt zugleich, nimm es auf - oder übersetzt gesagt: Das, was dich am Leben hindert, nimm es an, nimm es ganz an. Nimm dein Scheitern an, das lässt dich leben.

Hier steckt wandelnde Kraft, wenn wir mit unseren Bedürfnissen und Werten wieder in Berührung kommen. Die „Bahren“, die uns im alltäglichen Leben tragen und gleich-

zeitig lähmen, sind die Vorwürfe, Vergleiche, Interpretationen über uns und andere. Sie wirken wie Barrikaden zwischen uns und dem anderen.

Diesen „Bahnen“ in Form von Verurteilungen gilt es Gehör zu schenken, empathisches Gehör. Dann können sich Vorwürfe wandeln in Bedürfnisse.

„Niemand hilft mir“ kann sich wandeln in „Ich brauche Unterstützung.“

Die Wandlung spüren wir alleine schon da, wenn wir auf unsere Körperwahrnehmung achten: Bei dem Gedanken: Niemand hilft mir, sackt der Körper kraftlos zusammen. Die Schultern beugen sich nach vorne.

Hingegen kann die Erkenntnis: „Ich brauche Unterstützung“

neue Perspektiven eröffnen. Mit ausgebreiteten Armen kann ich diesen Satz zu mir selbst und in die Welt sagen, Hilfe anfragen und annehmen, was mir an Unterstützung sinnvoll angeboten wird. Wo wir wieder lebensbejahende Bedürfnisse und Werte hinter Anklagen und Vorwürfen entdecken und sie ausdrücken, können wir wieder „gehen“. So kommt Bewegung in unsere inneren oder äußeren Konflikte.

Wo wir einander auf der Ebene der Bedürfnisse und Interessen begegnen, wertschätzen und wahrnehmen, eröffnen sich neue Handlungsperspektiven und Lösungsstrategien.

Da wo Positionen auf einander knallen oder aneinander vorbei

geredet werden, kommt es zu Konflikten. Wir werden in unseren Meinungen starr, mitunter rechthaberisch oder vorwurfsvoll. Hören wir die jeweiligen Interessen und Werte hinter dieser „Lähmung“ heraus, dann kommt neue Bewegung in den Dialog, in die Begegnung.

Das ist die Gabe der „wandelnden Worte“. Bereits die Wüstenväter und Wüstenmütter, der frühen Kirche übten sich darin. Heute ist die Gewaltfreie oder Einfühlsame Kommunikation ein Übungsweg, der eine wertschätzende Haltung mit einem Handwerkszeug an Kommunikationsmethoden vereint.

Dr. Isolde Macho-Wagner

[www.Meditation-Mediation.de](http://www.Meditation-Mediation.de)

Dokusan – Beichte... Ich ging zur Beichte: alle Hoffnung gehörte der Lossprechung-----; so „rasselte“ ich meine Sünden herunter und ich erhielt die Lossprechung –begleitet von einem Bußgebet.

Dokusan: der Zenmeister kommt aus dem Zazen –der Stille. Präsenz spürbar in seinem Anhören. Stille und Wahrnehmung dem sprechenden Gegenüber.

So ist es: der Meister hört –ist ganz da– und schweigt.

Alles was ich aus– und angesprochen habe ist nun wieder ganz bei mir.

Das Aussprechen –mich-gehört-Erfahren birgt Belebung.

Das im Dokusan Anvertraute gilt es im Alltag zu leben, zu handeln, im geschenkten Augenblick zu verändern.

Mit der Verneigung endet der Dialog des Schweigens und Sprechens.

Hermann Hesse veranschaulicht Dokusan mit dem Gedicht „Der erhobene Finger“; eine Einladung an uns ZengefährInnen?



Der erhobene Finger

Meister Djü-dschi war, wie man uns berichtet,  
Von stiller, sanfter Art und so bescheiden,  
Dass er auf Wort und Lehre ganz verzichtet,  
Denn Wort ist Schein, und jeden Schein zu meiden  
War er gewissenhaft bedacht.

Wo manche Schüler, Mönche und Novizen  
Vom Sinn der Welt, vom höchsten Gut  
In edler Rede und in Geistesblitzen  
Gern sich ergingen, hielt er schweigend Wacht,  
Vor jedem Überschwange auf der Hut.  
Und wenn sie ihm mit ihren Fragen kamen,  
Den eitlen wie den ernsten, nach dem Sinn  
Der alten Schriften, nach den Buddha-Namen,  
Nach der Erleuchtung, nach der Welt Beginn  
Und Untergang, verblieb er schweigend,  
Nur leise mit dem Finger aufwärts zeigend.  
Und dieses Fingers stumm-beredtes Zeigen  
Ward immer inniger und mahnender: es sprach,  
Es lehrte, lobte, strafte, wies so eigen  
Ins Herz der Welt und Wahrheit, daß hernach  
So mancher Jünger dieses Fingers sachte  
Hebung verstand, erbebt und erwachte.

Hermann Hesse



## Zehn Jahre Mugen...und wie geht's weiter?

von Else Macho

Im Herbst 1999 stand im Mugen zu lesen... „Der Anfang war bei Charlotte.“ Viele von Euch kennen Charlotte wahrscheinlich gar nicht mehr. Sie starb, 78-jährig, 2001. Die letzten zwölf Jahre ihres Lebens war sie in der Zengruppe. Sie war immer als Erste da, begrüßte die „Neuen“, beruhigte sie beim Sesshin: „Schaust halt mal zu mir herüber und wenn ich noch sitze, kannst du auch noch sitzen“, meinte sie.

Sie war ein gutes Beispiel dafür, wie jeder in einer Sangha Platz und Aufgabe hat. Außerdem hielt sie schriftlich Kontakt mit vielen aus der Zengruppe, die nicht in Wien oder in Österreich zu Hause waren. Als ihr siebzigster Geburtstag heran kam, lud sie uns alle ein: „Das feiern wir gemeinsam, denn man muss nicht nur miteinander ‚Sitzen‘ können sondern auch feiern.“ In den letzten zwei Jahren ihres Lebens konnte sie nicht mehr in das Zendo kommen. So kamen wir auf die Idee einen Sangha-Brief zu machen, um auf diese Weise den Kontakt zur Sangha zu erhalten und zu fördern.

Nun, dass wir gemeinsam nicht nur „Sitzen“ sondern auch feiern können, haben wir bewiesen, ja mehr noch: nachdem wir nicht mehr in Karls Wohnung sind, halten wir gemeinsam und eigenständig einen Zendo-Betrieb aufrecht. Aber unser Weg führt weiter und dazu haben einige von uns verschiedene Gedanken zusammengefasst:

„Es gibt die Idee, einen Ort zu suchen, an dem ein Zendo geschaffen werden kann, in dem es möglich sein soll Sesshins zu besuchen und in dem man auch für eine gewisse Zeit, die kürzer oder länger sein mag, spirituell ausgerichtet leben kann. Dieser Ort müsste ungefähr 15 bis 20 (evt. mehr) Personen Unterkunft bieten. Zusätzlich würden noch unterschiedlich große Gemeinschaftsräume gebraucht. Er soll ausbaufähig sein.

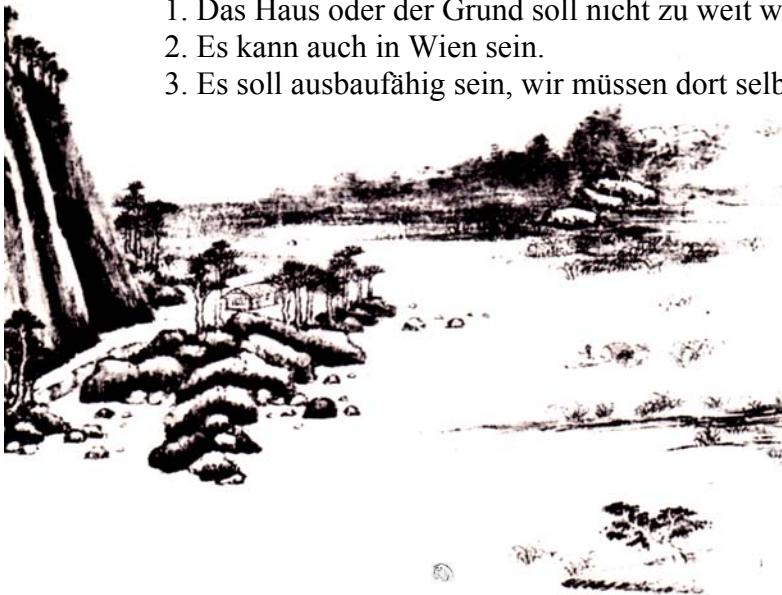
Jene, welche zur Umsetzung dieser Idee Möglichkeiten sehen, bitten wir um Mithilfe.

Im Vorfeld wurde über Ankauf oder Pacht eines Objektes außerhalb von Wien gesprochen, wobei die Finanzierung sowie eventuelle Aus-/Umbauten als Hürde betrachtet werden können. Vielleicht kennt doch jemand Beispiele, wie solche Gemeinschaftsprojekte zur Verwirklichung gebracht werden konnten.“

Was wir also brauchen würden, wäre ein „eigenes Haus“. Kein Bildungshaus, sondern einen Ort nicht zu weit weg von Wien, wo man hinkommen und mitleben kann, wenn man gerade Zeit dazu hat. Egal ob es sich dabei um Tage, Wochen oder Monate handelt. Ich selber war nie im Haus der Stille in Puregg, einige erzählen davon. Ich und auch andere von Euch haben im Zendo von Pater AMA Samy mit gelebt. Ich hab es eine gute Sache gefunden.

### Ich will versuchen, einige Punkte zusammen zu fassen:

1. Das Haus oder der Grund soll nicht zu weit weg von Wien sein.
2. Es kann auch in Wien sein.
3. Es soll ausbaufähig sein, wir müssen dort selbständig agieren können.



### Was brauche ich zunächst von Euch?

1. Anregungen
2. Euer Vertrauen
3. Mithilfe in jeder Form



Womit ich wieder beim Mugen wäre. Ein Dank all jenen, die schreiben, korrigieren, ermutigen und - nicht zuletzt - denen, die beim Verschicken helfen.

## Zehn Jahre Mugen...und wie geht's weiter?

Impressum: **Herausgeber:** Zendo Wien 5. **Sanghabrief:** „Mu-gen“ **Verantwortlich:** Kinder Helmut, Else Macho.

✉: Else Macho, Schönbrunnerstr. 32/26 A-1050 Wien ☎: 01 /350 60 78 **E-Mail:** elisabeth.macho@gmail.com

✉: Helmut Kinder, Linke Wienzeile 94/25 A-1060 Wien ☎: 01 /9459674 **E-Mail:** helmut.kinder@chello.at