

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2018

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 100, GZ032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Nähe zulassen  
am Weg zum  
Abschied.“

INTERVIEW INNI STROBL S. 8

Buddhismus im Dialog

ANDREA BALCAR S. 12

Engagierte Praxis, Teil 3

ANDREAS HAGN S. 17



太極拳

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 9. OKTOBER

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 9. OKTOBER**  
Späterer Einstieg möglich  
18:00 - 19:30

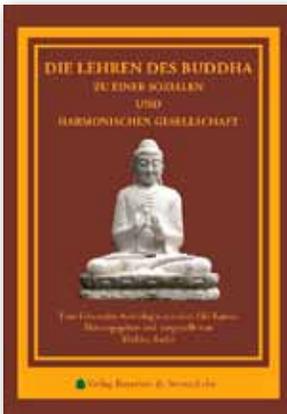
**WO: Buddhistisches Zentrum**  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**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



Bhikkhu Bodhi

## Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und harmonischen Gesellschaft

Eine Lehrreden-Anthologie aus dem Pāli-Kanon.  
Herausgegeben und vorgestellt von Bhikkhu Bodhi.

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Paperback, 274 Seiten,  
ISBN: 978-3-945224-04-5, 25 Euro

In Zeiten sozialer Konflikte, Intoleranz und Krieg, bekommen die Lehren des Buddha zur Schaffung und Aufrechterhaltung von Frieden eine neue und dringende Relevanz. Selbst Leserinnen und Leser, die mit dem Buddhismus nicht vertraut sind, werden diese ursprünglichen Lehren, ihre

Klarheit, ihre Praktikabilität und ihren undogmatischen Charakter schätzen. Die in diesem Buch enthaltenden Texte werden sich für alle, die sich für Frieden in der eigenen Gemeinschaft und in der Gesellschaft im Allgemeinen einsetzen wollen, als essenziell und hilfreich erweisen. Die Lehren des Erhabenen sind zeitlos und daher immer aktuell – im Hier und Jetzt.

Infos unter: [www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

**VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301 E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)



*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Diesmal waren die UN-Vesakh-Feiern und die dazugehörige Konferenz zeitgleich mit unserer Vesakh-Feier bei der Friedenspagode in Wien. Schade, dass ich daher nicht mit euch feiern konnte. Die Teilnahme an dieser jährlichen internationalen Veranstaltung ist für mich sehr wichtig, um durch die vielen Gespräche und Vorträge zu hören, was international am Dharma-Weg geschieht. Vieles davon ist inspirierend, manches auch wenig erfreulich. Dazu zählt vor allem, dass die Bereitschaft, innerhalb unserer buddhistischen Gesellschaft Konflikte offen anzusprechen und Lösungen zu ventilieren, leider gleich gering ist, wie in den meisten anderen Gesellschaften. So wurde z.B. der leidige Konflikt in Myanmar zwar angesprochen, aber nicht besprochen. Es macht mich sehr traurig, wenn ich entweder erlebe, dass fruchtbare Auseinandersetzungen innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft erst gar nicht stattfinden und dafür auf anderer Seite, vor allem im Westen, in gleicher Ignoranz, dieser Konflikt ohne jede Differenzierung ausschließlich dem Buddhismus angelastet wird. Es gab aber auf der inspirierenden Seite ein großes Thema bei den Vorträgen, und das war der „Engagierte Buddhismus“. Das zeigt, wir sind in Österreich am richtigen Weg und wie erfolgreich unsere Veranstaltung zu diesem Thema gelaufen ist, könnt ihr in diesem Heft in einem sehr informativen Beitrag von Andrea Balcar lesen.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**8 INTERVIEW**  
Inni Strobl

**12 BUDDHISMUS IM DIALOG**  
Erkennen, was wirklich  
wichtig ist  
Andrea Balcar

**17 ENGAGEMENT**  
Engagierte Praxis,  
Teil 3: Seelsorge  
Andreas Hagn

**21 LEHRE**  
Shunan Noritake Roshi:  
Arbeit am Selbst  
BodhidharmaZendo Wien

**23 CARTOON**  
**24 VERANSTALTUNGSKALENDER**  
**34 ÖBR-GRUPPEN**  
**36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN**

### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at),  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

**Redaktionsteam.** Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon,  
Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Andrea Balcar, Andreas  
Hagn, alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at)

**Fotos.** Cover und Seiten 8–11 Ida Räther, Seiten 12–16 Andrea  
Balcar, 21 Brigitte Gössler/Peter Kubelka, Archiv.

**Inserate und Organisation.** Elisabeth Schachermayer,  
[anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto: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. 2018

**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

## 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](http://www.buddhismus-austria.at)  
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

## FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

# ÖBR-Bibliothek

Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

Darunter befinden sich viele vergriffene Bücher. Diese sind meist hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien  
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien  
bibliothek@buddhismus-austria.at  
Sekretariat: 01/512 37 19

# Jugend

## NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich: [info@buddhistischejugend.at](mailto:info@buddhistischejugend.at)

[www.buddhistischejugend.at](http://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., 16.09.2018**

**So., 14.10.2018**

**So., 18.11.2018**

„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.

### Ab Oktober neue Termine.

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

# Tag der offenen Tempeltür

**So., 14.10.2018**

Am So., 14. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Vorträge, Meditationen, Führungen erwarten Sie.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Website: [www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/](http://www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/)



## BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:  
[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/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](http://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 Karma Samphel**

**Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien**

**Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein**

**0699 11 99 03 61**

[www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung](http://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:**

**0677 623 098 01**

[jivaka@buddhismus-austria.at](mailto:jivaka@buddhismus-austria.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](mailto: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](mailto:peter.wanke@chello.at)

**Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien**



# Engagierter Buddhismus

## NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

Wir laden alle ein, denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist. Wir veranstalten an verschiedenen Orten in Österreich Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats, Mindful Co-Working Day.

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)

## ANIMAL COMPASSION

Der Verein Animal Compassion will das Bewusstsein in unserer Gesellschaft stärken, Tiere als fühlende Wesen wahr zu nehmen. Wir informieren in den Medien und laden ein zu Vorträgen und Diskussionsrunden.

[www.animalcompassion.de](http://www.animalcompassion.de)  
[info@animalcompassion.de](mailto:info@animalcompassion.de)

## GEFANGENENBEGLEITUNG

Wir besuchen Menschen in Gefängnissen und betreuen durch Briefkontakt, Einzelgespräche bis hin zu Meditationsgruppen und Studiengruppen in Absprache mit den Anstaltsleitungen.

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

## SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven, ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at); 01 512 37 19

## WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

[forest17@gmx.at](mailto:forest17@gmx.at) – [fb:hyggeundnatur](https://www.facebook.com/hyggeundnatur)

# 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:

Dr. Ulli Pastner, 0664/734 201 30;  
Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82;  
Hugo Stürzer, 0680/243 6883  
[noe@buddhismus-austria.at](mailto:noe@buddhismus-austria.at)

**Burgenland:** Marina Jahn,  
0664/236 39 33, [marina.jahn@chello.at](mailto:marina.jahn@chello.at)

**Steiermark:** Mag. Michael Aldrian,  
0699/18 68 31 98, [michael.aldrian@chello.at](mailto:michael.aldrian@chello.at)  
Inge Brenner, 0676/328 14 73,  
[ingebrenner@sakyaling.at](mailto:ingebrenner@sakyaling.at)  
Wolfgang Poier, [wolfgang.poier@aon.at](mailto:wolfgang.poier@aon.at)  
0650/44 88 108

**Kärnten:** Margarita Stefanschitz:  
0664/391 05 18, [kaernten@buddhismus-austria.at](mailto:kaernten@buddhismus-austria.at)

**Oberösterreich:** Gerhard Urban, 0664/877 68 85,  
[g\\_urban\\_at@yahoo.de](mailto:g_urban_at@yahoo.de); Brigitte Bindreiter,  
0650/38 52 820, [bigitte.bindreiter@liwest.at](mailto:bigitte.bindreiter@liwest.at)

**Salzburg:** Werner Purkhart,  
[salzburg@buddhismus-austria.at](mailto:salzburg@buddhismus-austria.at), 0676/355 75 91

**Tirol:** Dr. Gabriele Doppler,  
[gabriele.doppler@gmail.com](mailto:gabriele.doppler@gmail.com)

**Vorarlberg:** Ing. Manfred Gehrman,  
05574/451 21, [manfred.gehrmann@bregenz.net](mailto:manfred.gehrmann@bregenz.net)

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



# „Nähe zulassen am Weg zum Abschied.“

*Im Gespräch mit Inni Strobl*

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

*Liebe Inni, wie bist Du zum buddhistischen Hospiz gekommen?*

Ich komme von einer ganz anderen Seite und bin wirklich überraschend dazugekommen. Ich war 16 Jahre in Deutschland und habe dort sehr viel im Hospizdienst gearbeitet. 2010 bin ich nach Wien zurückgekommen und habe mich gefragt, was mache ich hier in Österreich, weil mich das Leben wieder hierherbrachte. Und dann wollte ich im Hospizwesen wieder etwas machen und habe einfach gegoogelt. Und dachte mir noch, viel hat sich in den vergangenen Jahren nicht getan, und dann sehe ich

mich noch laut vorlesen: „Mobiles Hospiz der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft“. Was für ein Wort! Und ich dachte bei mir: „Was es nicht alles gibt!“ [:lacht].

Ich meine, es ist großartig, da ich ursprünglich von der katholischen Seite gekommen bin, habe ich zuerst bei der Caritas angefragt. Ich rief an und sagte, dass ich sehr viel Hospizerfahrung habe und ob sie mich brauchen könnten. Die Antwort, dass es eine Caritasjobbörse gäbe, hat mich nicht sonderlich begeistert. Dann habe ich dem ÖBR Hospiz eine Mail geschrieben und habe mich mit Andrea

*„Man begreift, dass das Sterben nicht nur die anderen betrifft, und lebt verändert weiter.“*

[Anm.: Andrea Höbarth; Gründungsmitglied des Vereins Mobiles Hospiz der ÖBR] getroffen. Und Andrea sagte zu mir: „Wir brauchen Professionalität in unserer Arbeit, kompetente und gute Leute.“ Ich sagte, dass ich nur wenige kenne, und dann sagte Andrea zu mir: „Ja, wir brauchen Sie!“ [:lacht]. Und so begann mein Job hier.

### *Welchen Stellenwert hat das Mobile Hospiz innerhalb der österreichischen Hospizlandschaft?*

Das Mobile Hospiz der ÖBR hat innerhalb der Hospizlandschaft in Österreich ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal: es wurde von der ÖBR 2005 gegründet und ist seit 2006 ein eigenständiger Verein, wird seither getragen durch die Praxis in Österreich lebender BuddhistInnen. Spirituelle Bedürfnisse haben am Lebensende eine hohe Priorität. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wo es kompetente und rasche Hilfsangebote gibt. Und demgemäß wird eine buddhistische Fragestellung am Lebensende an unseren Verein gestellt. Aus dem Kreis der buddhistischen Ehrenamtlichen sowie der buddhistischen Krankenbegleitung „Jivaka“ kann dann unmittelbar geholfen werden, indem die BegleiterInnen ans Kranken- und Sterbebett gehen.

### *Das Hospiz bietet auch Ausbildungen an?*

Ja, wir bieten zweimal im Jahr, im Frühjahr und im Herbst einen Kurs an. Er dauert 140 Stunden und hat 5 Module. Es gibt sehr viel Selbsterfahrung bei der Beschäftigung mit den eigenen Ängsten, Tod und Trauer. Wir haben 11 ReferentInnen, die die jeweiligen Bereiche abdecken. Es werden juristische Belange, das Bestattungswesen, Kinderhospiz, alle großen Weltreligionen, Demenzproblematik behandelt. Dies alles wird aus buddhistischer Sichtweise quasi eingerahmt.

Im Hospizkurs „proben“ wir das Sterben durch eine Übung, indem wir uns bewusst machen: Was ist momentan mein wichtigster Gegenstand? Was ist mein Ziel, das ich noch



erreichen will? Was ist meine unentbehrlichste Körperfunktion? Mit welcher Person habe ich noch etwas Bedeutsames zu klären? Welcher Mensch steht mir momentan nahe? Die Übung geht dann so weiter, dass man sich nach und nach von jeder der fünf aufgeschriebenen Wichtigkeiten verabschiedet. Zuletzt bleibt das nackte Leben.

Nach den ausgelösten Emotionen gibt es Zeit, sich nach allen Verlusten Gedanken zu machen, wie es weitergeht. Die TeilnehmerInnen verschriftlichen die Aufgabe, bis unerwartet die Kerze erlischt, die als Symbol für das eigene Leben vor ihnen brennt. Sie wird ausgeblasen – völlig unvorhersehbar – so wie der Tod. Er kommt immer überraschend. Der letzte Atemzug ist selbst bei Menschen, die nach langer Krankheit sterben, nicht absehbar. Die Wirkung dieser Übung ist sehr stark. Spätestens dann hat man begriffen, dass das Sterben nicht nur die anderen betrifft, und lebt verändert weiter – ohne Furcht, ohne Erwartung, im Hier und Jetzt.

### *Wie kann ich mir Mobiles Hospiz vorstellen?*

Wir haben nichts Stationäres. Wir gehen zu den Menschen. Wir gehen nach Hause, in die Heime, in die Krankenhäuser, je nachdem, wohin wir gerufen werden. Und Mobiles

>>



*„Nur wer sich selbst spürt,  
kann auch unmittelbar etwas für  
sich verändern.“*

>> Hospiz heißt auch, dass die Betreuung von den Ehrenamtlichen durchgeführt wird. Nicht der Palliativmediziner oder die Palliativschwester sind tätig, sondern die Ehrenamtlichen machen eine sogenannte psychosoziale Begleitung. Es werden die Themen behandelt, die gerade am wichtigsten für die Klientinnen sind. Manchmal ist es ganz angenehm, nur zu erfahren, was gerade draußen los ist, was sie erlebt haben. Ganz profane einfache Dinge, und dann wieder sind die Ängste, die Sorgen, das Bedauern und die Unsicherheit als Themen da.

### *Wie sieht ein buddhistischer Zugang zum Thema Sterben und Tod aus?*

Für mich zeichnet sich der buddhistische Zugang zum Thema Sterben und Tod vor allem durch die Akzeptanz der Vergänglichkeit aus. Alles entsteht und vergeht, so auch ich: „Ich werde sterben.“ Diese unausweichliche Tatsache löst Angst aus und treibt Menschen in unterschiedliche, oft krankmachende Verhaltensweisen. Wie kann ich mich aus diesem Dilemma befreien?

### *Was hilft den Menschen in den letzten Phasen des Lebens?*

Da jeder Mensch einzigartig ist, sind die Hilfsmaßnahmen individuell angepasst. Um dies erreichen zu können, ist es hilfreich, die Umstände und Gepflogenheit der Kranken möglichst früh zu kennen. Solange sich ein Mensch verbal über Mimik und/oder Gestik

ausdrücken kann, orientiert sich die Begleitperson an den unmittelbaren Bedürfnissen. So können bereits kleine Dienste hilfreich sein, wie zum Beispiel die Zubereitung eines Tees oder das Abholen eines Medikaments aus der Apotheke. Im Vordergrund steht jedoch der persönliche Kontakt zwischen der Hospizbegleitung und der betreuten Person, wie gemeinsam Musik hören, sich alte Fotoalben ansehen, über die Vergangenheit sprechen und sich gemeinsam tiefe Gedanken machen. Die Begleitperson soll innerlich bereit sein für Gespräche über Ängste, Schuldgefühle, Sorgen und Nöte, die oft nur über Andeutungen erwähnt werden. Wird der Faden vorsichtig aufgegriffen und dem jeweiligen Thema ehrliches Interesse mit Ruhe und Geduld entgegengebracht, kann eine Atmosphäre entstehen, in der alte Wunden heilen. Bedrückende Gefühle in Sprache zu bringen wirkt entlastend. Es geht nicht um Lösungen, Theorien oder Ratschläge, sondern um Begegnung, die Nähe zulässt.

### *Und wenn die Kommunikation nicht mehr möglich ist?*

Fällt jedoch die äußere Möglichkeit der Kommunikation weg, so bleibt nur noch die Intuition. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist die eigene Reflexionsfähigkeit und der Zugang zum eigenen Körper. Dieser dient uns als Messinstrument. Um die eigenen inneren Veränderungen wahrzunehmen, muss der Körper sensibilisiert werden. Er zeigt die eigenen Bedürfnisse und Ängste, auf die er mit Anspannung, mit Schmerz oder anderen Symptomen reagiert. Nur wer sich selbst spürt, kann auch unmittelbar etwas für sich verändern und verbessern. Wer weiß, wie es um die eigene Befindlichkeit steht, kann sich auf das Gegenüber wirklich einlassen und sich auf die Intuition verlassen. – Dann wird spürbar, wie es um den Kranken/Sterbenden steht. Durch inneren oder äußeren, liebevollen und wohlwollenden Zuspruch kann der Prozess gefühlvoll begleitet werden. Je weiter der Sterbeprozess voranschreitet,

## Inni Strobl

1966 in Wien geboren, nach Abschluss der Handelsakademie 1985 Ausbildung zur Diplomkrankenschwester

Koordination und Leitung des ambulanten Hospizvereins in Jena bis 2004

Aus- und Weiterbildung zur Multiplikatorin für die Durchführung von Befähigungskursen für „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“, Weiterbildung Palliativ Care/Halle an der Saale

2004–2008 Mitarbeit in onkologischer Schwerpunktpraxis, Jena

Ausbildung zur Supervisorin Ausbildungsinstitut BASTA, Leipzig – Supervisorin und Coach gemäß der Qualifizierungsbestimmungen der Deutschen Gesellschaft für Supervision

2008–2010 Leitung der Telefonseelsorge Jena seit 2011 Koordination/Leitung des Mobilen Hospiz der ÖBR, Leitung der Befähigungskurse für die ehrenamtliche Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

freiberuflich tätig im Bereich Supervision und Coaching, Schwerpunkt „Burnout“ sowie „Krankheit, Sterben, Tod und Trauer“ im Gesundheitszentrum TheTree

2012 Abschluss Propädeutikum an der Sigmund Freud Universität Wien, seit 2012 psychotherapeutisches Fachspezifikum IG Wien

2014 Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

2014 Bachelor für Psychotherapiewissenschaften

desto wichtiger wird die Sitzwache, das „Nur“-da-Sein. Tiefes, stilles Zuhören, das Leiden wahrnehmen, es akzeptieren und in gute Gedanken umwandeln, wirkt auf den Sterbenden stabilisierend, beruhigend und wie ein sicheres Geleit in den Tod.

*Was würdest Du Dir im mobilen Hospizbereich der ÖBR wünschen?*

Ich wünsche mir, dass ein Großspender sagt: „Ja, wir machen das! Wir gründen bald das erste buddhistische stationäre Hospiz, die Finanzierung steht, das Konzept ist fertig und das Personal freut sich schon auf die zukünftigen Aufgaben.“ Zusätzlich wäre eine Regelfinanzierung seitens der Krankenkassen und der Stadt Wien notwendig.

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

Ja, und zwar: „Wie könnte unser kleines Mobiles Hospiz der ÖBR noch viel bekannter werden?“

Ich höre sehr oft von Betroffenen und Trauernden, dass sie nicht wissen, wo es Angebote gibt. Man weiß sehr wenig, wenn man schwer krank wird, dass es so viele Angebote gibt, dass schnelle psychosoziale Unterstützung angeboten wird, hier würde ich mir mehr Hinweise in unseren Heften und Broschüren wünschen, und dass mehr davon aufliegen bei den jeweiligen Ärzten. Wir haben viel gemacht, aber es kommt oft nicht dort an, wo wirklich die Not ist.

*Ich hoffe, dass unser Interview zu Deinem Wunsch beitragen kann, und vielen Dank fürs Gespräch.*

*Nachsatz:*

Nach 20 Hospiz-Befähigungslehrgängen, die halbjährlich stattfinden, starten wir ab Herbst 2018 mit einem neuen Angebot: Es baut auf den bisherigen Hospiz-Befähigungskurs auf und konzentriert sich ganz auf die Trauerbegleitung. Immer mehr Menschen kommen auf uns zu, um nach einem besonders schweren Verlust kompetente Unterstützung zu erfahren. Durch die Qualifizierung neuer TrauerbegleiterInnen werden wir deshalb wesentlich mehr Kapazitäten für Einzeltrauerbegleitungen haben. Handelt es sich um einen normalen Trauerprozess, greift die seit vielen Jahren bestehende offene Trauergruppe: „Trauerzeit“, die monatlich stattfindet und schon sehr vielen Menschen geholfen hat. ■



# Erkennen, was wirklich wichtig ist

ANDREA BALCAR

*Bericht über „Füreinander und miteinander im Dialog sein“, das 1. Dialog-Forum Engagierter Buddhismus in der ÖBR. Im Rahmen des Events am 21. April 2018 in Wien wurden die verschiedenen Initiativen der ÖBR präsentiert. Danach lud das ÖBR-Frühlingsfest im Innenhof zum Verweilen ein.*

Trotz strahlenden Sommerwetters hat sich eine Vielzahl interessierter Besucherinnen und Besucher eingefunden, um am 2. Teil der Veranstaltungsreihe Buddhismus im Dialog teilzunehmen. Bereits am Vorabend hatten sich die 10 Gruppen mittels Kurzvorstellungen präsentiert. Der heutige Nachmittag ist dem Austausch, dem Dialog innerhalb wie außerhalb der buddhistischen Gemeinschaft gewidmet.

Nachdem ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab alle Anwesenden willkommen geheißen hat, lädt er zu einem kurzen Innehalten ein, gefolgt von herzlichen Dankesworten für all jene, die sich in der ÖBR ehrenamtlich engagieren. Um gleich im nächsten Satz ein Vorurteil zu bekämpfen, nämlich dass „Buddhistinnen und Buddhisten nur auf ihren Pölstern sitzen und sich mit sich selbst beschäftigen“. Dabei, so Weissgrab, sei doch genau jenes Innenschauhalten Voraussetzung für Engagement nach außen hin.

Genau genommen sei „engagierter Buddhismus“ ein Pleonasmus. Buddhismus sei in seinem wahren Kern stets „engagiert“, denn wer sich selbst erforscht, kann seine Erkenntnisse in die Welt hinaustragen.

Nach dem 1. Dialog-Event im November

2017 zum Thema „Tier.Mensch.Gesellschaft“ stehen bei der heutigen Veranstaltung die im sozialen Bereich angesiedelten ÖBR-Initiativen im Mittelpunkt, nach drei Themenschwerpunkten geordnet.

Unter dem ersten – „Anhaften und Loslassen“ – werden Krankenbegleitung, Mobiles Hospiz und Trauergruppe sowie Sangha-Beratung präsentiert.

Allgemein wird konstatiert, dass Einsamkeit ein großes Problem der heutigen Zeit ist und dass zudem Gefühlen wie Angst und Trauer (fast) kein Platz gegeben wird. Um dem entgegenzuwirken, versteht sich die konfessionsunabhängige Trauergruppe, so Susanne Penstone, als offen und ohne zeitliche Beschränkung. Die JIVAKA-Krankenbegleitung wiederum richte sich an Personen, die buddhistisch interessiert sind bzw. praktizieren, aber aus gesundheitlichen Gründen nicht ihre Gruppen besuchen können.

Die Schilderungen von Swantje Cooper (Mobiles Hospiz, stellvertretend für die Koordinatorin Inni Strobl, siehe auch Interview in dieser Ausgabe) über ihre Begegnungen mit Schwerst- und Sterbenskranken in der Palliativabteilung des AKH Wien führt zu einem intensiven Austausch über die Frage, ob und



sei in diesen Momenten fehl am Platz, ergänzt Gerhard Weissgrab, denn finale Antworten gibt es keine; man könne immer nur fragen „Wo stehe ich im Moment?“. Manchmal erfordere die Situation, „sprachlos“ zu sein, Stille und Schweigen auszuhalten, erklärt Cooper. Dies gelte, wirft Susanne Penstone ein, auch für die Trauerbegleitung, wenn etwa ein Hinterbliebener noch gar nicht fähig oder willens ist, sich mit dem Verlust im Gespräch auseinanderzusetzen.

wie sich buddhistische Krankenbetreuung von jener anderer Religionen unterscheidet. Dabei ginge es, betont Swantje Cooper, viel weniger darum, „etwas Gescheites zu sagen“, sondern viel mehr um Zuwendung, um Da-Sein für den anderen.

Oftmals wäre der erste Kontakt mit den sterbenskranken Menschen gar kein verbaler, sondern eine behutsame, achtsame Handlung wie etwa ein Wasserglas anfüllen oder den Vorhang öffnen. Es sei immer der oder dem Kranken überlassen, worüber gesprochen wird. Zuhören, die oder den anderen „kommen lassen“, stünde im Mittelpunkt dieser Begegnungen. Viele Fragen würden sich ihr dabei stellen, so Swantje Cooper, etwa „wie spreche ich mit jemandem, der nicht mehr reden kann? Wie gehe ich mit meiner eigenen Betroffenheit um? Was heißt ‚Sterben‘ für mich?“ Dabei werde ihr immer wieder aufs Neue bewusst, wie sehr sie ihr eigenes Anhaften am Leben unterschätzt.

Auf Nachfrage unterstreicht sie neuerlich, dass Belehrungen oder Ratschläge in diesen Situationen nicht gefragt seien – denn sie alle seien keine Seelsorger/innen. Theorie

Trauer beginnt erst nach dem Begräbnis“, weiß auch Marina Jahn aus Erfahrung: sie richtet buddhistische Zeremonien am Lebensende und Verabschiedungen aus (aber auch Hochzeiten, Übergangszeremonien ...). Trotz des traurigen Anlasses gäbe es aber auch da Momente der Leichtigkeit. Sie empfiehlt, beim Begräbnis ein Foto mitzubringen, damit man mit der oder dem Verstorbenen noch einige Worte wechseln kann. Oft sind es verpasste Chancen zum Gespräch, die man später besonders bereue. Hier wird Seneca zitiert, der treffend erkannte: „Die Tragik des Lebens ist nicht die Kürze, sondern dass man zu spät erkennt, was wirklich wichtig ist.“

Wer sich für die Mitarbeit bei einer dieser Initiativen interessiert, dem sei für weitere Informationen die jeweilige Website empfohlen: [www.hospiz-oebr.at](http://www.hospiz-oebr.at). Für die ehrenamtliche Hospizarbeit werden Befähigungskurse angeboten, denen die Teilnahme an einem Auswahltag vorangeht. Für die Krankenbegleitung sind Ausbildungen in Planung.

Sangha-Beratung – Unterstützung und Beistand bei konkreten Problemen wie Konflikten in der Beziehung oder im Beruf, bei der Jobs- >>



schen und Tiere miteinander verbunden sind, ist ein „erster kleiner Schritt auf dem langen Weg der Mitte“, wie Gerhard Weissgrab es ausdrückt. So innig der Wunsch nach einem idealen

>> che etc. – bieten Loui Hatz und Susanne Hödl. Einsamkeit, haben auch sie konstatiert, ist ein gravierendes Problem; es fehlt vielen Menschen ein Gegenüber, mit dem sie sich austauschen können. Erfüllt von Metta, liebevoller Güte, helfen die beiden dem Ratsuchenden zu erkennen, was wirklich Sache ist, worum es tatsächlich geht. Mitgefühl, so Susanne Hödl, ist auch elementarer Bestandteil ihres Engagements bei der Betreuung Suchtkranker in Wien. Sie könne so zwar das Leiden nicht wegnehmen, aber es wenigstens mildern. Laut der buddhistischen Lehre, ergänzt Andreas Hagn von der buddhistischen Gefangenenbegleitung, entsteht alles Leiden durch „Anhaftung“. Meditation ließe nach seiner persönlichen Erfahrung einen „Raum“ entstehen, in dem Erkenntnis wachsen und sich ein klarer Geist entwickeln kann.

Zusammenleben von Mensch und Tier sei, so könne es realistischerweise immer nur eine gemeinsame Annäherung geben. Dies gelte bei weitem nicht nur für die westliche Welt, sondern auch für Länder im asiatischen, buddhistisch ausgerichteten Raum. Denn auch dort sei er mit Tierleid konfrontiert, so Weissgrab. Eine Tatsache, die ihn „erschreckt, aber nicht verzweifeln lässt“.

Denn der buddhistische Weg sei ein langsamer – keiner, der schnelle Lösungen bietet. „Evolution statt Revolution“ bringt er es auf den Punkt. Auf die Bemerkung eines Zuhörers, dass im privaten Bereich geäußerte Prinzipien und Haltungen in der Öffentlichkeit dann oft dem Wunsch nach Erfolg und Anerkennung untergeordnet würden, reagiert er mit den Worten: „Die eigene Verantwortung ist nicht abzugeben.“

Nach Weissgrab präsentiert Heinz Vettermann das Netzwerk Achtsame Wirtschaft. Hier kommen Interessierte zusammen, die

Nach einer ersten Pause geht es weiter mit dem Themenschwerpunkt „Ich, Ihr und Wir“. Dani Fiedler, die den Nachmittag moderiert, betont zu Beginn die Vielseitigkeit dieser Gruppe an Initiativen.

So hat sich Animal Compassion unter der Leitung von Gerhard Weissgrab konfessionsübergreifend zum Ziel gesetzt, Bewusstsein in unserer Gesellschaft dafür zu stärken, dass Tiere – wie die Menschen – fühlende Wesen sind. Um die Wahrnehmung von Leid verursachenden Faktoren in unserem Verhalten gegenüber Tieren zu fördern, wurde am 14. November 2017, wie eingangs schon erwähnt, eine Podiumsdiskussion organisiert, welche am 20. November 2018 ihre Fortsetzung finden wird. Zu erkennen, dass Men-





sich in der Meditation und Achtsamkeit üben wollen und denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist. Neben Treffen und Seminaren werden auch öffentliche Aktivitäten organisiert, wie etwa eine Gehmeditation über die Mariahilfer Straße am 1. Einkaufssamstag vor Weihnachten nach dem Motto „Freude schenken“. „Wenn nur einer der Beobachter innehält und sich mit der Aktion auseinandersetzt, ist schon etwas bewirkt“, so Heinz Vettermann.

Nach einer Definition von achtsamem Wirtschaften gefragt, nennt er Handlungen wie eine kurze Meditation vor Arbeitsbeginn, achtsam(er)es Umgehen mit anderen sowie auch mit Geld. Als eine Anwesende sich erkundigt, wie man sich gegenüber Gläubigern verhalten solle, wenn man der buddhistischen Ethik verpflichtet sei, zitiert Vettermann Thich Nhat Hanh: „Orientiere dein Handeln an deiner Praxis“, denn schlussendlich müssen wir uns immer mit uns selber beschäftigen, unsere Haltungen und Handlungen hinterfragen. Als weitere Inspirationsquelle nennt Vettermann Bhutans Konzept von „Gross National Happiness“, worin sich Faktoren wie Gesundheit, Bildung und Sozialkontakte vereinen.

Nach ihm berichten Mathias Lederer und Matthias Grümayer vom Netzwerk junger Buddhistinnen und Buddhisten. „Präsentieren und sichtbar machen“ ist das Ziel der Initiative, die sich als Plattform zum Austausch versteht. Interessierte im Alter zwischen 17 und 37 Jahren sind eingeladen, sich mit Ideen einzubringen. Neben Aktivitäten wie regelmäßigen Meditationsstunden und einem jährlichen Retreat in Scheibbs steht auch der interreligiöse Austausch im Mittelpunkt – zuletzt etwa bei einem Treffen mit einer Jungschargruppe.

Nach einer weiteren Pause, die Gelegenheit zum Gedankenaustausch bietet, steht der

restliche Nachmittag im Zeichen von „Drinnen und draußen“. Als erstes der drei verbleibenden Projekte präsentiert Andreas Hagn die Gefangenenbegleitung.

Im Rahmen dieser gesetzlich verankerten „seelsorgerischen Betreuung“ sind neben Briefkontakt und Einzelgesprächen auch Gruppentreffen möglich.

Eigentlich wollte er „etwas mit Jugend machen“, so Andreas Hagn, bevor er in sehr persönlichen Worten beschreibt, wie der Kontakt im Rahmen dieser Tätigkeit nicht nur die Insassen verändert hat, sondern auch ihn. Die Geschichten, die er gehört hat, hätten sein Leben „grundlegend erweitert und eine innere Transformation zur Folge gehabt“, schildert er. Voraussetzung dafür sei, auf jeden bedingungslos und (so gut es geht) ohne Bewertungen zuzugehen. Natürlich gäbe es auch Häftlinge, die sich nur aus Neugierde oder Langeweile oder in der Hoffnung, damit „Pluspunkte“ zu sammeln, mit Meditation oder buddhistischen Themen auseinanderzusetzen. Umso mehr bedeute es ihm, dass er manch andere im Prozess der Übernahme von Eigenverantwortung begleiten könne, auf dem Weg „hinein ins Leben“.

Nach außen tretende Gewalt ist in unserer Gesellschaft vorrangig männlich konnotiert – und die Gefängnisrealität reflektiert dies: 95 Prozent der Insassen sind Männer. Dabei wird oft vergessen, dass niemand böse geboren wird. Vor allem den späteren Auswirkungen von mütterlicher Gewaltausübung an Kindern, kritisiert Andreas Hagn, würde viel zu wenig Beachtung geschenkt.

Der Tätigkeit mit Insassen geht eine komplexe Einschulung voraus, in der gelernt wird, >>

>> was erlaubt ist und was nicht. Auch Themen wie die Möglichkeit von Gewalterfahrung (z. B. Geiselnahme) werden dabei angeschnitten. Auf die Inhalte der Gespräche angesprochen, vergleicht er diese mit einer Art Beichte, wobei im Falle krimineller Inhalte natürlich jede/r angehalten sei, mit der Information korrekt zu verfahren.

Hinaus in die Natur – dorthin führt Reinhard Malicek Interessierte mit seiner Wandergruppe Buddha-Natur. Denn „die Natur nährt uns“ und im Dialog mit der Natur und der Gruppe sind wir, wie auch im restlichen Leben, „immer Lehrer und Schüler zugleich“. Malicek erzählt von einer Wanderung, im Rahmen derer eine Mutter und ihre zwei Mädchen den Anschluss an die anderen zu verlieren drohten. Um dem entgegenzuwirken, bat er die Mädchen, mit ihm Hand in Hand voranzugehen und den anderen den Weg zu weisen. Dieses Erlebnis war für die Kinder so einprägsam, dass sie ihm einige Monate später eine Zeichnung schenkten, worauf sie mit ihm händehaltend beim Wandern zu sehen sind. „Wir kannten einander zwar nicht, aber wir hatten synchronisierte Herzen“, beschreibt Malicek das Erlebte. Um die Wanderung auch für die anderen festzuhalten, erstellt Malicek nach jedem Ausflug ein Fotoalbum für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Karuna Flüchtlingshilfe der ÖBR wird, da der Initiator Florian Stollberg verhindert ist, von Swantje Cooper vorgestellt. Integration von der ersten Stunde weg ist die Hauptprämisse des Vereins, der im Oktober 2015 gegründet wurde. Neben Sachspenden und finanzieller Unterstützung werden auch psychosoziale Betreuung und Rechtsberatung sowie Sprachkurse im privaten Umfeld angeboten. Der Buddhismus stehe hierbei nicht im Mittelpunkt, weder die Betreuten noch manche der Unterstützer seien Buddhisten.

Auf konkrete Beispiele angesprochen, erzählt sie von einer Familie von iranischen Kurden. Nach der Flucht über die Türkei

stellte sich bei der Ankunft in Wien heraus, dass die Mutter dringend medizinische Hilfe wegen einer Tumorerkrankung benötigt.

Leider erhielt die Familie – trotz Lebensbedrohung (der Sohn konvertierte zum Christentum und war deshalb Folter ausgesetzt und wurde mit dem Tod bedroht) – einen negativen Bescheid. Die Betreuung werde noch so lange wie möglich erfolgen.

Mit abschließenden Worten durch Gerhard Weissgrab, in denen dieser allen Anwesenden für die rege Beteiligung dankt, geht dieses 1. Dialog-Forum zu Ende – die von Herzlichkeit, Offenheit und aufrichtigem Interesse geprägte Atmosphäre bleibt noch lange in Erinnerung. ■



## HINWEIS

Alle Gruppen finden Sie auf unserer Website im Detail beschrieben:  
[www.oembr.at/engagement/](http://www.oembr.at/engagement/)

# Engagierte Praxis, Teil 3

## Seelsorge: Eine Annäherung

ANDREAS HAGN

*Buddhismus im Westen ist, gerechnet an den rund 2500 Jahren, seitdem er sich in Asien entwickeln konnte, noch ein sehr junges Pflänzchen. Aus meiner Sicht wird er im Westen nur dann nachhaltig Wurzeln schlagen, wenn unsere Praxis für die Gesellschaft spürbar wird, das heißt, wenn die Früchte der Praxis in unsere Gesellschaft diffundieren und sie durchdringen und somit erfahrbar werden.*

Der Buddhismus hat sich, egal wo er hingekommen ist, an den gegebenen Möglichkeiten orientiert und darauf eingelassen. Zum Beispiel war das in China der Daoismus und der Konfuzianismus und in Tibet die Bön-Religion. Es existiert ja keine feste Form einer Doktrin, wir nehmen immer das auf, was wir vorfinden.

### „Andocken“

In unserer westlichen, säkularen Gesellschaft wird Spiritualität über Religion geregelt, und um an die Gesellschaft „anzudocken“, ist dies die einfachste Möglichkeit. Innerhalb dieses Rahmens ist das „sich kümmern“ oder „sich um oder für jemanden zu sorgen“ mit dem institutionalisierten Begriff der „Seelsorge“ geregelt.

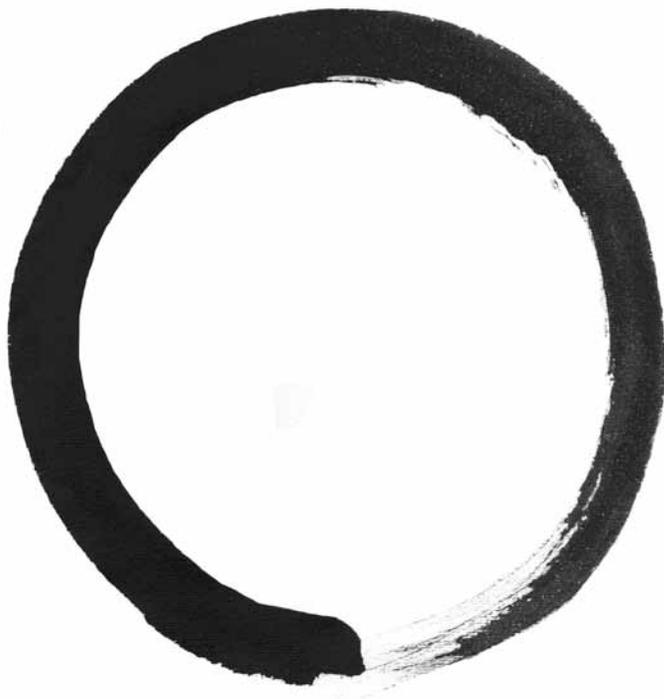
Die ÖBR ist, im Unterschied zur deutschen DBU, seit nunmehr 35 Jahren eine anerkannte Religionsgemeinschaft, und dies bringt viele Vorteile, eben diese, dass wir bereits an die gesellschaftlichen Strukturen „angedockt“ sind. Für unsere Gefangenenbegleitung bedeutet das, dass wir eines der wenigen Rechte von Gefängnisinsassen unterstützen können, nämlich, die freie Ausübung von Religion. Diese

erlauben, dass ich als beauftragter Gefangenseelsorger der ÖBR jederzeit einen Insassen im Gefängnis besuchen darf. Geregelt ist das international durch eine UNO-Resolution, die von fast allen Staaten der Welt anerkannt worden ist, aber leider noch immer nicht wirklich eingehalten wird. Diese Regelungen wurden erst vor kurzem durch die sogenannten Nelson Mandela Rules erweitert.

Dies alles sagt aber nichts darüber aus, wie weit Buddhismus nun eine Religion ist oder was Seelsorge für uns bedeutet! Dies sind nur die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Religion und auch Seelsorge sind im buddhistischen Kontext keine einfachen Begriffe, aber aus meiner Sicht haben sie Platz in unserer Lehre. Buddhas Absicht, mit der er diese Lehre begründet hat, war und ist, Leiden zu lindern.

Wir brauchen aber einen bestehenden Rahmen, mit dem wir an Institutionen andocken können. Schon das Wort Seelsorge ist ein schwieriger Begriff, da er aufgrund seiner Geschichte sehr belastet ist. Aus meiner langjährigen Erfahrung beschreibt aber kein anderes Wort in der deutschen Sprache besser – wie etwa Betreuung, Begleitung oder Fürsorge –, was wir tun.

>>



>> Im anglikanischen Sprachraum ist es einfacher. Das Wort „chaplancy“ weist nicht auf eine Begrifflichkeit wie Seele hin. Auch andere Bezeichnungen wie „Spiritual caregiver“ haben dort Platz gefunden. Außerdem ist, vor allem in den USA aufgrund der religiösen Pluralität, die Seelsorge viel stärker verankert. Es gibt für alle Religionsgemeinschaften einen Dachverband und bereits einige Ausbildungsmöglichkeiten für buddhistische Seelsorge in den verschiedensten Traditionen. Eine langfristige Vision wäre, Ähnliches auch im deutschsprachigen Raum zu verwirklichen.

## „Erweitern“

Der institutionalisierte Begriff Seelsorge ist aus der allgemeinen Tyrannei des Rationalismus, der Empirik und des daraus zwanghaft entstehenden Resultats eines Erfolges herausgelöst. Er schwimmt als Insel auf einem Meer von Verständnis und Mitgefühl. Es geht dabei prinzipiell nicht darum, etwas zu erreichen, oder ein Ziel klar vor Augen zu haben und dieses mit täglichen evaluierten, empirisch erhobenen Zahlen und Einschätzungen zu bewerten und danach zu beurteilen, wie weit man noch vom Ziel entfernt ist.

Der Mythenforscher Joseph Campbell sagte: „Mit einem Ziel ist es so, wie wenn man eine Leiter an eine Hauswand stellt, hinaufsteigt, und wenn man oben ist bemerkt, dass dies die falsche Hausmauer war.“

Wer dennoch mit klar definierten Zielen an dieses „sich kümmern“ herangeht, wird schnell eines Besseren belehrt. Wir Menschen funktionieren nicht rational, auch wenn wir ständig versuchen, uns dies glaubhaft zu machen. Alleine diese Sichtweise produziert bei vielen Menschen einen enormen Druck und führt zu vielen Krisen.

Vor allem in diesen Krisensituationen ist die Seelsorge besonders anerkannt. Wir werden krank, müssen dem Unvermeidlichen, dem Tod, ins Auge sehen, liegen im Krankenhaus oder im Hospiz. Wir haben Alkohol- oder Drogenthemen, werden obdachlos oder landen, aus welchen Gründen auch immer, im Gefängnis. Hier wird es besonders klar, dass vordefinierte Ziele oft wenig bringen, und gerade deswegen ist Seelsorge in diesen Bereichen so akzeptiert.

Seelsorge ist mehr, kann unseren aufgeklärten Blick erweitern, unser Feld vergrößern, kann einen Überblick auf das vollkommene Wesen der Situation geben. Vor nur ca. 150

*„Wenn wir dem Grundanliegen des Buddha beipflichten, das Leiden zu beenden, müssen wir dann nicht auch seine gesellschaftlichen Ursachen verstehen und angehen? Müssen wir nicht, wenn wir Ertrinkende aus dem Wasser ziehen, auch darüber nachdenken, warum eine wachsende Zahl von Menschen unterzugehen droht? Wer oder was stürzt sie ins Meer?“*

David R. Loy, „Erleuchtung, Evolution, Ethik – ein neuer buddhistischer Pfad“, steinrich Verlag

Jahren hat die wissenschaftliche Psychologie begonnen, sich um die Sorgen der Menschen zu kümmern. Zuvor hat jede große Religion der Welt Methoden und vor allem Übungen entwickelt, die diese Kümmernisse auf irgendeine Art und Weise transzendierten. Seien es die Sufis im Islam, die Kabbala bei den Juden, die Mystiker bei den Christen oder eben das Abidharma im Buddhismus, verbunden mit der yogischen Kultur in Indien und den Kulturen, die im jeweiligem Land, in dem der Buddhismus Verbreitung fand, vorgefunden wurden. Zum Beispiel „die innere Alchemie“ der Daoisten im chinesischen Chan. In all diesen, teilweise über Jahrtausende entwickelten spirituellen Übungen ist die selbstorganisierte Form einer Transzendierung und damit verbundenen Befreiung vom eigenen inneren Leiden, der eigenen Beschränktheit, möglich.

Die westliche Psychologie hat einen anderen Zugang entwickelt und kümmert sich vor allem um das Ego. Ein Dharma-Freund von mir, selbst Psychoanalytiker, sagt immer: „Wie soll man ein Ego verlieren, wenn man noch gar kein entwickeltes Ego hat?“

Aber Spiritualität hat in der Psychologie keinen Platz. Ein eingetragener Psychologe, der spirituelle Praktiken ausführt, wird entweder

aus seinem Berufsverband ausgeschlossen oder mit Strafen belegt. Ich kenne einen von mir hoch geschätzten Psychotherapeuten, der die Strafen Jahr für Jahr über sich ergehen lässt.

Aber somit schließt die Psychologie einen wesentlichen Teil, wenn nicht den wesentlichsten Teil unseres Lebens aus. In der Zen-Tradition sprechen wir über diesen Bereich gern mit dem Begriff „Nichtwissen“. Und dieser Begriff geht weit, aber wirklich unendlich, unvorstellbar weit über den Begriff des Unbewussten hinaus! Diesem „Nichtwissen“ näher zu kommen ist eine Ebene, die wir im Zazen üben. Der Gründer des Soto Zen, Dogen Zenji, spricht vom „Nichtdenken denken“.

Somit sehe ich diese Form des sich um sich selbst und andere zu kümmern als eine große Bereicherung und Erweiterung der Psychologie. Aber ganz im Sinne von: Einfach unsere Praxis mit dem, was uns umgibt, zu teilen, aus der Erfahrung der wechselseitigen Bedingtheit heraus. Wenn wir in unserer Praxis beginnen, für uns selbst zu sorgen, beginnen, uns innerlich zu nähren, dann beginnen wir auch ganz von selbst, uns um andere zu sorgen. Und dabei gibt es nichts zu erreichen und wir müssen nirgendwo hin!

&gt;&gt;

*„Shine in one corner of the world. That’s enough. Not the whole world. Just make it clear where you are.“*

*„Eine Ecke der Welt zu erhellen, das ist genug. Nicht die ganze Welt. Kläre für dich, wo du stehst.“*

Shunryu Suzuki Roshi

## >> „Entfalten“

Der institutionelle Begriff Seelsorge beschreibt in keinster Weise, was wir tun! Unsere Praxis zu beschreiben, ist eigentlich nicht wirklich möglich, schon gar nicht mit so wenigen Worten wie in diesem Text. Aber wir können sie prinzipiell vielleicht als eine Art der Erforschung unseres Geistes beschreiben. Im Zen sprechen wir gerne von der eigenen Klärung vor der weißen Wand.

Wir erkennen mit der Zeit immer mehr, dass wir unsere Wirklichkeit konstruieren. Wir üben uns darin zu erkennen, zu bemerken, wie sie zusammengesetzt wird, wie wir aus einzelnen Bausteinen unsere vermeintlich geglaubte Wirklichkeit generieren. Aber was konstruiert und erbaut wird, kann man auch dekonstruieren und einreißen. Und so können wir beginnen, unser bewusstes Erleben aus dem zu schöpfen, was gerade ist. Emergenz bezeichnet in der Chemie einen Prozess, bei dem aus zwei ganz unterschiedlichen Stoffen in einer Reaktion ein ganz neuer Stoff entsteht. Umgelegt auf das Schöpfen aus dem augenblicklichen Moment heißt dies, sich in Koemergenz mit unserer Umwelt zu verbinden und somit das Hier und Jetzt zu erleben. Es entsteht ein vollkommen neuer Moment ohne Vorher und Nachher.

Bei einem meiner Gespräche im Gefängnis wurde ich von einem Insassen gefragt, wie es denn sei, wenn wir alles dekonstruieren, und

er meinte so etwas wie: „Da bleibt ja nichts mehr übrig, ja dann verschwindet sogar das Glück.“

Und das trifft genau den Punkt! Verlassen von allem, ja sogar vom Glück! Wenn da nichts mehr ist und wir nur mehr in der momentanen Verbindung leben, kann unsere wahre Natur zum Vorschein treten und nicht mehr unser geglaubtes Glück oder Unglück bestimmen unser Leben, sondern pure Glückseligkeit taucht auf. Es ist ein großes Missverständnis unserer Zeit, dass wir Glück mit Glückseligkeit verwechseln. In den alten chinesischen Chan-Schriften wird davon gesprochen, dass der Eimer den Boden verliert, und wenn wir unseren Boden verlieren, unsere Grenzen auf Unbegrenztheit erweitern, dann können wir einen Raum öffnen, der eine gegenseitige, vollständige Entfaltung ermöglicht.

Egal wie wir dieses Teilen der Praxis auch bezeichnen, wichtig ist, dass wir MIT jemandem, von Herz zu Herz, etwas machen, nicht FÜR jemanden. Dies ist eine fundamentale Unterscheidung, und wenn wir uns auf diese Art in die Gemeinschaft einbringen, wird ES körperlich mit anderen erfahrbar.

Egal ob wir uns um Gefängnisinsassen, Obdachlose oder Flüchtlinge kümmern oder als Lesepate in einer Schule tätig sind, in der Hospizbewegung oder im Krankenhaus. Die Kümmernisse sind unbegrenzt. ■



# Shunan Noritake Roshi – Unsere Arbeit am Selbst ist ein Schritt Richtung Frieden

---

BODHIDHARMAZENDO WIEN  
FOTOS BRIGITTE GÖSSLER/PETER KUBELKA

*„Ich wünsche mir, dass wir durch die Zen-Praxis unsere wahre Natur begreifen und damit einen Beitrag zum Weltfrieden leisten können“, so Shunan Noritake Roshi bei seinem Besuch im März 2018 in Wien. Schon zum zweiten Mal folgte er der Einladung des BodhidharmaZendos Wien, das unter der spirituellen Leitung von Seigaku Kigen Ekeson Osho steht.*

Shunan Noritake Roshi, Sohn eines japanischen Zen-Priesters in Taiwan, begann bei Meister Mumon Yamada seine Ausbildung zum Mönch. 1985 übernahm Noritake Osho als Nachfolger von Mumon Yamada Roshi die Leitung dessen Zen-Tempels Reuin-in, Myoshin-ji in Kyoto. Myoshin-ji ist der Haupttempel und der mit Abstand größte der 15 Schulen der Rinzai-Linie des japanischen Zen. Die Zen-Praxis, Zazen-Veranstaltungen für Laien und Interessierte, Dharma-Vorträge und -Zeremonien sowie seine Bestrebungen um den Frieden prägen sein Wirken im In- und Ausland.

Der diesjährige Besuch von Noritake Roshi begann mit einem 3-tägigen Zazenkai bei unserer Schwester- >>

>> sangha in Augsburg. Noritake Roshi und seine Begleiterinnen Nankei Okajima Osho und Myoren Yasukawa wurden von unseren Wiener Sangha-Mitgliedern in München am Flughafen abgeholt und nach Augsburg gebracht, wo sie von Hogen Osho und seiner Sangha empfangen wurden.

Danach ging es weiter zum BergZendo Hohe Wand, dem buddhistischen Meditationszentrum im Grünen des BodhidharmaZendo Wien in Niederösterreich. An dem 5-tägigen Sesshin nahmen Oshos, Mönche, Nonnen und Praktizierende aus Österreich, Deutschland Schweiz, Japan und USA teil. Unter der spirituellen Leitung Noritake Roshis wurde gemäß der Rinzaï Zen-Schule intensive Zazen- und Koan-Praxis geübt. Die Koan-Praxis – die nur unter Anleitung eines Roshis möglich ist – ist ein zentrales Instrument im Rinzaï-Zen zum Erkennen der Nicht-Dualität; Koans lassen sich nicht mithilfe logischen Denkens lösen.

Laut Noritake Roshi erleben wir in der Zen-Praxis die Einheit von Mensch und Natur besonders intensiv. Es stärkt unsere Erkenntnis, eingebunden zu sein in ein Netz unterschiedlicher Beziehungen, aus dem heraus unser Leben immer wieder erneut ins Sein gerufen wird. Das BergZendo Hohe Wand, ausgesetzt den natürlichen jahreszeitlichen Einflüssen, unterstützt auf seine ganz besondere Art und Weise unsere Begegnung mit der Natur und damit mit uns selbst.

„Es war eine große Ehre, dass Noritake Roshi im April 2016 das von uns neu gegründete Meditations- und Seminarzentrum „BergZendo Hohe Wand“ einweihte und ihm den spirituellen Namen ‚Wako Zendo – Peaceful Light‘ gab“, erzählt der Obmann des Vereins BodhidharmaZendo, Karl Gössler. „Unser BergZendo ist ein Ort der Achtsamkeit, der auch für andere buddhistische Gruppen zugänglich ist.“

Im Rahmen des Sesshins fand unter der Leitung von Noritake Roshi eine Jukai-Zeremonie (Ablegen der Bodhisattva-Gelübde) für Claudia Martini statt.

„Nach zwei gescheiterten Versuchen, Zen-Nonne zu werden, hatte ich einen klaren Mo-

ment. Ich will zurück zum Anfang, allerdings mit den unschätzbaren Erfahrungen der letzten beiden Jahrzehnte. So bat ich Noritake Roshi um die Jukai-Zeremonie“, beschreibt Claudia ihre Entscheidung, Laien-Nonne zu werden. Der ORF war mit dabei und hat diese ergreifende Zeremonie für einen Beitrag in „Orientierung“ festgehalten, der am 8. April auf ORF2 gebracht wurde. Auf unserer Homepage [www.bergzendo.at](http://www.bergzendo.at) findet ihr den Beitrag unter Jukai-Zeremonie 2018.

Am nächsten Tag fand im Rahmen des christlich-buddhistischen Dialogs das Friedensgebet von Noritake Roshi und Dompfarrer Anton Faber in Wien statt, zu dem alle Buddhistinnen und Buddhisten, sowie alle Interessierten, herzlich eingeladen waren, um am gemeinsamen Gebet für den Weltfrieden teilzunehmen. „The teaching of god and the teaching of Buddha are about love. And we came here together to manifest love“, verkündete Noritake Roshis in der Churhauskapelle.

Anschließend gab es einen Empfang bei Kardinal Christoph Schönborn im bischöflichen Palais, bei dem sich Kardinal Schönborn und Noritake Roshi nach etlichen Jahren wieder getroffen haben. Begleitet wurden sie von Kigen Ekeson Osho und Obmann Karl Gössler. Der äußerst herzliche Empfang des Kardinals gab dem Besuch einen besonderen Rahmen. Die Atmosphäre war spürbar geprägt von dem starken Bestreben beider spiritueller Wegbereiter um den Frieden in unserer Welt.

Bei dem für alle Interessierten offenen Abendzazen im BodhidharmaZendo Wien nahmen viele die Gelegenheit wahr, um gemeinsam mit diesem großen spirituellen Meister zu meditieren. Danach gab es beim Heurigen einen lockeren Ausklang und einen informellen Austausch zwischen Sangha-Mitgliedern, Gästen und Vertretern befreundeter buddhistischer Gruppen, wie z. B. Heinz Vettermann, Generalsekretär der ÖBR.

Um die spirituelle Arbeit mit Noritake Roshi an der „torlosen Schranke zum wahren Selbst“ fortzusetzen, wurde das nächste Sesshin für September 2019 vereinbart. ■

# Haiku





# TDC - Tibet Dharma Center

## Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

### Lam Rim – der Stufenpfad zur Erleuchtung

2-Jahres-Online-Kurs mit Abendterminen, 2018 - 2019, Einstieg jederzeit möglich

Der Lam Rim enthält die Essenz der gesamten Lehre Buddha Shakyamunis. Die Themen umfassen z.B. Zufluchtnahme, Ursache-Wirkungs-Prinzipien, die vier Wahrheiten, Mitgefühl, Meditation und Leerheit. Grundlage sind folgende Texte:

- „Das Elixier des geläuterten Goldes“ vom Dritten Dalai Lama
- „Lamrim-Delam. Der angenehme Weg zur Erleuchtung“ von Panchen Losang Chökyi Gyältsen

Diese beiden Texte werden erklärt. Ergänzend dazu wird Gesche-la das Buch „Der Mittlere Stufenweg“ von Je Lama Tsongkhapa heranziehen.

**Ort:** wird jeweils bekannt gegeben und via Live-Webinar · Alle Termine auf [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · **Beitrag:** € 240



### Shantideva. Der Weg des Bodhisattva

Auch im Fernstudium! **1. Modul: Fernstudium | 2. Modul: 29. – 30. Juni | 3. Modul: 20. – 21. Juli | jeweils Fr, 10 – Sa, 17 Uhr**

*Textstudium.* Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“, wird traditionell als der herausragendste Text der Geistesschulung angesehen. Folgende Kapitel werden eingehend erläutert: Kapitel 4 (Achtsamkeit), Kapitel 5 (Wachsame Selbstprüfung), Kapitel 6 (Geduld) und Kapitel 8 (Meditative Versenkung).

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · **Beitrag:** Einzelmodule je € 170 | Alle 3 Module: € 450

### Sommerretreat: Meditation & Achtsamkeit

**1. – 4. August 2018 | Mi, 15 – Sa, 16 Uhr**

Das Sommerretreat ist offen für alle Interessierte – ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob neu in der Meditation oder bereits erfahren. Dieses Retreat ist praxisorientiert, mit Fokus auf konzentrativer Meditation & Achtsamkeit. Die Praxis wird durch Anleitungen, Diskussionen und Fragen & Antworten ergänzt.

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · **Beitrag:** € 270

*Vorankündigung:* ab 26. Oktober: **Textstudium - Nagarjuna. Der Mittlere Weg (mulamadhyamakakarika)**

2. - 3. November: **Seminar - Die Kunst des Sterbens. Karma & Wiedergeburt**

## Regelmäßige Praxis im TDC-Wien

**jeden Freitag ab 19 Uhr:** Lamrim-Praxis oder Meditation und Achtsamkeit

### „Das 1x1 der Meditation“ - Kurs für Anfänger

**9. Okt. | 23. Okt. | 6. Nov. 2018 | jeweils Di, 18.30 – 19.45 Uhr**

Erlernen Sie die Grundlagen der Meditation, um im Alltag freudvoller und entspannter zu sein! Der Kurs ist praxis- und alltagsbezogen aufgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** TDC-Wien, Donauefelder Straße 101/3/2, 1210 Wien · **Beitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Kursunterlagen

**Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center**

[www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · [info@tdc.or.at](mailto:info@tdc.or.at) · Tel. 0676 616 84 61

# Internationale Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien

Kurse Herbst/Winter 2018

## Vajra Tanz Einführungskurs

21.–23. September

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Vajra bezieht sich auf die authentische, wahre Natur des Individuums. Durch den Tanz werden die drei Daseinsbereiche des Individuums – Körper, Energie und Geist – entspannt und harmonisiert. Dies führt auch zu mehr Harmonie im eigenen Leben. Die Bewegungen sind einfach und wiederholen sich zyklisch zur Melodie des gesungenen Mantras.

**Kursort:** Samdrubling – Wichtelgasse 12, 1160 Wien

**Kursbeitrag für Wochenende:** FrühbucherInnen bis 20. August 130,- €, danach 150,- €

**Kursleitung:** Mag.a Elisha Koppensteiner

**Info & Anmeldung:** vajratanz@dzogchen.at

**Wöchentliche Vajra-Tanz Praxis** für AnfängerInnen:

Dienstags 18:00–19:00 Uhr, ab 25. September

## Yantra Yoga Einführungskurs

5.–7. Oktober

Der Yantra Yoga ist einer der ältesten aufgezeichneten Yoga-Systeme der Welt. Durch die einzigartige Abfolge der Positionen und Bewegungen, in Kombination mit bewusster Atmung, wird die Energie der Praktizierenden koordiniert und harmonisiert. Der Geist entspannt sich und findet seine natürliche Balance. Dies ist die Grundlage der Kontemplation. Außerdem ist Yantra Yoga eine hervorragende Methode um Gesundheit zu erlangen.

**Kursort:** Samdrubling – Wichtelgasse 12, 1160 Wien

**Kursbeitrag für Wochenende:** FrühbucherInnen bis 5. September 130,- €, danach 150,- €

**Kursleitung:** Mag. Honza Dolensky

**Info & Anmeldung:** yantrayoga@dzogchen.at

**Wöchentliche Yantra Yoga Praxis** für AnfängerInnen:

Donnerstags 18:00–19:30 Uhr, ab 11. Oktober

**Alle Details auf: [www.samdrubling.at](http://www.samdrubling.at) /  
In Zusammenarbeit mit Shang Shung Foundation**



## Dzogchen Belehrungen von S.E. Gangteng Tulku Rinpoche



### Freitag 24.08.2018

10:00 - 12:30 Belehrungen zum Gebet von Grund, Pfad und Frucht  
14:00 - 16:30 Belehrungen zum Gebet von Grund, Pfad und Frucht  
17:30 - 18:00 Schützer

### Samstag 25.08.2018

10:00 – 12:00 Selbsteinweihung Rinpoche (Stille Teilnahme erwünscht)  
14:00 – 17:00 Möglichkeit zur Zuflucht und Einweihung

**Einweihung:** Ladrup Tikle Gyachen Die versiegelte Quintessenz;  
Das innerste Guru-Yoga aus dem Schatz der Herzessenz der weiten Dimension

### Sonntag 26.08.2018

10:00 – 12:00 Belehrungen zur Praxis  
14:00 – 16:00 Praxis mit Festopfer und Schützer

Ort: Wichtelgasse 12/2; 1160 Wien; Anmeldung: [yeshekhloro.at@gmail.com](mailto:yeshekhloro.at@gmail.com)

Preis: Fr: 45€; Sa: 60€; So:45€; Gesamt 125€

Aktuelle Infos findet ihr auch auf Facebook

## 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.

**20.–21. OKTOBER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-**

**BLUTDRUCKÜBUNG und AUGENÜBUNG und BASISÜBUNGEN  
FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

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

Die **BLUTDRUCKÜBUNG** ermöglicht es uns, durch einfache, natürliche Qi-Regulation einen stabilen Kreislauf zu erhalten, bzw. herbeizuführen und den Blutdruck zu stabilisieren.

Die Chan Mi Qigong – **AUGENÜBUNGEN** ermöglichen die gezielte Erhöhung der Qi-Qualität im Bereich der Augen, eine Verbesserung der Sehkraft bei Sehstörungen und Sehschwächen, sowie die Erhaltung der Sehkraft bis ins hohe Alter.

**ALLE ÜBUNGEN sind auch von Anfängern ohne Vorkenntnisse erlernbar.**

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

## Buchpräsentation & Kalachakra Belehrungen

**Buchpräsentation der deutschen 1. Ausgabe von  
Demystifying Shambhala**  
mit Khenlrol Rinpoche

**18. Oktober, 19.30 Uhr**

Shambhala-Ausbildungszentrum  
Bennogasse 8a, 1080 Wien

Der tibetische Kalachakra Meister Khenlrol Rinpoche studierte und praktizierte alle Richtungen des tibetischen Buddhismus. Heute unterrichtet er weltweit das Kalachakra Tantra, das zu einer kraftvollen Verbindung zum Erhabenen Daseinsbereich von Shambhala führt.

**Der Vajra Yoga Pfad nach Shambhala  
& Sichtweisen auf die Buddha-Natur**

**Fr., 19.10.: 18.00 – 20.00**

**Sa., 20.10.: 10.00 – 16.00**

**So., 21.10.: 10.00 – 16.00**

Der mittlere Weg, Biberstrasse 9/2, 1010 Wien  
Anmeldungen erbeten: kalachakra.vienna@gmx.at  
0699 10 69 21 20, FB: KalachakraVienna

## Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

2-jähriger Lehrgang in 14 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Einstieg im September noch möglich.

Themen: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/ Darstellung des Pfades/spirituelle LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/ eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ **Probleme umwandeln 11.9.–9.10./** Weisheit/Tantra.

Dienstag: 19:00–21:00 UKB: 50,- pro Modul (6–7 Abende) & schriftlichen Unterlagen + audiofiles; Erm. möglich; Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, Andrea Husnik, www.gelugwien.at

## Karuna Training

**2-jährige Weiterbildung in  
kontemplativer Psychologie**

**Start in Wien: 25. Oktober 2018**

Weiterbildung in **Achtsamkeit**, heilsamer **Kommunikation** und **Mitgefühl**, sowie Vermittlung eines fundierten Verständnisses von Gesundheit und Verwirrung aus buddhistischer Sicht

Zum Kennenlernen:

**Informationsvortrag**

13. September 2018, 18–21 Uhr

Seminar:

**Die Kunst, wirklich hilfreich zu sein**

Barbara Märtens (Hamburg)

5./6. Oktober 2018

**Beide Veranstaltungen im**

Shambhala Meditationszentrum  
Stiftgasse 15–17, 1070 Wien

**info@karunatraining.at**

**www.karunatraining.at**

## Studium des Sowa Rigpa – die buddhistische Wissen- schaft vom Heilen

**Beginn März 2020**

**E-Mail: stiftungsowarigpa@posteo.de**

Sowa Rigpa ist die buddhistische Wissenschaft vom Heilen. Sie gehört zu den ältesten erhalten gebliebenen Gesundheitssystemen der Menschheit.

Sowa Rigpa ist ein ganzheitliches System, das Körper, Rede und Geist einschließt und die Harmonie dieser Drei wieder herstellt.

Sowa Rigpa wird im westlichen Kulturkreis als Tibetische Medizin bezeichnet.

**www.sowa-rigpa-de.org**

**www.tibetische-medizin.de**

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.07. 10:00–17:00	<b>Achtsamkeitstag</b>	<i>Sabine Putze</i>
07.07. 09:00-16:30	<b>Zen-Tag für Anfänger</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
04.08. 09:00–16:30	<b>Zen-Tag für Anfänger</b>	<i>Jo-Alma Potter</i>
01.09. 09:00–16:30	<b>Zen-Tag für Anfänger</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
09.09. 14:15–15:15	<b>Meditation</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
09.09. 13:00–14:00	<b>Einführung in den Buddhismus</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
13.09. 19:00–27.09. 20:45	<b>Einführung in die Achtsamkeitsmeditation: 3 Abende</b>	<i>Christoph Köck</i>
25.09. 18:00–20:00	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matusek</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
25.08. 20:00–26.08. 08:00	<b>Lange Nacht der Mantren</b>	<i>Helena Krivan</i>
25.08. 18:00–20:00	<b>Filmbiographie von S.E. Garchen Rinpoche</b>	<i>Helena Krivan</i>
30.08. 17:30–18:30	<b>Wahrheit im Zeitalter von Fake News</b>	<i>S.E. Garchen Rinpoche</i>
01.09. 10:00–17:00	<b>Belehrungen zu Mahamudra</b>	<i>S.E. Garchen Rinpoche</i>
13.09. 19:00–21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
17.09. 19:00–21:00	<b>Vergeben und Verzeihen</b>	<i>Seelawansa</i>
28.09. 19:00–21:00	<b>Durch Meditation Anspannung loslassen: Studienprogramm "Buddhismus entdecken"</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
28.09. 19:00–21:00	<b>Wie man seine tägl. Praxis installiert: Studienprogramm "Buddhismus entdecken"</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.07. 16:30–08.07. 16:00	<b>In die Ruhe GEHEN: Achtsames Wandern und Yoga</b>	<i>Regine Lepuschitz</i>
04.07. 19:00–04.07. 21:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Lamrim – der Stufenpfad: ONLINE Teilnahme möglich!</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
07.07. 09:00–08.07. 16:00	<b>Xi-Sui-Jing-Qi-Gong Workshop</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
07.07. 10:00–08.07. 13:00	<b>Basisprogramm: Buddha-Natur: Warum Erleuchtung möglich ist</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
07.07. 10:00–08.07. 14:00	<b>Wochenendseminar „Ngöndro – die vorbereitenden Übungen“</b>	<i>Geshe Soepa</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Dharma Sound Zen Center	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Dharma Sound Zen Center	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Dharma Sound Zen Center	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 08
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
ORT	KONTAKT
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at; +43 681 8184 21 39
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at; +43 681 8184 21 39
zeiTraum, 1070 Wien	office@garchen.at; +43 681 8184 21 39
zeiTraum, 1070 Wien	office@garchen.at; +43 681 8184 21 39
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 07
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; +43 (0)676 6168461
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.07. 09:00–08.07. 16:00	<b>Xi-Sui-Jing-Qi-Gong Workshop</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
08.07. 18:00–14.07. 13:00	<b>Wandern in Stille und Meditation/ Waldviertel</b>	<i>Mathias Köhl</i>
09.07. 16:00–15.07. 13:00	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki</i>
11.07. 18:30–15.07. 10:00	<b>Zen Sesshin mit Yoga</b>	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
20.07. 16:00–29.07. 14:30	<b>Vipassana Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
20.07. 10:00–21.07. 17:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Shantideva 3</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
21.07. 18:00–28.07. 10:00	<b>Kobun Erinnerungs-Sesshin</b>	<i>Vanja Palmers</i>
21.07. 09:00–22.07. 16:00	<b>Shaolin Feuer Stock Workshop</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
23.07. 18:00–29.07. 13:00	<b>Meditation – Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
28.07. 09:00–29.07. 16:00	<b>Shaolin Medizin Workshop</b>	<i>Shi Yan Guan</i>
30.07. 16:00–02.08. 14:00	<b>Retreat "Achtsames Arbeiten"</b>	<i>Barbara Klell</i>
01.08. 18:00–05.08. 10:00	<b>Zen &amp; Yoga</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
01.08. 15:00–04.08. 16:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Sommerretreat: Meditation &amp; Achtsamkeit</b>	<i>Geshe Tenzin Dhargye</i>
02.08. 18:00–11.08. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
02.08. 19:00–02.08. 20:30	<b>Einführung in die Zen-Praxis</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
03.08. 16:00–08.08. 14:30	<b>Tara-Retreat (mit Tara-Nacht von 3.-4. August)</b>	<i>Ani Rita Riniker</i>
04.08. 09:00–05.08. 16:00	<b>Rou Quan Workshops (Shaolin Tai Chi)</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
10.08. 16:00–12.08. 14:00	<b>Wochenendretreat "Shamatha": Ruhiges Verweilen – Konzentrierte Meditation</b>	<i>Manfred Klell</i>
11.08. 18:00–18.08. 14:00	<b>Zen und Wandern</b>	<i>Ermin Döll</i>
11.08. 09:00–12.08. 09:00	<b>Kung Fu Workshop – 7 Sterne Faust</b>	
18.08. 16:00–25.08. 14:30	<b>Retreat: Ursprüngliche Freude</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
22.08. 18:00–26.08. 13:00	<b>Zen Retreat Die Paramitas</b>	<i>Klaus Kraller</i>
25.08. 15:00–01.09. 12:00	<b>Nyung Nä-Retreat (3 Einheiten)</b>	<i>Ven. Dolma</i>

ORT	KONTAKT
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at;0699/12151291
Tibetzentrum	office@tibetcenter.at; 04263 20084
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Tibetzentrum	office@tibetcenter.at; 04263 20084
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Dharma Sound Zen Center	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at;
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.09. 18:00–10.09. 13:00	<b>Recollective Awareness Meditation</b>	<i>Jason Siff</i>
06.09. 19:00–20:30	<b>Einführung in die Zen-Praxis</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
11.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln</b>	<i>Andrea Husnik</i>
15.09. 18:00–22.09. 12:00	<b>Sesshin</b>	<i>Osho Kigen</i>
15.09. 09:00–16.09. 16:00	<b>Qi Gong Workshop 8 Brokate</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
15.09. 09:00–16.09. 16:00	<b>Qi Gong Workshop 8 Brokate</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
16.09. 07:00–21:00	<b>Sadhana Praxistage: Anmeldung nötig</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln</b>	<i>Andrea Husnik</i>
20.09. 18:00–23.09. 13:00	<b>Meditation – Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
20.09. 19:00–21:00	<b>Basisprogramm: Lam Rim: Die Stufen des Pfades</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
20.09. 19:00–27.09. 21:00	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>
25.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln</b>	<i>Andrea Husnik</i>
27.09. 18:00–30.09. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
29.09. 09:30–30.09. 14:00	<b>Wochenendseminar "Eine tägliche Praxis etablieren": Studienprogramm "Buddhismus entdecken"</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
29.09. 09:30–30.09. 14:00	<b>Wochenendseminar "Wie man seine tägl. Praxis insta</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
29.09. 10:00–13:00	<b>Sampada „Acht Schritte – ein Weg“ (dhp 275 / 276)</b>	<i>Ursula Lyon</i>
30.09. 10:00–13:00	<b>Sampada „Weg der Reinheit“ (277-279)</b>	<i>Ursula Lyon</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.07. 17:30–19:00	<b>Geburtstag SH Dalai Lama und 20 Jahre Stupa in Graz</b>	<i>Geshe Soepa</i>
22.08. 16:00–26.08. 13:00	<b>Zen Urlaub in den Kalkalpen:</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
31.08. 16:00–18:00	<b>Einweihung in Chakrasamvara</b>	<i>S.E. Garchen Rinpoche</i>
02.09. 11:00–17:30	<b>Einweihung in Weiße Tara</b>	<i>S.E. Garchen Rinpoche</i>
16.09. 10:00–13:00	<b>Ö BR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Dharma Sound Zen Center	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 06
Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
ORT	KONTAKT
Stupa im Grazer Volksgarten	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Kalkalpen	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
zeiTraum, 1070 Wien	office@garchen.at; +43-681 8184 21 39
zeiTraum, 1070 Wien	office@garchen.at; +43-681 8184 21 39
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	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](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 3880  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhadham Tempel Graz**

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

### **Buddhamettaa Tempel Graz**

Stremayrgasse 6/32  
8010 Graz  
Tel. +43 650 413 29 77  
[buddhamettaatempel@yahoo.com](mailto:buddhamettaatempel@yahoo.com)  
>> *Theravada-Buddhismus*

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg  
Tel. 0664/92 056 29  
[info@bgs-salzburg.at](mailto:info@bgs-salzburg.at)  
[www.bgs-salzburg.at](http://www.bgs-salzburg.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/19 04 96 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://www.bzs.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Drikung Kagyud Orden**

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

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

Wichtelgasse 12  
1160 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://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](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://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](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kalachakra Kalapa Zentrum**

Garanas 41  
8541 Schwanberg  
Tel. 0699/1215 1291  
[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at), [www.kalapa.at](http://www.kalapa.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://www.diamantweg.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien  
Tel./Fax 01/276 2360,  
Tel. 0680/554 7210  
[info@karma-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Samphel Ling**

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien  
Tel. 0680/324 9491  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kwan Um Zen Schule**

Kolingasse 11 / 4  
1090 Wien  
Tel. 0680/55 396 11  
[info@kwanumzen.at](mailto:info@kwanumzen.at)  
[www.kwanumzen.at](http://www.kwanumzen.at)  
>> *Koreanischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinierstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 8856  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien  
Tel. 0699/1924 6294  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/7417  
(Kontakt Sylvester und  
Li Lohninger)  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://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](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://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. 0681/204 900 31  
info@gelugwien.at  
www.fpmt-plc.at  
www.gelugwien.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*

**Sayagyi 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 Ji**

4040 Linz-Gramastetten  
Dießenleitenweg 223  
Tel. 0732/66 80 77  
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\*  
Gelug Zentrum**

Donaufelder Straße 101/3/2  
1210 Wien  
Tel. 0676/6168 68461  
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*

**Zen Zentrum Mishi-an**

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien  
Tel. 0650/879 5723  
(Dr. Fleur Sakura Wöss)  
info@mishoan.at  
www.mishoan.at  
>> *Japanischer 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>
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
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
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			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		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	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 Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	18.30		<u>16.45</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		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
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			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyü.at">www.karma-kagyü.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphele-ling.at">www.karma-samphele-ling.at</a>
	9.00		<a href="http://www.kwanumzen.at">www.kwanumzen.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.at</a>
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-austria.org">www.drikung-austria.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
09.00		15.30	<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.bgs-salzburg.at">www.bgs-salzburg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.theravada-salzburg.at">www.theravada-salzburg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
18.00	18.00	10.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

*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 Internationale  
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien  
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13, Tel. 0699/1140 4242  
www.mushoju.org

### **Dharma Sangha Österreich**

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

### **Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh**

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Donnerstags 17:15 bis 19:10  
Info: www.interseinwien.jimdo.com

### **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**

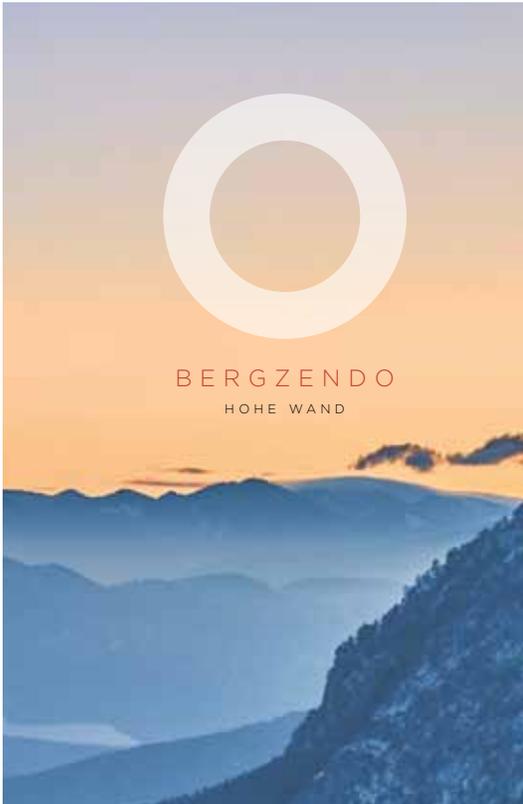
Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

Tel. 01/729 82 66

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

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



BERGZENDO  
HOHE WAND

## DER WEITE BLICK UND DER NAHE HIMMEL ÖFFNEN DAS HERZ UND BEFLÜGELN DEN GEIST.

Das BergZendo Hohe Wand ist ein Ort der Spiritualität, weit ab vom Alltag, inmitten des Naturparks Hohe Wand. Nur eine Autostunde von Wien entfernt, fernab von allem Großstadttrubel liegt das BergZendo umgeben von wunderbarer Natur.

Der Ausblick und die Weite, der Wald und die Natur inspirieren und unterstützen zusätzlich auf ihre ganz besondere Weise.

Das BergZendo kann auch ein Praxisort für dich und deine Gruppen sein.

**INFORMATION:** [www.bergzendo.at](http://www.bergzendo.at)

**E-Mail:** [info@bergzendo.at](mailto:info@bergzendo.at)

Folgt uns auf Facebook „BergZendo Hohe Wand“



## A C H T S A M K E I T

Herzlich willkommen in der heiteren Weite  
des gegenwärtigen Augenblicks !



Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Mit mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit erhöhen wir damit unsere Lebensqualität und stärken die Fähigkeit, gleichzeitig entspannt und ganz in unserem Leben präsent zu sein.

**8-wöchiger MBSR Kurs: der Klassiker!**  
**„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**  
Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in der Kommunikation. Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Erfahrungsaustausch in der Gruppe.  
**Kurs:** ab 8. Okt. 2018, jeweils Montag, 18.30 - 21.00h

**8-wöchiger MSC Kurs:**  
**„Achtsames Selbst-Mitgefühl“**  
Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und Übungen, um sich selbst liebevoll begegnen zu können und weniger kritisch und hart mit sich zu sein – die Basis, um auch anderen mit Offenheit begegnen zu können.  
**Kurs:** ab 10. Okt. 2018 jeweils Mittwoch, 18.30 - 21.00h

**8-wöchiger IMP Kurs:**  
**„Zwischenmenschliche Achtsamkeit“**  
Hier liegt der Fokus darauf im sozialen Miteinander unsere Fähigkeit zu Mitgefühl, Freude und Weisheit immer mehr zu entfalten. Voraussetzung: Achtsamkeitspraxis.  
**Kurs:** ab 8. Okt. 2018, jeweils Montag, 15.00 - ca.17.30h

**„Achtsamkeitsbasiertes Einzelcoaching“**  
Sie haben ein bestimmtes Anliegen (privat oder beruflich)? Diese Form von Coaching ermöglicht klare Entscheidungen für gute Lösungen.

**Retreats und Seminare:**  
**„Aus Liebe zum Leben“**  
Drei- und viertägige Achtsamkeitsseminare mit viel Übung, Austausch und Schweigen an ruhigen Orten in Niederösterreich.

**Anmeldung:** [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com)  
**Kursort:** für 8-wöchige Kurse und Einzelcoaching  
**Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien**  
**Genauere Info:** [www.achtsamkeits-coaching.at](http://www.achtsamkeits-coaching.at)

Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin.  
**Information & Anmeldung:** [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com)

# S.E. GARCHEN RINPOCHE

## IN WIEN: 30.8.-2.9.18



**Garchen Rinpoche ist einer der angesehensten Meister  
der *Drikung Kagyü Vajrayana*-Tradition.**

Anders als die verwirklichten Yogis der Vergangenheit, deren Geschichten wir nur mehr lesen und studieren können, ist Garchen Rinpoche ein Mensch aus Fleisch und Blut: geliebt, verehrt, authentisch, berührbar und berührend. Er gilt vielen als Vorbild für gelebtes, bedingungsloses Mitgefühl.

S.E. Garchen Rinpoche wird einen **öffentlichen Vortrag** halten, **Zuflucht** gewähren sowie **Belehrungen zu Mahamudra** und **Ermächtigungen in Weiße Tara** und **Chakrasamvara** geben.

Zur Einstimmung wird Rinpoches **Filmbiographie Zum Wohle aller Wesen** am 25.8. 18 um 18.00 in unserer Gompa (1150, Sturzg. 44) zu sehen sein.

Alles zum Programm: [www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
Info + Anmeldung: [office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)  
Veranstaltungsort: 1070 Wien