

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JANUAR BIS MÄRZ 2017

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 88, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Es ist sinnlos, an
ein Ziel zu denken.“

INTERVIEW PETER JURKOWITSCH S. 8

Glaube, Zweifel,
Vertrauen, Teil 1

DORIS HARDER S. 12

Ein buddhistisches Nonnen-
kloster in Nordindien

MARGIT HÖRR S. 15

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 17. JÄNNER 2017

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3000 jährigen Tradition chinesischer Atem und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden die innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

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 17. JÄNNER
Späterer Einstieg möglich
18:00 - 19:30

WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

KOSTEN: 10.-/ Abend

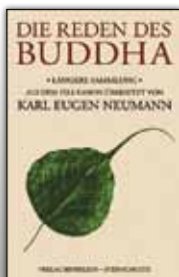
AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

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.

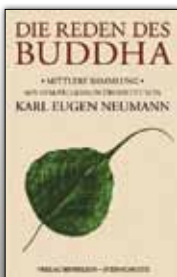
LEITUNG: RUDOLF GOLD
Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.
Seit 30 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Grossmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Dai Osho



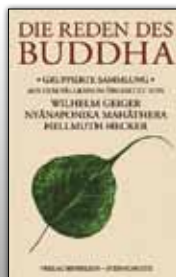
Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



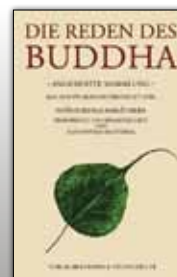
Längere Sammlung
ISBN: 3-931095-15-0
1068 Seiten, 70,00 Euro



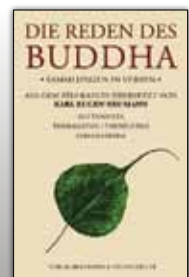
Mittlere Sammlung
ISBN: 3-931095-00-2
1197 Seiten, 70,00 Euro



Gruppierte Sammlung
ISBN: 3-931095-16-9
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



Angereichte Sammlung
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



Sammlungen in Versen
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

www.buddhareden.de



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

In den letzten Monaten und Wochen, nicht zuletzt befeuert durch einen nicht sehr schönen Wahlkampf, hat sich ein Wort in den Medien herausgebildet, welches das Wesen unserer Zeit beschreiben soll. Es heißt „postfaktisch“ und seine englische Übersetzung – post truth – drückt es noch deutlicher aus: Wir leben in Zeiten, in denen die Wahrheit als überwunden gilt. In Zeiten, in denen die Wahrheit keine Basis mehr ist, wofür auch immer.

Jetzt kann und darf und soll man durchaus fragen, was denn „die Wahrheit“ wirklich ist. Dabei soll auch klar gesagt werden, dass es „die Wahrheit“ so gar nicht gibt und ihr Bestehen durch unterschiedliche Standpunkte und Betrachtungsweisen bedingt ist, auch abhängig von Zeit und Ort. Aber in diesem Kontext gibt es jeweils eine Wahrheit. Und wir brauchen sie dringend, als Referenz für unsere Handlungen.

Gerade der Anspruch des Dharma – die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – ist ein klarer Auftrag, laufend nach der Wahrheit zu suchen. Postfaktisch dürfen wir daher mit der dritten Ursache für Leiden, beschrieben in der 2. Edlen Wahrheit übersetzen, nämlich: als Verblendung!

Machen wir uns das bewusst, bevor wir uns vom Trend der Zeit verblenden lassen, und halten wir alle Sinne offen, um zu erkennen, was wirklich ist. In diesem Sinne: Happy New Year!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Peter Jurkovic

12 BUDDHISMUS
Glaube, Zweifel,
Vertrauen, Teil 1
Doris Harder

15 REISEN
Ein buddhistisches Non-
nenkloster in Nordindien
Margit Hörr

18 SANGHA
Familienpuja
Margit Hörr

21 BUDDHISMUS
Entsagung und Leerheit
Sylvia Wetzels

23 SANGHA
Neue Schreibweisen für
weibliche Realitäten
Birgit Coufal

25 CARTOON

26 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at,
www.buddhismus-austria.at.

Redaktionsteam. Christiane Gebhard, Margit Hörr, Hannes
Kronika, Eva Pelizon, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weissgrab, Wolfgang Damoser, Andrea Balcar, alle:

redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Archiv, fotolia/senoldo (12), Mafalda Rakos (15–17),
Klaus Jahn (18–20, auch Zeichnung), fotolia/kentoh (21).

Inserate und Organisation. Elisabeth Schachermayer,
anzeigen@buddhismus-austria.at

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-
mann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

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

Sekretariat

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 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

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

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747
BIC: BAWAATWW

Online

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. **Bestellung:**
www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Jugend

BUDDHISTISCHE JUGEND

Erlebe mit uns Ruhe, Entspannung, Meditation und Achtsamkeit. Tausch dich mit Gleichaltrigen in einer gemütlichen Runde aus. Komm bei der buddhistischen Jugend vorbei.

Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



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



Für Familien

FAMILIENPUJA

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., 8.01.2017 von 10.00–13.00

So., 5.02.2017 von 10.00–13.00

So., 26.03.2017 von 10.00–13.00

„der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

KLEINSTKINDERGRUPPE

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., 27.01. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 24.02. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 31.03. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 28.04. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 23.06. von 15.00–16.00 Uhr

Bei Interesse bitte bei Karin Ertl melden:
Tel. 0664/123 76 18,
fiost@buddhismus-austria.at

Was ist Buddhismus?

Präsident Gerhard Weissgrab stellt bei dieser traditionsübergreifenden Einführung die Grundlagen des Buddhismus vor.

Do., 06.04.2017, 19.00 Uhr

Buddhistisches Zentrum Wien, Zendo, 1. Stock
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at



BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an. Wo und wann, erfahren Sie unter:

www.buddhismus-austria.at >
Organisation > Religionsunterricht

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG 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.

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



[www.facebook.com/
MobilesHospizderOebr](https://www.facebook.com/MobilesHospizderOebr)

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: 2. Dienstag im Monat, 17.30–19 Uhr

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

Kranke BuddhistInnen und Kranke mit Interessen an der Lehre des Buddha werden auf Wunsch spirituell begleitet. MitarbeiterInnen des JIVAKA-Teams kommen in stationäre Einrichtungen oder auch nach Hause.

Im JIVAKA-Team arbeiten ehrenamtliche BuddhistInnen verschiedener Traditionen mit solidem Hintergrund in der Theorie der Lehre Buddhas sowie längerer und regelmäßiger eigener Praxis. Sie begleiten möglichst traditionsspezifisch, um Erkrankte auch bei deren eigener Praxis unterstützen zu können. Die Begleitungen sind kostenlos.

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 03 oder

info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Mitmachen

14. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 01. April 2017, 14.00

Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo,
Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Es sind alle herzlich willkommen!

Mehr Information finden Sie hier:

www.buddhismus-austria.at >
Engagement > ÖBR Open Space

ÖBR OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen.

Netzwerk Achtsam Wirtschaften, Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung, Radio Buddha, GIVE-away-FESTe, Come together, Neue Medien/PR-Arbeit, Buddhistische Jugend, Salon Buddhismus und Gesellschaft, Wandergruppe Buddha-Natur, Animal Compassion, Sangha-Beratung ...

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Marina Jahn
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek
Generalsekretär: Heinz Vettermann

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzender: Hugo Klingler
stv. Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian

Bundesländer

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Die ÖBR ist die offizielle Ansprechstelle für Informationen zu Buddhismus, für persönliche Belange und für Kontakte mit anderen Kirchen, Religionsgemeinschaften und öffentlichen politischen Stellen. In ganz Österreich unterstützen die ÖBR-Repräsentantinnen und Repräsentanten alle am Buddhismus Interessierten und die buddhistischen Gruppen.

Niederösterreich:

Franz Ritter, 0664/320 06 88; Ulli Pastner, 0664/734 201 30; Thomas Schütt, 0680/21 402 82; noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, 0316/670 635, graz@kkoe.at

Kärnten: Margarita Stefanschitz:
0664/391 05 18, kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,
g_urban_at@yahoo.de; Brigitte Bindreiter,
0650/38 52 820, brigitte.bindreiter@linzag.net

Salzburg: Werner Purkhart, 0676/355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol: Mag. Gabriele Doppler,
g.doppler@tsn.at; Mag. Hugo Klingler,
05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,
05574/451 21, manfred.gehrmann@bregenz.net

**ÖBR-Referent bei der Europäischen
Buddhistischen Union:** Martin Schaurhofer,
office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19

„Es ist sinnlos, an ein Ziel zu denken.“

Interview mit Peter Jurkowitsch

INTERVIEW: JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

Peter: Danke fürs Kommen.

ÖBR: Lieber Peter, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Peter: Ich habe mich seit meiner Geburt zum Buddhismus hingezogen gefühlt. Ein Freund von mir hat mir ein Taschenbuch von Suzuki Shunryu gegeben, und da habe ich gedacht, jetzt bin ich zu Hause. Das war 1958. Ich lese an und für sich nicht viel. Ich bin damals viel zu Vorträgen und Meditationsseminaren gegangen. Im Alltag habe ich alles gefunden, sozusagen auf der Straße. Um dann beim Lesen zu sehen, dass es genauso ist wie im Alltag.

Aber Kyudo („Bogen-Weg“ im Zen-Buddhismus) findet man ja nicht auf der Straße?

Ich habe Kyudo und das Buddha-Dharma so weitergegeben, dass es wirklich die Menschen berührt. Das heißt auch, dass die Übermittlung von Lehrer zum Schüler von Herz Geist zu Herz Geist geht. Ich habe die Essenz herausgearbeitet mit dem Zen-Buddhismus. Man sollte keine Worte gebrauchen beim Zen – also verwirrend –, und da jetzt dahinterzuschauen, das ist sehr interessant.

Hinter die Lehre des Zen?

[lacht:] Ja, ich könnte dir eine Geschichte erzählen, Buddha ging auf den Geierberg,



einem Ort, und traf dort auf seine wartenden Schüler. Einer tritt aus der Menge hervor und überreicht dem Buddha eine Blume. Der Buddha nimmt die Blume, betrachtet sie achtsam und genau, und dann hält er die Blume in die Höhe, und nur sein Lieblingsschüler hat wissend gelächelt. Und dann ist der Buddha wieder gegangen. Und man sagt, das war der Beginn der Lehre des wortlosen Zen. Nicht an den Buddha hängen, nicht an die Lehre hängen, nicht an Theorien hängen, sondern auf einem direkten Weg zum Inneren vorzu-



dringen. Man kann das nur durch die direkte Erfahrung einer Meditation erlangen, die zum Inneren führt.

Was ist für dich an Kyudo so besonders?
Kyudo ist für mich die interessanteste und direkteste Meditationsform gewesen, weil sie so körperlich ist. Es nimmt die ganze Erfahrung des Menschen her und arbeitet damit. Es ist ein unglaublich direkter Vorgang, weil es den Körper mit dem Geist zusammenführt.

Wie sind deine Erfahrungen mit der heilsamen Wirkung der Buddhalehre durch Kyudo?

Keine Ursache, keine Wirkung. Wenn man im Hier und Jetzt wirklich wäre, gäbe es weder ein Vorher noch ein Nachher, weder einen Beobachter noch etwas zu Beobachtendes. Wir wollen diese Zweiteilung überwinden. Kyudo geht so, dass man lernt, nicht so dualistisch und zielorientiert zu sein. Wir sind ja meist in einer Situation des verzweifelten Durcheinanders. Die meisten sind heute in einem

>>



*Der Bogen zerbrach – die Pfeile gingen verloren –
jetzt aber nimm dir ein Herz und schieß mit aller Kraft.*

sinnlos, auf den nächsten Schritt zu spekulieren, es ist sinnlos, an ein Ziel zu denken, das weiß man gar nicht, wo das ist, wer weiß, ob es überhaupt kommt, wer weiß, ob es je da sein wird. Keiner weiß das. Daher stehen wir da, fest in der Erde verankert, im Boden und gleichzeitig auch leicht, wie sich ein Baum im Sommerwind bewegt. Man macht stur immer das gleiche, es ist fad, es tut sich nichts, es ist sinnlos, weil jeder trifft, da die Distanz nur zwei Meter entfernt ist, also kurz: Wie jede gute Meditation. Es gibt kein Misslingen, jeder Schuss ist ein Schuss. Daher heißt es: „Jeder Schuss ist ein Leben.“ Dieser Geist, den man dabei entwickelt, der kommt auch heraus. Es ist oft schwer, nicht gut zu sein, nicht etwas zu wollen, nicht der Beste zu sein, nicht etwas ausbessern zu wollen, das sind jene urbuddhistischen Dinge, die bei der Kyudo-Meditation hervorkommen. Wir üben das einfach. Diese Grundübung wird immer wieder wiederholt.

Es scheint nicht einfach zu sein?

Wenn man es besser kennt, sieht man, wie raffiniert diese Übungen sind, wie eines ins andere geht. Am Ende muss man loslassen, und keiner weiß, wann dies geschieht, dann lässt man den Pfeil los und er verlässt den Bogen, ohne den Pfeil weiter beeinflussen zu können. Das Ganze benötigt Zeit, und das Schwierigste ist das „Dranbleiben“ bei der Meditation. Kyudo ist kein Kompromiss. Es ist auch nichts für ein Wochenende.

Gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest? Um irgendwann zu erkennen, dass eigentlich das Ziel nicht verschieden ist von einem Selbst.

Ja, der Buddhismus ist im Original ein umfangreiches Denksystem. Für mich ist der eigentliche große Schritt nach dem Anstoß des Rades der Lehre, die Lehre des Anātman (Sanskrit; Anatta in Pali). [Anm. d. Red.: Die buddhistische Lehre von Anatta bezeichnet

>> ständigen Stress, überarbeitet, überfordert – das wissen wir. Jetzt ist es sehr schwer, die Schülerinnen einmal so weit zu bringen, dass sie wieder etwas aufnehmen können. Die Festplatte ist nämlich voll. Es gibt in Kyudo 7 Grundstellungen mit ein paar vorbereitenden Stellungen. Bei der ersten Stellung steht man ruhig da und ist offen wie ein leeres Gefäß, in Erwartung, was sich jetzt ereignen wird. Aber wenn das Gefäß schon voll ist, wird es schwierig. Man erwartet sich sehr viel von der Meditation, aber sich dazu zu bringen, die einzelnen Bewegungen zu lernen, kann zur Überforderung führen. Wir wollen lernen und gut sein. Tatsächlich kommt es beim Kyudo nicht auf das Schießen und schon gar nicht auf das Treffen an, sondern auf den Vorgang. Es ist jeder Schritt gleich wichtig. Und es ist



das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbsts, eines festen Wesenskerns oder einer Seele]. Die Grundlage des Buddhismus ist, dass die Lehre, das Wesen, die Substanz nicht festgehalten werden kann, und ist damit relativ. Jeder kann nach eigener Erkenntnis, nach eigenem Übungsstand überall einsteigen. Aber im Hintergrund ist wesentlich, dass man weiß, dass die Dinge, die man so festhält, alle relativ sind, dass das Phänomene sind, die nicht substanzhaft sind. In Europa haben wir diesbezüglich Schwierigkeiten, weil wir sehr Ich-zentriert sind. Man leidet am Ego ganz direkt. Man leidet so an den schönen Dingen, die so wichtig werden. Das macht uns Schwierigkeiten. Im Kyudo hingegen ist es so interessant, wir stehen vor dem Ziel und das Ziel ist weit weg. Auch zwei Meter sind weit weg. Es ist Subjekt – Objekt. Es steht vor uns. Wir versöhnen uns mit dem Vis-à-vis mit dem Dualismus, und das Ziel kommt näher. Um irgendwann zu erkennen, dass eigentlich das Ziel nicht verschieden ist von einem Selbst. Es ist eine unglaubliche Erfahrung, die aufgrund der raffinierten Methode von Kyudo entsteht, da man sich nicht „wegträumen“ kann. Es ist zwar aufwendig, aber sehr direkt die Erfahrung, ob banal oder nicht – man macht es jetzt. Man bekommt sofort ein Feedback, das Ziel wird zum Spiegel des eigenen Geistes. Es wird einem klar, wo man in seiner Entwicklung steht. Und es entsteht eine direkte Veränderung.

Ich finde, dieses Lehren und Lernen muss eine Gleichzeitigkeit haben zwischen Anschaulichkeit, dem Begreifen und zwischen dem, das gesagt wird, da ist jetzt die Lehre, lass alle Hoffnung fallen, das wirst du nie verstehen, aber mach es einfach. So habe ich den Buddhismus und die Lehrer verstanden. Kyudo wird symbolisiert durch den Schrei beim Schuss und überhaupt wann der Schuss passiert.

Und wann passiert der Schuss?

Ein Bild gibt es da: Wenn der Schnee auf ein Bambusblatt fällt und die Schneeflocken fallen immer weiter und das Bambusblatt senkt sich unter dem Gewicht des Schnees immer tiefer, und irgendwann kommt der Punkt, wo der Schnee abrutscht und das Blatt schnell zurück – das ist der Moment des Abschusses.

Danke für das Interview.



Glaube, Zweifel, Vertrauen

1. Teil, Einführung

VON MYOE DORIS HARDER



*„Folge nicht den Ideen anderer, sondern lerne, auf deine innere Stimme zu hören. Dein Körper und Geist werden klarer, und du wirst die Einheit aller Dinge realisieren.“
(Dogen Zenji)*

Bevor noch der 1. Satz über „Glaube“ gesagt oder geschrieben oder gelesen wird, möchte ich bitten, eine Übung zu machen: Lest noch nicht weiter, sondern sprecht das Wort „Glaube“ vor euch hin – oder auch im Geiste. „Glaube“ oder auch „Ich glaube“.

Was passiert? Was passiert, wenn wir das Wort „Glaube“ hören? Welche körperlichen Reaktionen? Welche Erinnerungen, Bilder steigen auf? (1–2 Minuten)

Worte haben eine starke Wirkung, wie wir wissen. Ein Wort kann uns tief verletzen, ein Satz ein Leben lang mit uns sein. Manchmal wünschen wir, wir könnten ein Wort oder einen Satz „zurücknehmen“. Ich frage manchmal in Gruppen, und die Antwort auf „Glaube“ ist: Misstrauen, Widerstand, weil wir gefragt werden, etwas zu glauben, das nicht bewiesen ist, und von Natur aus erst einmal vorsichtig, sehen wir keinen Grund, uns dem Konzept „Glauben“ zu öffnen. Oft natürlich, weil uns eine Religion enttäuscht hat und wir nicht in die nächste schlittern wollen.

Wenn wir „Vertrauen“ hören, haben die meisten von uns keinen Widerstand. Bei „Glaube“ ist das ganz anders; das liegt natürlich nicht am Wort per se, sondern an den Geschichten, die wir damit verbinden. Dabei ist das lateinische Wort für glauben – credere – eng verbunden mit dem Sanskrit-Wort „sradha“, welches bedeutet: das Herz geben, das Herz auf etwas setzen.

Für das, worüber ich nun spreche, gibt es aus irgendeinem Grunde kein einzelnes Wort, das passend wäre. Das Wort „Vertrauen“ ist mir zu allgemein; „gläubiges Vertrauen“ beherbergt wiederum den Glauben. Treffen „tiefgründiges Vertrauen“ oder „festes Vertrauen“ oder „unerschütterliches Vertrauen“ das, was wir im buddhistischen Sinn meinen? Ist da eine positive Resonanz zu irgendeinem der

Worte – oder gibt es ein neues Wort? Dieses Wort – oder die Worte – müssten Folgendes ausdrücken, da wir ja eine buddhistische Definition suchen:

1. das „für wahr halten“ einer bestimmten Lehre, selbst wenn diese nicht herkömmlich bewiesen werden kann bzw. noch nicht selbst erfahren wurde,
2. eine Art von Energie durch das, worauf wir unser Herz setzen, und ein Leben in Aktivität ausgerichtet auf das, worauf wir unser Herz setzen,
3. Freude und innere Kraft, die sich durch die ersten beiden Punkte entfalten.

Da ich kein vollkommen neues Wort finde, werde ich den Begriff „spirituelles Vertrauen“ verwenden.

Ich war überrascht, als ich die obige Definition von spirituellem Vertrauen las. Dass Freude ein Teil davon ist, war für mich nicht so offensichtlich. Und dass sich diese Art von Vertrauen in Aktivität verwandelt, die für das Vertrauenswürdige arbeitet und sich dahin orientiert, räumt mit der Vorstellung von „Hände in den Schoß legen und warten“ auf; während der Punkt 1 „etwas für wahr und wert halten, es gut heißen und preisen“ (das ist die Herkunft des Wortes „Glauben“) wahrscheinlich dem allgemeinen Verständnis von „Glauben“ entspricht.

>>

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

>> Die buddhistische Lehrerin Sharon Salzberg hat dem spirituellen Vertrauen ein sehr persönliches Buch gewidmet: „Faith“. Sie beschreibt darin, wie sie auf ihrem Weg immer wieder mit Vertrauen zu tun hat, und für sie ist das Vertrauen in sich selbst – der inneren Stimme gehorchen – am wichtigsten.

„Belief clings, faith lets go“ zitiert sie Alan Watts: „Glaube haftet an – spirituelles Vertrauen kann loslassen.“

Sie unterscheidet spirituelles Vertrauen („Faith“) von Hoffnung. Das ist sinnvoll, denn Hoffnung beinhaltet, dass wir ein bestimmtes Resultat erwarten; mit spirituellem Vertrauen leben wir in einer Weise, in der wir – egal was passiert – mit dem Geschehen in Frieden sind, wir uns nicht aus dem gegenwärtigen Moment in eine bessere Zukunft wünschen. Alan Watts Zitat könnte also auch heißen: „Hoffnung haftet an, hält fest – spirituelles Vertrauen kann loslassen.“

Vertrauen ist der Samen, den die Pflanze des spirituellen Lebens braucht. Ohne Vertrauen kann man eigentlich nichts Überraschendes schaffen, das gilt nicht nur für den buddhistischen Weg, sondern für Visionäre, Abenteurer, Pioniere, Wissenschaftler in verschiedenen Bereichen. Wir brauchen Vertrauen am Anfang, wenn unser Weg noch auf nichts anderem ruht als auf Interesse an einer Sache, die wir für wert befinden. In unserer heutigen eher misstrauischen Zeit brauchen wir Beweise,

Gründe, um vertrauen zu können. Wir wollen be„greifen“, um sicher zu sein und nicht nährisch zu wirken. Wie anders ging Augustinus vor, der sagte: „Ich glaube, um zu verstehen.“ Das ist eine 180-Grad-Drehung im Denken, nicht wahr? Wie sollen wir etwas erleben und verstehen, wenn wir uns nicht öffnen und bereit sind?

Wir brauchen Vertrauen, um dabei zu bleiben, wenn wir entmutigt, enttäuscht, gelangweilt, erschöpft, nicht mehr inspiriert sind. Und wir brauchen Vertrauen, wenn wir in

„Das Nicht-Wahrnehmen von etwas beweist nicht dessen Nicht-Existenz.“
Dalai Lama

einer Krise sind, in der dunklen Nacht, hilflos am Boden, allein, wenn wir aufgeben und vielleicht nicht mehr leben wollen.

Vertrauensvoll sein zu können kann man sich nicht mit bloßer Willenskraft erarbeiten. Es ist ein Geschenk. Man kann es jedoch kultivieren und es wächst, wenn man dabei bleibt. Es kann so stark werden, dass man „Berge versetzen kann“. ■

Teil 2 folgt im nächsten Heft.

Buchempfehlungen

Sharon Salzberg: „Faith“

Edward Conze: „The Way of Wisdom – The 5 spiritual Faculties“

Sung Bae Park: „Buddhist Faith and Sudden Enlightenment“



Das ist die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte eines bemerkenswerten buddhistischen Nonnenklosters in Nordindien. Mit Ausdauer, Fleiß und freudvoller Opferbereitschaft haben die Ordinierten einen sehr hohen, Respekt abringenden Ausbildungsstand erreicht:

„Wenn viele Tropfen zusammenkommen, werden sie ein Ozean!“

VON MARGIT HÖRR

Darauf vertrauen 130 buddhistische Nonnen und 6 Laienfrauen in Gharoh, einem Dorf unweit von Dharamsala, Indien.

Denn hier leben sie, gemeinsam in ihrem Frauenkloster, dem Jamyang Chöling Nunnery Institute. Manche bestellen den Gemüsegarten, andere kümmern sich um die 6 Kühe oder pflegen den Tempel. Es gibt spezielle Aufgaben wie Disziplinmeisterin (Kontrolle über die Einhaltung der strengen Regeln) oder „Chanting Master“, und einige sind Mitglieder des alle 3 Jahre von den Nonnen gewählten Aufsichtsrates, der allein und voll verantwortlich ist für Sponsoren, Finanzen, künftige Projekte und wichtige Entscheidungen. An der Spitze steht ein Mönch, Geshe Tsültrim Gyatso, der

die Nonnen aufgrund seiner großen Erfahrung und Weisheit einfühlsam beraten und unterstützen kann.

Küchendienst haben allerdings reihum alle, und jeden Samstag ist Putztag, auch für alle.

Aber das Besondere, das Bemerkenswerte ist, dass den Nonnen hier eine umfassende Schulung in buddhistischer Philosophie bis hin zur Erreichung des Gelehrtengrades „Geshe“, ermöglicht wird (was unserem Doktorat entspricht).

Das ist keine Selbstverständlichkeit für die Frauen, denn sie stammen vorwiegend aus sehr armen Bauern- und Nomadenfamilien der Himalayaregion. Derzeit zwischen 7 und 54 Jahren alt, kommen die meisten aus Indien: >>



>> Ladakh, Zanskar, Sikkim, Darjeeling, Garhwal, Himachal Pradesh (Lahaul-Spiti, Kinnaur) und Arunachal Pradesh. Dazu noch einige aus Tibet, Nepal, Bhutan und der Mongolei. In Indien macht der Anteil der Buddhisten ja insgesamt nur 0,8 Prozent der Gesamtbevölkerung aus, generell überwiegen Hinduismus und Islam.

Das Jamyang Chöling Institute ist ein Kloster in der Gelug-Tradition, und in dieser praktiziert die Mehrzahl der hier lebenden Nonnen. Einige Studentinnen anderer Traditionen sind problemlos integriert, Unterricht und Übertragungen von entsprechenden Meistern sind möglich.

Den Hauptunterricht in buddhistischer Philosophie bestreiten drei Geshe-Mönche von der Drepung Loseling Monastery, sie bilden auch in spiritueller Praxis aus. Eine Geshe-Nonne gibt Erklärungen zu Prajnaparamita (Vollkommenheit der Weisheitssutras), eine Nonne und eine Laienstudentin unterrichten Englisch (zusätzlich werden sie dabei zweimal jährlich für die Dauer von 3 Monaten durch ehrenamtliche Native Speaker unterstützt). Und eine der Nonnen lehrt Tibetisch für Anfänger. Denn der gesamte Schulunterricht erfolgt in tibetischer Sprache, was jedoch häufig von jenen Frauen, die neu ins Kloster kommen, noch nicht beherrscht wird. So wie das Lesen und Schreiben bis vor nicht allzu langer Zeit generell die erste Hürde darstellte

– nicht wenige waren Analphabetinnen.

Der Weg von den Basics, vom richtigen Umgang mit Schreibutensilien, bis zu den Finalexamina ist also ein sehr weiter und mühsamer ...

17 Jahre dauert dann das intensive Studium, von den vorbereitenden Stufen in Philosophie und Debatte bis hin zur Perfektion – betreffend Verständnis von Sutras, Ethik, Lehrsätzen, Kommentaren, Metaphysik und schließlich, zuletzt, Dharmakirtis Pramana-varttika, ein grundlegender Text zu Logik.

Das muss man tatsächlich als respektable Errungenschaft betrachten! Denn Frauen konnten sich zwar früher schon zu Nonnen ordinieren lassen, hingegen die Unterweisung in buddhistischer Philosophie war ihnen – im Gegensatz zu den Mönchen – mehr als 2000 Jahre lang vorenthalten worden.

Besondere Höhepunkte stellen für die strebsamen Nonnen die tiefgründigen Belehrungen von S. H., dem 14. Dalai Lama, dar, wenn er in der Namgyal Monastery „Public Teachings“ zu buddhistisch richtigen Sichtweisen gibt.

Gegründet wurde das Frauenkloster im Jahr 1988 aufgrund einer Initiative der amerikanischen Nonne Ven. Karma Lekshe Tsomo. Zielsetzung war von Anfang an eine buddhistisch-philosophische Ausbildung, um jungen Frauen zu helfen, ihr spirituelles und intellektuelles Potenzial zu entfalten. Nicht zuletzt auch deshalb, um ihnen eine erstrebenswerte Alternative zu Ehe und Familie zu bieten – besonders unter dem Aspekt einer möglichen Zwangsverheiratung, die selbst in diesem Jahrhundert durchaus nicht unüblich ist.

Die ersten 12 indischen Nonnen wohnten damals in angemieteten Räumen eines ehemaligen Kuhstalles in McLeod Ganj (dieser Ort wird auch „Little Lhasa“ genannt, weil er den Wohnsitz von S. H., dem im Exil lebenden 14. Dalai Lama, beherbergt). Erst im Jahr 1993 konnten die Nonnen dann in ein neu errichtetes Kloster in Gharoh umziehen, in das „Jamyang Chöling Institut für Buddhistische Dialektik“, welches dann im Jahr 2009 offiziell eingeweiht wurde.

Inzwischen werden die Frauen zeitgemäß auch mit Internet und dem Umgang mit Computern vertraut gemacht, denn profunde Kenntnisse effektiver, moderner Verwaltung werden künftig wesentliche Voraussetzungen



für wirtschaftliches Reüssieren sein. Und sie erhalten eine praktische Ausbildung in Gesundheitsvorsorge. Denn geht es nach dem Wunsch von S. H., dem Dalai Lama, dann sollen die ausgebildeten Nonnen und Laienfrauen nach Abschluss ihrer Studien in ihre Heimatregionen zurückkehren, um dort ihr Wissen zu verbreiten und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Wegen der gefährdeten tibetischen Kultur sei es wichtig, die Bewohner der Himalayaregionen zu unterstützen und die Praxis der Dharma-Prinzipien lebendig zu erhalten.

Geshe Kelsang Wangmo, sie stammt aus Deutschland, ist die erste Nonne gewesen, die den höchsten Ausbildungsgrad in der Gelugpa-Tradition des tibetischen Buddhismus erreichen konnte. Nun, im Oktober 2016, haben also erstmals 6 Nonnen des Jamyang Chöling Klosters, zusammen mit 14 Nonnen anderer Institutionen, das ersehnte Schlußexamen erfolgreich abgelegt. Im Dezember 2016 werden sie dafür öffentliche Anerkennung durch S. H., den 14. Dalai Lama, erfahren. Eine Ehre, die früher ausschließlich Mönchen vorbehalten war.

Nachwuchsprobleme haben die Nonnen übrigens keine, die Warteliste ist lang. Inzwischen herrscht sogar Platznot im Kloster, es gibt viel zu wenig Zimmer. Nicht jede kann eine eigene Kammer bewohnen, denn allein im heurigen Jahr sind 30 junge Frauen neu dazugekommen. Daher müssen sie sich die vorhandenen Räume zu zweit oder zu dritt teilen.

Weil aber solche Bedingungen Einzelretreats oder auch temporäre Beherbergungen von Laien- und Gaststudentinnen sehr schwer durchführbar machen, gibt es Pläne für zusätzliche Bauprojekte.

Um die notwendigen Mittel für deren Umsetzung aufzutreiben, wird in vielfältiger Weise um Spenden und Unterstützung gebeten. So wird z. B. das Sponsoring für die Ausbildung einer Nonne offeriert und es wird mittels sehr schön gestalteter Kalender geworben.

Die aus Griechenland stammende Nonne Ven. Tenzin Yangchen lebt seit 7 Jahren gemeinsam mit den Senior Nuns, die das Kloster leiten, in der Verwaltungsdependance. Sie hat uns anlässlich eines Wienbesuches von den Anstrengungen, den Mühen, dem herzlichen Zusammenhalt der Frauen erzählt. Von ihrem hingebungsvollen Streben nach einem sinnvollen Leben. Und ihren beeindruckenden Erfolgen.

Auf meine Frage, wie die Nonnen denn mit dem neu erworbenen Privileg umgehen, hat die Sekretärin des Klosters, Ven. Tenzin Chodon, geantwortet:

„Die Wichtigkeit des Studiums ist uns bewusst. Aber trotzdem ist das Wichtigste, ein guter Mensch zu sein, ein gutes Beispiel für andere. Nur das Studium allein wäre nicht genug! Weil es nicht um Ergebnisse, sondern um Erkenntnis geht.“ ■

Wenn Sie die Nonnen durch den Erwerb eines Kalenders unterstützen wollen, senden Sie bitte ein E-Mail an die ÖBR,

office@buddhismus-austria.at

Alle Kalenderfotos stammen von Mafalda Rakos, der wir für die Erlaubnis zum Abdruck danken!

*Nonnenkloster Jamyang Choling Institute:
www.jamchoe.org*



Familienpuja

VON MARGIT HÖRR

„Puja“ ist ein Begriff aus dem Sanskrit und wird mit „Verehrung, Ehrerweisung“ übersetzt. Für Buddhisten bedeutet es ein wichtiges, möglichst täglich zu praktizierendes Ritual. Besonders jedoch zu Fest- und Feiertagen.

Ein melancholisch kühler Sonntagvormittag im November 2016 in Wien. In der zu dieser Zeit recht idyllisch stillen Biberstraße im 1. Bezirk, Haus 9/2, summt immer wieder leise eine Türglocke. Kinder und Jugendliche jeglichen Alters versammeln sich, gemeinsam mit ihren Eltern, im „Mittlerer Weg“ – Zentrum der ÖBR.

Die meisten kennen einander schon und unterhalten sich angeregt, während die Jungen im Meditationsraum Sitzkissen und die Kleineren eifrig Textbroschüren verteilen. Lieblingsstofftiere werden fürsorglich schon

mal ganz vorn in den ersten Reihen platziert. Damit sie alles gut hören und mit ihren Besitzern mitfeiern können, bei der Familienpuja.

Die Idee zu diesen Pujas entstand vor rund 20 Jahren, aus dem buddhistischen Religionsunterricht. Marina Myo Gong Jahn, in koreanischer Zen Tradition ausgebildete ordinierte Priesterin, unterrichtete bis zu ihrer Pensionierung buddhistische Kinder bis zum Alter von 15 Jahren. Dabei stellte sie fest, dass es für ihre Schützlinge keine speziellen Einrichtungen gab, wo diese gemeinsam mit Eltern, Geschwistern und anderen jungen

*Drei Juwelen, die ich kenn'
ich Dir jetzt beim Namen nenn'
BUDDHA, DHARMA, SANGHA
Buddha ist mein Vorbild,
Dharma ist mein Weg,
in Sangha, die Gemeinschaft,
ich mein Vertrauen leg.*



buddhistischen Menschen feiern und praktizieren konnten. So lud sie Kinder mit deren Familien, aber auch am Buddhismus interessierte Jugendliche und andere Einzelpersonen, zur 1x monatlich stattfindenden Familienpuja, einer kindgerecht gestalteten Andacht. Es ist eine übertraditionelle Feier, dementsprechend enthält sie Texte, Lieder, Mantras aus ganz unterschiedlichen Quellen. Manche Elemente werden in Pali, andere in deutscher, tibetischer, japanischer, chinesischer, vietnamesischer und koreanischer Sprache gesprochen und gechantet.

Nach Zufluchtnahme und dreifacher Verbeugung haben alle auf den Kissen Platz genommen. Marina, nun in ihrer schwarz-braunen Nonnenrobe, liest eine Geschichte aus einem Kinderbuch vor: „Der Elefant mit den rosaroten Ohren“. Da geht es um Ausgrenzung, wenn einer nicht ganz genau so ausschaut wie die anderen in der Gruppe.

Dann stehen alle auf und bilden einen Kreis für die Opferzeremonie: Gaben vom Altar – eine Schale mit Wasser, Blumen, eine brennende Kerze, Räucherstäbchen und eine Schale mit Nahrung – werden behutsam, unter achtsamen Verbeugungen, von einem zum anderen weitergereicht. Dieser schöne Brauch wurde von der Theravada-Puja-Praxis übernommen. Die Kinder machen es mit konzentrierter, berührender Ernsthaftigkeit und geben sich große Mühe, alles richtig und würdevoll auszuführen.

Alle setzen sich wieder und ein weißer, 3-facher Faden (Symbol für Buddha- Dharma- Sangha), wandert, lose abgespult und jeweils um einen Finger der linken Hand gefädelt, von Mensch zu Mensch, von Reihe zu Reihe.

Wir sind miteinander verbunden.

In meinen Gedanken tauchen Szenen aus Thailand, Nepal, Tibet, Japan auf. Bilder, wie sie jeder Asienreisende kennt ... an jeder Straßenecke Nischen mit verwitterten Steinfiguren, geschmückt mit leuchtendbunten Blütenopfern ... ehrwürdige alte Tempel, darinnen mächtige, vergoldete Statuen. Und allgegenwärtig im Straßenbild so viele Mönche, leicht erkennbar an ihren dunkelroten, orangen, gelben, braunen, schwarzgrauen Roben. Dann das Staunen von uns Westlern, dass sogar ganz junge Kinder, kaum mehr als 7 Jahre alt, schon Minimönche sein können. Manchmal kann man sie durch offene Kloster-türen beobachten, wie sie, kahlgeschoren, in langen Reihen auf ihren Kissen sitzen und mit ihren hellen Stimmen sehr, sehr laut rezitieren. Manche mit schüchternen, konzentrierten Gesichtern, andere recht fröhlich und zweifellos auch jederzeit zu übermütigem Schabernack bereit. Kinder, genau wie die kleinen Gestalten, die da gerade vor mir sitzen.

Nach den mehrsprachigen Rezitationen bindet Marina nun jedem, der es will – jedem Kind, jedem Erwachsenen – ein Stück des inzwischen zurückgespulten Bandes mit einem Segensspruch ums Handgelenk: „Möge alles Unheil von uns abgewendet werden. Mögen alle Krankheiten geheilt werden. Möge uns keine Gefahr befallen. Mögen wir lange und in Frieden leben“. Bewegend der Moment, in dem sie auch ihrer 92-jährigen Mutter ein solches Armband schenkt. Für die Kleinsten, die Babys, nehmen die Eltern das Bändchen mit nach Hause, um es ihnen unters Leintuch zu legen. Zuletzt wird gemeinsam das Medizin Buddha Mantra gesungen, um für die

>>



>> rasche Heilung eines Kranken im Spital zu bitten, dessen gerade anwesende Familie sich sehr sorgt.

Damit endet der offizielle Teil der Familienpuja, in der Küche warten schon mitgebrachte und selbst fabrizierte Köstlichkeiten. Man bleibt noch ein wenig beisammen, Neuigkeiten werden ausgetauscht. Die Kinder mögen das unbeschwerte Opfer-Picknick und es ist eine gute Gelegenheit, Praktizierende anderer Traditionen kennenzulernen und so den Zusammenhalt junger Buddhisten zu fördern. ■

Alle buddhistischen Kinder, Jugendlichen, Familien sind herzlich eingeladen, an einer der nächsten Familienpujas – am So., 8.01.2017, So., 5.02.2017, So., 26.03.2017, jeweils von 10 bis 13 Uhr – teilzunehmen! Weitere Termine entnehmen Sie bitte www.buddhismus-austria.at

Informationen

Informationen bezüglich Religionsunterricht aller Schulstufen und anderen Möglichkeiten, wie Kinder mit dem Dharma in Berührung kommen können, erhalten Sie unter

Marina Myo Gong Jahn,
marina.jahn@buddhismus-austria.at
Tel. 0664/236 39 33

Karin Ertl, Religionslehrerin, die auch eine Kleinstkinderguppe leitet
ertl.karin@aon.at, Tel. 0664 123 76 18 und im
ÖBR-Sekretariat:
office@buddhismus-austria.at
Tel. 01/512 37 19



Die dunkle Nacht der Seele und des Geistes: Entsagung und Leerheit

VON SYLVIA WETZEL

Ich möchte Zweifel und Vertrauen im Kontext der drei Dimensionen der Zuflucht besprechen: äußere, innere und geheime oder unfassbare, wie sie in der tibetischen Tradition interpretiert werden.

Äußere Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha führt potenziell zu einem kindlich strebenden Vertrauen in Menschen, Lehren und Methoden. Wir hören und studieren die Lehren und vertrauen darauf, dass sie uns der Lösung aller Probleme näherbringen. Wenn wir Lehren und Methoden ausprobieren, hinterfragen und üben, entdecken wir vernünftiges Vertrauen, das auf eigenen Erfahrungen und Einsichten beruht. Das ist die innere Zuflucht, die sich als Selbstvertrauen äußert. Die geheime oder unfassbare Zuflucht ist Ausdruck von unerschütterlichem Vertrauen. Wie das verloren geht und wieder entstehen kann, ist Thema dieses Beitrags.

In vormodernen Zeiten, vor der Aufklärung, lebten die meisten Menschen mit einem eher unbewussten und tiefen Vertrauen in die kol-

lektiven Werte ihrer Kultur und Religion und in traditionelle Autoritäten. Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte spielte nur eine sekundäre Rolle, mit Ausnahme spiritueller, kultureller und politischer Held*innen. Mit der europäischen Aufklärung wurde Selbstvertrauen immer wichtiger, und damit setzte eine dynamische kulturelle Evolution ein, die uns in die heutige komplexe Welt führte, mit allen Vorzügen und Nachteilen. Das Ideal der Aufklärung, die autonome Persönlichkeit, stellt überlieferte kollektive Werte und traditionelle Autoritäten in Frage und glaubt, alle Probleme mit Hilfe von Verstand, Wissenschaft und Technik lösen zu können. Es erlebt derzeit eine Krise, da die kulturelle und ökonomische Globalisierung so schnell verläuft, dass selbst die Eliten in Europa und Nordamerika über- >>

>> fordert sind. Da meiner Einschätzung nach die Mehrheit der Menschen auch im westlichen Kulturraum in der Vormoderne lebt, sehnt sich eine wachsende Zahl von Menschen nach einem Salto mortale (!) zurück in eine idealisierte gute alte Zeit, in der eine allen gemeinsame Kultur das Leben einfacher machte. Das ist zumindest der Traum vieler Menschen.

Bezogen auf die drei Arten des Vertrauens leiden viele Menschen heute an der Beschädigung aller drei Arten des Vertrauens: in andere, in sich und ins große Ganze. Nostalgie ist zwar eine natürliche Reaktion auf Verunsicherung, aber der Weg zurück in die Vormoderne ist weder möglich noch wirklich gewollt, denn niemand will auf politische Freiheiten und Menschenrechte, Wissenschaft und Technik und auf den globalisierten Konsum usw. verzichten.

Wenn nun, so meine These, der Weg zurück ins vormoderne Vertrauen weder individuell noch kollektiv möglich ist, was bedeutet das für den Buddhismus im Westen? Können wir guten Gewissens den traditionellen Buddhismus der Vormoderne lehren und üben? Die schwere Vertrauenskrise unserer Zeit bedeutet, buddhistisch interpretiert, eine große Chance, wenn wir mit großer Entschlossenheit, in guter Begleitung und mit Hingabe üben. Wenn wir die drei Daseinsmerkmale – Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit – tief begreifen und mit Leib und Seele verstehen, dass ein gewisses Maß an Leiden zum Leben gehört, die Bedingungen sich ständig verändern und das Leben so komplex ist, dass niemand es völlig kontrollieren kann, erwarten wir nicht mehr zu viel von uns und anderen. Diese Einsicht hat zwei Aspekte: Entsagung und Leerheit. Wir klammern uns nicht mehr so sehr an die Welt, das ist Entsagung, und erkennen, dass alles, was wir über uns und die Welt denken und sagen können, begrenzt ist. Das nennt die Tradition Einsicht in Leerheit von Zuschreibung. Der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz beschrieb diese beiden Erfahrungen mit den poetischen Begriffen der dunklen Nacht. In

der dunklen Nacht der Seele entdecken wir die Grenzen schöner Erfahrungen: Entsagung. Und in der dunklen Nacht des Geistes begreifen wir, dass auch die schönsten Theorien Leben in seiner Komplexität von Leib und Seele, Materie und Geist nicht fassen können: Leerheit. Er empfiehlt uns, in dieser Krise weiter das zu üben, was wir bisher geübt haben. Und wenn wir sie in guter Begleitung von Menschen, die diese Erfahrungen kennen und verarbeitet haben, überstehen, entdecken wir ein Vertrauen, das nicht auf schönen Erfahrungen und klugen Theorien beruht. Er nennt es Gottvertrauen, der Buddhismus nennt es geheime, unfassbare oder unerschütterliche Zuflucht.

Ich vermute, dass wir als Menschen der Moderne dieses unerschütterliche Vertrauen nur finden können, wenn unser Vertrauen in andere und in uns selbst tief erschüttert wurde, oder in anderen Worten, wenn wir durch die „Hölle“ oder die „Krise“ des Großen Zweifels gegangen sind. Das Gros der Menschen, die kulturell in der Vormoderne leben und ihren kollektiven kulturellen Werten und traditionellen Autoritäten vertrauen, stellt sich das Problem nicht in dieser Schärfe. Sie leiden allerdings sehr, wenn die religiösen Eliten sie in der Vormoderne festhalten und die kulturellen und politischen Eliten sie verachten und Nihilismus und Arroganz, Misstrauen und Kulturpessimismus zelebrieren. Wir brauchen tiefes Vertrauen, das uns trägt, was auch geschieht. Und das finden wir, wenn wir uns, zusammen mit anderen, auf die Krise einlassen. ■



Sylvia Wetzel (geb. 1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der BTE (Buddhist Teachers of Europe, 1996), der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg u. a. Zahlreiche Publikationen.

Weibliche Realitäten durch neue Schreibweisen sichtbar machen

VON BIRGIT COUFAL

Regelmäßig lese ich das Magazin der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft, und letztens habe ich mich an einem Artikel gestoßen, der ausschließlich die männliche Personenbezeichnung verwendet hat (also z. B. „Ärzte“, „Lehrer“). Im Impressum gibt es den Hinweis, dass aus textökonomischen Gründen weibliche Formen nicht explizit ausgeschrieben werden, sich aber alle personenbezogenen Formulierungen in gleicher Weise auf menschliche Wesen beziehen.

Ich bin der Meinung, dass dieser Zusatz nicht genügt, um eine sprachlich rein männliche Bezeichnung von Männern und Frauen zu rechtfertigen. Denn Sprache schafft Realität. In diesem Fall eine Realität, in der Frauen ausgeblendet werden. Wenn von „Ärzten“ die Rede ist, hat man automatisch ein Bild von männlichen Ärzten im Kopf. Selten denkt jemand bei „Ärzten“ an Frauen. So wird ein Ausschluss erzeugt. Auch werden Stereotype und unausgewogene Rollenbilder durch geschlechterunsensible Schreibweise etabliert und perpetuiert.

Wird nur die männliche Form verwendet, wie es im alltäglichen deutschen Sprachgebrauch und in den meisten Printmedien gängig ist, entsteht eine androzentrische Praxis. Das heißt, dass männliche Personen als die Norm gesetzt werden, während weibliche als Abweichung dieser Norm gesehen werden. Der Umstand der androzentrischen Perspektive ist kein neues Phänomen, sondern lässt sich weit zurückverfolgen. So wurde schon im Mittelalter Frauen der Zugang zu Latein ver-

wehrt, was damals als wichtiges Wissen und Ausdrucksmittel galt. Die Beherrschung von Latein war mit Macht verbunden, und somit war diese den Männern vorbehalten (Lerner 1994, 170). Auch die 1365 gegründete Universität Wien ließ erst 1897, ganze 532 Jahre später, erstmals Frauen als ordentlich inskribierte Studierende zu. Aus diesen ungleichen Zugangsstrukturen ergaben sich gesellschaftliche Hierarchien, die keinesfalls gerechtfertigt sind, sich aber noch bis heute verfolgen lassen können. Denn auch wenn sich viele Dinge seither gebessert haben, leben wir immer noch in einer patriarchal geprägten Gesellschaft.

Um Ausschlüssen und sexistischen Hierarchien entgegenzuwirken, gibt es mehrere Möglichkeiten geschlechtsspezifischer Schreibweisen. Man kann z. B. beide Formen ausschreiben („Ärztinnen und Ärzte“) oder eine Kombination verwenden („Ärzt/-innen“, „Ärzt(innen)“, oder das Binnen-I (ÄrztInnen) einfügen. Alle diese Optionen garantieren, dass auch die weibliche Form sichtbar gemacht wird. Das trägt dazu bei, dass weibliche >>



>> Realitäten zum Ausdruck kommen und ins Bewusstsein gerufen werden.

Versionen mit Gendergap („Ärzt_innen“) oder Gendersternchen („Ärzt*innen“) gehen noch einen Schritt weiter. Unterstrich und Stern haben eine wichtige Bedeutung. Sie geben Platz für alle Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann bezeichnen wollen. Penis und Vagina gelten als geschlechtsspezifische Erkennungsmerkmale und sind als allgemeingültige Norm festgelegt. Doch es gibt Identitäten abseits dieser heteronormativen Zweigeschlechterordnung. Menschliche Körper sind komplex und facettenreich. So finden z. B. Intersexualität oder Chromosomensätze, die über XX und XY hinausgehen, sowie Transsexualität keinen Platz in diesen als „natürlich“ gegeben angenommenen biologischen Normen. Auch stehen Stern und Unterstrich dafür, dass sich hinter den kollektiven Bezeichnungen (z. B. Ärzt*innen) äußerst unterschiedliche reale Menschen befinden, deren gesellschaftlich differenten Positionen durch den Stern Raum gegeben wird (Affront 2011, 17). Der Homogenisierungsanspruch, der diesen geschlechtsspezifischen „Sammelbecken“ innewohnt, wird dadurch abgelehnt.

Falls das alles sehr neu und auf den ersten Blick kompliziert wirkt – oft kann man geschlechtsspezifische Worte auch umgehen. Statt von „Studentinnen und Studenten“ zu

schreiben, bietet sich das geschlechtsneutrale „Studierende“ an. „Lehrerinnen und Lehrer“ kann durch „Lehrende“, „Lehrkraft“ oder „Lehrpersonal“ ersetzt werden. Es gibt viele Möglichkeiten!

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass sich nicht allein durch alternative Schreibweisen diskriminierende Strukturen grundlegend und dauerhaft zum Positiven verändern. Der Versuch, das bestehende patriarchale Herrschaftssystem durch reflektierten Sprachgebrauch nicht fortzuschreiben, ist ein erster Schritt, soll aber nicht über zugrundeliegende Probleme hinwegtäuschen oder Unterdrückung unsichtbar machen. ■

Affront (Hg.*innen) (2011): Darum Feminismus! Diskussionen und Praxen, 1. Auflage, UNRAST-Verlag, Münster

Lerner, Gerda (1994): Frauengeschichte als Frauenrecht. Feministisches Bewußtsein (sic!) als Grundlage für soziale Veränderung. In: Roemheld, Regine (Hg.*in): Fraueninteressen-Frauenpolitik, Deutscher Studien Verlag, Weinheim, 168–176

Voß, Heinz-Jürgen (2011): Making Sex Revisited. Dekonstruktion des Geschlechts aus biologisch-medizinischer Perspektive, 3. Auflage, Transcript Verlag, Bielefeld

Sitzen, wie ein Frosch

von Frank Zechner



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 Europa. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meisterschülerin von CHAN MI QIGONG-Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

28.–29. JÄNNER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

YIN YANG HE QI FA und BASISÜBUNGEN

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

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

Die **BASISÜBUNGEN**: Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, 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.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt !

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

Shambhala: Symposium „Peace Now – Frieden schaffen in schwierigen Zeiten“

15.–17. September 2017

Wie können wir als Individuen und als Gesellschaft mit den schwierigen, unübersichtlichen und oftmals zerstörerischen Kräften umgehen, mit denen wir im Alltag und über Medien zunehmend konfrontiert sind?

In Vorträgen, Diskussionen und Workshops wird es darum gehen, welche Möglichkeiten wir vorfinden, um von den aktuellen Herausforderungen nicht überwältigt zu werden, in schwierigen Zeiten unseren Sitz zu behalten und wirksam Frieden zu schaffen.

Ein detailliertes **Programm und Tickets** werden im Frühjahr 2017 auf der Website www.friedenschaffen.at präsentiert werden.

Buddhismus Entdecken – NEUSTART

Studien- und Meditationslehrgang

17. 1. 2017: Mein Geist und sein Potential

Der 2 jährige Lehrgang in 13 Modulen bietet eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Zertifikat möglich.

Einstieg bei jedem Modulstart! Pro Modul: 6 – 7 Abende, vertiefend einen Klausurtag.

Weitere Themen: Wie meditiert man: Start: 28.2./Der Pfad zur Erleuchtung 1.4./ spirituelle LehrerIn/Tod&Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara&Nirvana/Bodhicitta/Probleme umwandeln/Weisheit/Tantra.

Dienstags: 19:00–21:00; UKB: 50,- (MG 30,-) pro Modul: schriftliche Unterlagen & Audiofiles für versäumte Abende

Panchen Losang Chogyen (PL-FPMT Zentrum), 1090 Wien, Serviteng. 15

Info & Anmeldung: www.gelugwien.at; info@gelugwien.at

Geshe Tashi 12. Mai 2017 Vortrag: Liebevolleres Herz

Seminar: Die klare Natur unseres Geistes

Sie ist unser größter Besitz. Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen, die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegen darin, diese grundlegende reine Natur in uns wahrzunehmen und zum Leben zu erwecken. Geshe-la erklärt uns dies u.a. an Hand des Textes „In the praise of Dharmadhatu“.

3-teiliges Seminar: 13.+ 14. Mai; 18.+ 19. Nov. 2017 & Frühjahr 2018

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter, Übersetzer von HH Dalai Lama;

Vortrag: Fr. 19-21h **Seminar:** Sa. 10:00 – 17:30; So. 10:00-13:00

(Spende) Richtwert: Vo.: 12,- (MG.: 10,-) Vo.+ Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl.

PLC, 1090, Serviteng. 15, info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

Mittwoch 5.- 26. April 2017 18:00-20:00

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Aber in Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet.

Lama Zopa Rinpoche stellt uns sein Wissen um das Sterben und den Tod in tiefgreifender und doch leichtverständlicher Form zur Verfügung. So bekommen AnfängerInnen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten.

auf Spendenbasis – Info: info@gelugwien.at; www.gelugwien.at Ort: 1090 Serviteng. 15

Geshe NGAWANG JANGCHUP

Wie erlange ich Geistesruhe?

3.- 5. März 2017

Meditation – wie mach ich das? Der Geist, er springt hin und her, wie besänftige ich ihn? Wie mach ich ihn geschmeidig? Sammlung ist entscheidend, um auf einem spirituellen Pfad voranzuschreiten. Sie wird benötigt um Weisheit und damit Erleuchtung zu erlangen. Vortrag, Diskussion und Meditationen.

Geshe Ngawang ist Lharampa Geshe, höchster Klosteruniversität. Englisch, bei Bedarf (bitte anmelden) deutsche Übersetzung.

Vortrag: Fr. 19-21h, **Seminar:** Sa.10:00 – 17:30, So.10:00-13:00

(Dana/Spende) Richtwert: Vo.:12,- (MG.: 10,-), Vo.+ Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl.

Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, info@gelugwi-en.at, www.gelugwien.at

Weisheit und Mitgefühl 17.-19. März 2017

Vortrag & Seminar

Kathleen McDonald

Wie schaut der Weg zur Erleuchtung aus? Im **Stufenweg zur Erleuchtung** (Lam Rim) wurden die grundlegenden Erkenntnisse des Buddhismus zusammengefasst und speziell für die Meditationspraxis aufbereitet. Vortrag, Diskussion, Meditationen für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

K. McDonald (Sangye Khadro) seit 1974 buddhistische Nonne; Autorin von: „Wege zur Meditation“, „das gütige Herz“ und Co- Autorin des Buches „Heilsame Furcht“ mit Lama Zopa Rinpoche.

Vortrag: 17.3.19:00 – 21:00; **Seminar:** 18. 3.10:00 – 17:30; 19. 3. 10:00-13:00

Spende (Richtwert): Vortrag: € 12,-; Sem.: € 75,- Vo. + Sem.: 85,- Videodownload inkl.

PLC, 1090, Serviteng.15, www.gelugwien.at, info@gelugwien.at

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Dem Schicksal ausgeliefert? Ein grundlegender Irrtum! Im eigenen Geist sind alle karmischen Hindernisse gespeichert. Im Geist finden wir aber – mit ausdauernder Übung – auch grundlegende **Weisheit und Klarheit**.

Durch Mahamudra, der letztendlichen Natur des Geistes, können wir Meisterschaft über das Schicksal und das eigene Leben erlangen.

Der **5-fache Pfad von Mahamudra** der Drikung Kagyu Linie (Vajrayana – Diamantweg) ist eine sehr wirkungsvolle Methode, alle Hindernisse zu beseitigen.

Wir bieten regelmäßige **Meditationsabende** und **Grüne Tara Praxis** für Anfänger und Fortgeschrittene an Dienstagen.

Studienangebot NEU 2017: Einführung und Praxis zu Nöndro (vorbereitende Übungen): Zuflucht- und Vajrasatva- Praxis in 4 Blöcken (jeweils Freitag 17-21h)

Leitung: H. Röggl, Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende

Termine und Details: www.drikungkagy.at


GESAR TRAVEL

Reiseveranstalter für Ladakh, Indien und Bhutan

Hinter diesem kleinen Reisebüro mit Sitz in Indien und Österreich stehen Tashi und Daniela Wangail. Er kommt aus Ladakh, dem kleinen Tibet Indiens und sie aus der Steiermark. Gemeinsam veranstalten sie Reisen nach **Ladakh, Indien und Bhutan**.

Neben wenigen ausgewählten Gruppenreisen organisieren sie maßgeschneiderte Touren ganz nach den Wünschen der Reisenden: **Pilgerreisen** zu den Ursprüngen des Buddhismus, intensives Kennen lernen kleinerer und größerer **Klöster**, Begegnungen mit **Mönchen, Nonnen** und großen **Weisen, Meditation** ... Gesar Travel organisiert, was vor Ort möglich ist.

Weitere Infos: www.gesar-travel.com oder 0650/4168339



Der Abendwind weht.
Ganz leise erzittern
die weißen Rosen...

Shiki

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.01. 17:00–18:30	Tara Puja	
10.01. 18:00–18:50	Tarameditation	
12.01. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
14.01. 10:00–12:00	Sangha: Die Gemeinschaft, große Interpreten	<i>Michael Aldrian</i>
04.02. 09:00–17:00	Zen Einführungstag in Wien	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
11.02. 10:00–12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Hei	<i>Michael Aldrian</i>
11.03. 10:00–12:00	Die vierfache Gemeinschaft – Frauen und Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.01. 20:00–06.01. 23:00	Vorträge mit Astrid und Wolfgang Poier	<i>Wolfgang Poier</i>
05.01. 20:00–06.01. 23:00	Vorträge mit Astrid und Wolfgang Poier	<i>Wolfgang Poier</i>
07.01. 20:00–08.01. 23:00	Vorträge mit Astrid und Wolfgang Poier	<i>Wolfgang Poier</i>
16.01. 19:00–21:00	Die Lehre des Buddha Ein Weg zur geistigen Freiheit	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
27.01. 19:00–21:00	Meditation: hinsetzen und nichts tun?	<i>Dieter Kratzer</i>
06.02. 19:00–21:00	Übung von Achtsamkeit als Lebenshilfe.	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
03.03. 19:30–21:00	Metta Sutra: Die Lehrrede des Buddha zur liebenden Güte	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
03.03. 19:00–21:00	Geshe Ngawang – Wie erlange ich Geistesruhe?	
06.03. 19:00–21:00	Konflikte ins Positive umwandeln	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
17.03. 19:00–21:00	Ven. Sangye Khadro (Kathleen McDonald)	<i>Kathleen McDonald</i>
18.03. 10:00–17:30	Ven. Sangye Khadro (Kathleen McDonald)	<i>Kathleen McDonald</i>
31.03. 19:00–21:00	Meditation als Prozess der Selbsteilung	<i>Dieter Kratzer</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 17:00–07.01. 10:00	Praxistage „Alte Weisheit – Neue Wege“	<i>Beate Genko Stolte</i>
04.01. 18:00–08.01. 13:00	Vipassana	<i>Hannes Huber</i>
10.01. 20:00– 21:00	Meditationskurs für EinsteigerInnen	<i>Benno Wiesenberger</i>
11.01. 16:00–15.01. 14:00	Zen und Achtsames Schneeschuhwandern	<i>Marcus Hillinger</i>
12.01. 20:00–21:00	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
17.01. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potenzial	<i>Andrea Husnik</i>
19.01. 16:00–26.01. 10:00	Intensives Sitzen	
24.01. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potenzial	<i>Andrea Husnik</i>
25.01. 17:00–05.10. 18:15	LU JONG – Tibetisches Yoga	<i>Rafael Nassif</i>
28.01. 09:30–29.01. 14:00	Wochenendseminar „Wie meditiert man?“	<i>Dieter Kratzer</i>
28.01. 10:00–13:00	Wann bin ich glücklich genug? Sampada	<i>Ursula Lyon</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	bregenz@diamantweg.at, 0650 2754108
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	bregenz@diamantweg.at, 0650 2754108
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	Innsbruck@diamantweg.at, 0677 621 464 95
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Puregg Phönixwolke Sangha	
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
28.01. 17:00–21:00	LU JONG-Workshop für EinsteigerInnen	<i>Rafael Nassif</i>
29.01. 10:00–13:00	Immer zufrieden? Ist das erwünscht? Meditation, Betrachtung, Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
03.02. 18:00–09.02. 15:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Michael Aldrian</i>
06.02. 18:00–12.02. 13:00	Vipassana mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
13.02. 18:00–18.02. 10:00	Zen Sesshin – Herzgeist berühren	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
14.02. 19:00–21:00	Zufriedenheit im Alltag: Abendkurs über Zufriedenheit, Leiden und Gefühle	<i>Christine Rhomberg</i>
25.02. 10:00–13:00	Samen im Herzen und meine Werte Sampada	<i>Ursula Lyon</i>
26.02. 10:00–13:00	Das angstfreie JETZT – wo ist das? Meditation, Betrachtung, Gespräch	
28.02. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
28.02. 19:00–21:00	Freude im Alltag: Gewahrsein des Alltags, Disziplin und Mitgefühl	<i>Hans Kaufmann</i>
03.03. 19:30–05.03. 13:00	Metta Sutra: Die Lehre des Buddha zur liebenden Güte	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
03.03. 19:00–10.03. 10:00	Naikan Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
03.03. 16:00–05.03. 13:00	Zen SESSHIN in BAD BLUMAU	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
04.03. 10:00–17:30	Geshe Ngawang – Wie erlange ich Geistesruhe?	
06.03. 18:00–11.03. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschlberger</i>
07.03. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
09.03. 19:00–20.04. 21:00	Grundlegende Gutheit 2	
18.03. 18:00–25.03. 10:00	Einkehr 7 Tage Einkehr	<i>Mathias Pongracz</i>
25.03. 10:00–13:00	Was ist real? Was ist unreal?-Sampada	<i>Ursula Lyon</i>
26.03. 10:00–13:00	Vertrauen – trotz allem! Meditation, Betrachtung, Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
28.03. 20:00–21:00	Meditationskurs für EinsteigerInnen	<i>Benno Wiesenberger</i>
29.03. 20:00–21:15	Konzentrierte Meditation für Fortschreitende	<i>Manfred Krell</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.01. 15:00–16:00	ÖBR Kleinstkindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
24.02. 15:00–16:00	ÖBR Kleinstkindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
26.03. 10:00–13:00	ÖBR Familienpuja	
31.03. 15:00–16:00	ÖBR Kleinstkindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
28.04. 15:00–16:00	ÖBR Kleinstkindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
23.06. 15:00–16:00	ÖBR Kleinstkindergruppe	<i>Karin Ertl</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	office@naikido.at, 0650 366 80 77
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	urlaubsschneiderei@rogner.com, 03383 5100 9449
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/513 3880
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhadham Tempel Graz

Keplerstraße 61
8020 Graz
Tel. 0316/713 742
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhametta Tempel Graz/Knittelfeld

Parkstraße 72
8720 Knittelfeld
Tel. +43 650 413 29 77
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/1075 9774
buddhismus@sbg.at
www.buddhismus-salzburg.org
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Ginselberg 12
3270 Scheibbs/Neustift
Tel. 0699/19 04 96 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 0650/879 5723
(Dr. Fleur Sakura Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Drikung Kagyud Orden

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
info@drikung-orden.at
www.drikung-orden.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Klopstockgasse 45
1170 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien
Tel. 01/941 7408
Tel. 0699/1888 8098
info@fgsvienna.at
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

Garchen Chöding Zentrum

Gompa: 1150 Wien, Sturzgasse 44
Postanschrift: 1160 Wien,
Waidäckergasse 21A
Tel. 0681/8184 2139
office@garchen.at
www.garchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

8541 Garanas 41
Tel. 0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at, www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien
Tel./Fax 01/276 2360,
Tel. 0680/554 7210
info@karma-kagyu.at
www.karma-kagyu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Samphel Ling

Gerlgasse 1/8, 1030 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Argentinierstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 8856
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien
Tel. 0699/1924 6294
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
(Kontakt Sylvester und
Li Lohninger)
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 1836
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/2049 0031
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
www.palpung.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Pu Fa Meditationszentrum Linz

pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

Puregg Phönixwolke Sangha

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 9754
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/2820
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/8513
office@senkobobuddhismus.at
www.senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 6138
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

Tibetischer Buddhismus in Lehre
und Praxis
Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0664/1102 702
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0676/94 44 133
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße
(Handelskai, bei der Lindmayerstraße 1)
1020 Wien
Tel. 01/726 3551
www.peacepagoda.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Naikan Institut Neue Welt

Breitergasse 6
2620 Neunkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> *Japanischer Buddhismus*

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien				
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz/Knittelfeld	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz/Leoben	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30	07.30		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.diamantweg.at
			www.karma-kagyü.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungastria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at

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

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

Association Zen International
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13, Tel. 0699/1140 4242
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/1479 1212, podpod@t0.or.at

Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien
Seidengasse 28, 1070 Wien
peter.jurkowitsch@aon.at

Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 6536
www.ryu-un-zen.org

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/3852 820
brigitte.bindreiter@liwest.at

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz. ingridroshinprinz@gmail.com
Tel. 0650/460 3023

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
marina.jahn@chello.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

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

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

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
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

„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 9158



DRIKUNG PHUNTSOG CHÖLING VEN. KHENPO KÖNCHOK TAMPHEL

Shamatha (Shine) Meditationsabende

Shamatha, tib. *Shine*, bedeutet "befrieden" (*Shi*) und "verweilen" (*ne*) und ist die Grundlage für die Meditation von Vipasyana, tib. *Lhagthong*, "höheren Einsicht"

Um diesen Zustand geistiger Stabilität zu erlangen, wird der Weg traditionell in 9 Stufen gelehrt.

Khenpo Tampil wird jeweils zu Beginn die Erläuterungen und Anleitung zur Meditation geben.



Ort: Drikung Gompa Fleischmarkt 16 1. Stock

Ven. Khenpo Könchok Tampil lehrt an der Universität Wien. Sein Bestreben ist es, durch seine Vorträge ein tieferes Verständnis für die Lehren Buddhas zu vermitteln.
Vortragssprache Englisch

Nähere Informationen
mail drikung@gmx.at
Tel. 0699 81268682

Termine: Ab 6.1.2017 jeweils Freitag 19:00

Kostenbeitrag pro Abend EUR 5.-

Edition Konturen

Verlag für zentrale Fragen unserer Kultur



Von der Utopie zur Dystopie

Was können wir uns wünschen?



Ágnes Heller



Kunst und Natur

Hundertwasser, Neuseeland und der Entwurf einer ästhetischen Ökologie



Robert Fleck
Vorwort von Hans Ulrich Obrist



Politik mit der Angst

Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse



Ruth Wodak



Menschenrechte

Eine Antwort auf die wachsende ökonomische Ungleichheit



Manfred Nowak



Ágnes Heller

Von der Utopie zur Dystopie

Was können wir uns wünschen?

96 Seiten, Hardcover

€ 19,80

Robert Fleck

Kunst und Natur

Hundertwassers Entwurf einer ästhetischen Ökologie

176 Seiten, farbige Abb.
€ 26,80

Ruth Wodak

Politik mit der Angst

Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse

254 Seiten, 30 Abb. SW

€ 29,80

Manfred Nowak

Menschenrechte

Eine Antwort auf die ökonomische Ungleichheit

176 Seiten, Hardcover

€ 24,80

München & Wien 2017



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY



Chögyal Namkhai Norbu

lehrt Dzogchen Ati Yoga



POSTPALAST



HOFBURG



MÜNCHEN

Postpalast

14. bis 16. Juli 2017

WIEN

Hofburg

28. bis 30. Juli 2017

Information und Anmeldung

München: www.dzogchen-munich.org

Wien: chnn-vienna2017.at