



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07–09/2020

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 111, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

**„Wir sind Gäste,
nicht Besitzer!“**

THOMAS KLIEN S. 14

Tag der Achtsamkeit

MALINA A. SAF

ARON I. SAMSON S. 14

**„Liebe, Mitgefühl, Mitfreude
und Gleichmut sind fester
Bestandteil meines Lebens.“**

INTERVIEW MIT EVI ZOEPNEK S. 8



Dzokden Wien

Vortragsreihe
1.9. - 3.9.2020
Wichtelgasse 12/2, 1160 Wien



Die Chancen in Leben und Tod nutzen

Dienstag
1. September
19:00-21:00 Uhr



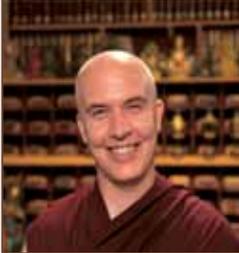
Die Kraft Deiner Träume freisetzen

Mittwoch
2. September
19:00-21:00 Uhr



Eine Reise über den Tod hinaus

Donnerstag
3. September
19:00 -21:00 Uhr



ÜBER DEN LEHRER:

Ven. Tenpa'i Gyaltsen und sein Wurzellehrer, der Jonang Kalachakra-Meister Khenrul Rinpoche Jamphel Lodrö, haben viele englische Bücher von der Essenz des kompletten buddhistischen Weges bis hin zu den fortgeschrittenen yogischen Praktiken der Sechs Vajra-Yogas verfasst. Tenpa'i Gyaltsen ist Präsident der Dzokden Foundation, einer gemeinnützigen Organisation, die sich dem Studium und der Praxis des Kalachakra-Tantra widmet.

Weitere Informationen & Anmeldung: wien.dzokden.org



MOBILES HOSPIZ

Begleiten. Trösten. Unterstützen. Bitte helft mit einer Spende!

Spenden ermöglichen die Arbeit des Mobilien Hospiz –
in diesem Jahr sind sie besonders wichtig!
Wir mussten Lehrgänge verschieben und wollen
trotzdem unser Angebot aufrecht halten.

Jede Spende hilft. Durch eine monatliche Zuwendung
von zum Beispiel **15 Euro** gebt ihr uns
zudem Planungssicherheit.

IBAN: AT 256 000 000 092 189 568
BIC: OPSKATWW

Die Spenden sind **steuerlich absetzbar**.

www.hospiz-oebr.at





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

*Herzliche Glückwünsche zum runden
Geburtstag!*

*Weitere Gedanken zur Pandemie-
Krise!*

Als wertschätzende Gratulation zum 80. Geburtstag steht diesmal unsere langjährige Vizepräsidentin und guter Geist in vielen Bereichen innerhalb der ÖBR – Evi Zoepnek – am Cover. Wir gratulieren ganz herzlich, in großer Dankbarkeit und Verbundenheit! Ich empfinde es als ganz wichtiges Zeichen, dass sich gerade auch in diesem Heft der Bogen so wunderbar vom Älteren zum Jüngeren spannt. Die unterschiedlichen Beiträge in diesem Heft bringen das zum Ausdruck und wir werden diese Generationenvielfalt dringend brauchen, wenn wir die Zukunft heilsam gestalten wollen. Wir stehen in den Anfängen der Lockerungen vom Shut-Down wegen der Pandemie. Es sollte keine Rückkehr und kein Hochfahren zum alten Zustand eines „business as usual“, wie vor der Krise, erfolgen. Nicht so, wie bei der Finanzkrise 2008, da wurde wenig bis nichts umgestellt. Diesmal sollte es anders laufen, aber wie? Die Antwort darauf kann und soll nicht nur von Einzelnen kommen, sondern ein ständiger Prozess eines langen und gemeinsamen Zusammenwirkens und Anstrebens aller Bereiche und Schichten sein. Wie finden wir uns dafür? Das ist eine weitere Frage, um deren Antwort wir uns bemühen sollten. Allein der Dharma verlangt hier von uns, dass wir Verpflichtung und Verantwortung übernehmen und uns einsetzen. Mit Gleichmut, Mitgefühl und Weisheit, jede und jeder im Rahmen ihrer und seiner Möglichkeiten.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Evi Zoepnek

12 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Aschermaier

14 NATUR
„Wir sind Gäste,
nicht Besitzer!“
Thomas Klien

18 MEDITATION
Tag der Achtsamkeit
Malina A. Saf | Aron I. Samson

23 BUDDHISMUS
Spielraum für neues
Verhalten entdecken
Sylvia Wetzel

22 HAIKU

27 CARTOON

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Andrea Balcar, Margit Hörr, Manfred Krejci,
Hannes Kronika, Eva Pelizon, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover und 8–11 Ida Räther, 12–13 Ira Aschermaier, 14–16,
25, 26 Thomas Klien, 17 Chris Zvitkovits, 18–21 Aron I. Samson
Inserate und Organisation. Elisabeth Schachermayer,
anzeigen@buddhismus-austria.at

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH, 1020 Wien
Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weißgrab, Marina
Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz
Vettermann (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

Was ist Buddhismus?

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

Do. 26. März 2020, 19.00 Uhr
Bodhidharma Zendo Wien
1010 Wien, Fleischmarkt 16
Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock
office@buddhismus-austria.at/ 01 512 37 19

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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

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. 20. 9., So. 18. 10., 22. 11. 2020
jeweils 10:00–13.00 Uhr

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

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
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wenn Dir die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und Du im Lehrberuf tätig bist, dann bitte schreibe uns:
office@buddhismus-austria.at

Versammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Sa., 4. Juli 2020, 14.30 Uhr
der mittlere weg
Biberstrasse 9/2
1010 Wien

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder.



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



[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

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
persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger
Tel. 0676/43 20 888
fatma.altzinger@chello.at
Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke
Tel. 0664/358 22 82
peter.wanke@chello.at
Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



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

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
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

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: **01 512 37 19**

office@buddhismus-austria.at

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 – fb: Reinhard Malicek

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

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

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

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

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

Salzburg: Werner Purkhart,
salzburg@buddhismus-austria.at,
0676/355 75 91

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
gabriele.doppler@gmail.com

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

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

Dr. Martin Schaurhofer, 01/512 37 19,
office@buddhismus-austria.at



ÖBR: Liebe Evi, vielen Dank für die Einladung. Ich denke, du bist nicht als Buddhistin geboren worden. Wo war dein erster Kontakt zur Lehre des Buddha?

Evi: [:lacht:] Doch, denn ich meine, dass wir bei der Geburt all die guten Qualitäten haben, die im Buddhismus grundlegend sind. Den ersten Kontakt zur ÖBR hatte ich allerdings erst im Herbst 1996. Da nahm mich eine Freundin zum Yoga und Mediation in das Buddhistische Zentrum in Wien am Fleischmarkt mit. Yoga und Meditation hatte ich schon viele Jahrzehnte für mich allein praktiziert. 1997 half ich dann gleich im Sekretariat mit. Kurz darauf wurde ich als stellvertretende Vorsitzende der Buddhistischen Gemeinde gewählt.

ÖBR: Hast du deine buddhistische Heimat im Theravada-Buddhismus gefunden?

Evi: [:lacht:] In der Theravada-Tradition hatte ich angefangen, den Buddhismus zu ergründen. Ich hatte damals aber auch das unendliche Glück, in der buddhistischen Gemeinde Thich Nhat Hanh kennenzulernen und ihn nach Wien ins Kongresszentrum einzuladen und die gesamte Veranstaltung mit zu organisieren. Diese Nähe zu einem Menschen zu erleben, der mir zeigen konnte, was Ruhe und Bescheidenheit ist, war für mich sehr, sehr wertvoll.

Der Zufall wollte es, dass an dem Tag, an dem sie in Wien waren, die Hotelküche geschlossen war, dadurch durften die Non-



„Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind fester Bestandteil meines Lebens.“

Interview mit Evi Zoepnek

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

nen das Mittagessen für Thich Nhat Hanh in der Hotelküche zubereiten. Das war derart hinreißend, dass sogar die Besitzer des Hotels begeistert zugesehen haben. Die Eingangstüre des Hotels hatte eine Klingel, die beim Hereinkommen läutete. Thich Nhat Hanh hat die Praxis der Achtsamkeitsglocke eingeführt. Wann immer eine Glocke ertönt, soll man kurz inne halten. Es war herrlich, die Nonnen bei dieser Achtsamkeitsübung unmittelbar zu erleben jedes Mal, wenn jemand ins Hotel kam.

Bald darauf kam Ajahn Sumedho nach Wien und hielt einen Vortrag. Er hat mich durch seine Einfachheit und Bescheidenheit, seine Ruhe und Weisheit sehr beeindruckt. Das war unwahrscheinlich schön für mich. Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut

waren so präsent. Diese buddhistischen Werte waren schon lange Teil meines Lebens. Darum habe ich mich im Buddhismus sofort so wohl gefühlt.

ÖBR: Du unterstützt so viele Menschen, wie siehst du den Begriff „Dana“ hier bei uns?

Evi: Wenn man den Begriff Dana als Spende übersetzt, hat es einen Beigeschmack, den ich nicht so gerne habe. Aber wenn man den Buddhismus intensiver kennengelernt hat, so weiß man, dass Dana viel eher Großzügigkeit bedeutet, um anderen Menschen zu helfen, ihnen Freude zu bereiten mit Aufmerksamkeit, mit Zeit oder es kann auch Geld sein, was immer dir möglich ist.

>>

*Wenn ich im Moment lebe,
sehe ich keine Krise.*

>> *ÖBR: Welche Bedeutung hat aus heutiger Sicht die ÖBR für dich?*

Evi: Sie ist wesentlich präsenter geworden durch unseren Präsidenten, der es versteht, klug und weise zu vernetzen; mit anderen Glaubensgemeinschaften, dem ORF und vielen weiteren Medien. Das funktioniert auch dadurch, weil wir als Organisation und als Präsidium ein gut funktionierendes Team sind und jeder das seine einbringt. Dadurch ist der Buddhismus heute wesentlich sichtbarer in unserer Gesellschaft.

ÖBR: Welche zukünftigen Aufgaben soll die ÖBR noch übernehmen?

Evi: Ich denke, dass es genug ist, aber einfallen kann einem immer etwas. Als 2015 die Flüchtlingskrise begann, waren wir in der Lage eine buddhistische Hilfsorganisation zu etablieren, die Flüchtlingen und Familien wirklich helfen konnte. Es war ein kleiner Beitrag, aber man kann eben bei Bedarf ja Neues kreieren.

ÖBR: Wie gehst du in Zeiten von Corona mit deiner Arbeit im Sekretariat um, siehst du eine Krise?

Evi: Wenn ich im Moment lebe, kann ich keine Krise sehen. Jetzt ist es so und bald wird es wieder anders sein. Corona ist Corona. Ich weiß nichts Genaueres, und die Ärzte suchen noch, es gibt nichts Vergleichbares, da wir keine Ahnung haben. Du kannst nur deinen Tag Stunde für Stunde leben, so sehe ich das.



Evi Zoepnek

Geboren 1940, nach der Matura Kurz-Studium der Mathematik und Philosophie, Hausfrau, Mutter dreier Kinder, fünf Enkel und ein Urenkel.

Buddhistische Praxis in der Theravada-Tradition. 1997–2003 stellvertretende Vorsitzende der Buddhistischen Gemeinde, seit 1997 stellvertretende Sekretärin der ÖBR und einige Zeit Verwalterin des Meditationszentrums „Der Mittlere Weg“ in der Biberstraße. Seit 2007 Vizepräsidentin der ÖBR.

2011 Verleihung des Goldenen Ehrenzeichens des Landes Wien für Verdienste um den Buddhismus.



Die ÖBR ist heute wesentlich präsenter geworden.

ÖBR: Hast du einen Herzenswunsch, den du dir gerne erfüllen möchtest?

Evi: Keine Ahnung, was soll man sich noch für Herzenswünsche erfüllen? Gesund sein und gesund bleiben, denke ich, könnte so ein Herzenswunsch sein. Mit Menschen zusammen sein, die ich gerne habe.

ÖBR: Wie kann man gesund bleiben?

Evi: Auf deinen Körper hören ist schon ein wesentlicher Punkt. Wenn man die Ruhe, die man durch die Meditationspraxis erlangen kann, nutzt und in sich hineinhört, was für einen gut ist und was nicht gut ist, so ist schon ein großer Teil getan. Auch koche ich mir meist selbst denn da weiß ich, was ich hineingebe. Ich mache das, was mir Freude bereitet. Weniger Konkurrenzdenken und mehr miteinander sein.

ÖBR: Gibt es etwas, das Du noch gerne sagen möchtest?

Evi: Ja, lieber Hannes, ich habe das Bedürfnis, Dir und Ida für euren großartigen Jahrzehnt-Einsatz für dieses Magazin ganz herzlich zu danken! Danke dafür und danke, dass ihr zu mir gekommen seid!

ÖBR: Danke für das Gespräch, liebe Evi.



Buddhismus und Natur

*„Du wirst ernten was du säst;
auf deinen Feldern wächst,
was du auf ihnen gepflanzt hast.“
Aus dem Jataka Nidhana*



„Wir sind Gäste, nicht Besitzer!“

Natur als Praxis – der Bodhi-Wald in Gomde

THOMAS KLIEN

Rangjung Yeshe Gomde ist ein buddhistisches Zentrum in der Nähe von Scharnstein, Oberösterreich, und Mitglied der ÖBR. Es wurde 2004 von Chökyi Nyima Rinpoche gegründet und entfaltet seitdem eine rege Aktivität als Ort des Dharma-Studiums, für Seminare und Retreats. Thomas Klien studierte Landschaftsplanung und arbeitet seit einigen Jahren gestaltend im Zentrum mit. Er beschreibt hier seine Erfahrungen im Umgang mit Natur und Landschaft vor Ort.

Natur in Gomde

Die Natur war von Anfang an ein wichtiger Bestandteil von Gomde. Um den renovierten Vierkanthof erstrecken sich ca. 3,5 ha Wiesen und Wald. Aus dem ersten Parkplatz vor dem Haus wurde mit Unterstützung eines englischen Landschaftsgärtners ein Weisheitsgarten mit einer Vielfalt an Blumen und Sträuchern herum und einer Stupa in der Mitte. Es gibt einen Bodhi-Pfad, auf dem sich der Bodhi-Wald entdecken lässt, und einen Bodhi-Pond, der die Meditation und Kontemplation unterstützt und auch als Schwimmteich und Biotop fungiert. Der Teich zieht zahlreiche Insekten wie Libellen, Vögel und Reptilien an. Es ist beeindruckend zu sehen, wie beispielsweise ganze Gruppen von Schwalben über dem Wasser ihre akrobatischen Flüge zeigen, wenn sie zum Trinken kommen. Und in Zeiten des Klimawandels ist dieser Wasserspeicher auch eine wichtige Reserve für Trockenzeiten.

Chökyi Nyima Rinpoche liegen die ökologischen Projekte sehr am Herzen. Seit letztem

Jahr versorgt auch ein biologischer Gemüsegarten das Zentrum mit frischen Nahrungsmitteln, und die zum Teil schon sehr alten Apfel- und Birnbäume bieten uns Früchte und Saft für die Herbst- und Wintermonate. Die Vielzahl an Kräutern ist die Grundlage für unseren beliebten Gomde-Tee. Selbstverständlich verwenden wir weder Pestizide noch Düngemittel und fördern lokal angepasste Obst- und Gemüsesorten.

Der Bodhi-Wald – von der Fichtenmonokultur zum Nationalpark Garten

Der Bodhi-Pfad und -Wald ist ein Projekt, das mir besonders am Herzen liegt und das ich seit einigen Jahren begleite. Bis 2006 war diese Fläche, ca. ein dreiviertel Hektar, eine Fichtenmonokultur wie die meisten Wälder ringsum – dunkel und den Blick versperrend. Bei seinem Besuch merkte Chokling Rinpoche an, es wäre doch besser, hier eine offene Aussicht nach Westen zu haben. Kurze Zeit später machte der Sturm Kyrill der Fichtenmonokultur den Garaus, und die Sicht war auf einmal angenehm offen, inklusive der immer wieder überraschend schönen Sonnenuntergänge.

Nachdem der Großteil des gefallen Holzes aufgeräumt war, drängte uns der zuständige Bezirksförster, bald aufzufors-





ten. Wir hatten vordringlichere Projekte und die Jahre vergingen – und die Magie der Natur nahm ihren Lauf. Statt künstlich aufzuforsten, entstand und entsteht durch Naturverjüngung ein wunderschöner, artenreicher und naturnaher Wald, ein regelrechtes Lehrstück, wie natürliche Waldwirtschaft aussehen kann. Als erstes kamen die Birken und Salweiden, typische Pionierpflanzen. Nach und nach gesellten sich Bergahorn, Eichen, Eschen, Linden, Kastanien, Buchen, Tannen, Vogelbeere und noch einiges mehr hinzu. Letztes Jahr haben wir auf Wunsch von Chökyi Nyima Rinpoche auch eine Reihe von Wildobstbäumen gepflanzt. Neben den Bäumen gibt es eine Vielzahl von Farnen, Holunder, köstlichen Himbeeren und Brombeeren, und natürlich eine ganze Reihe an Blumen und Kräutern, allesamt ein Paradies für Vögel und Insekten. Am Holunder und den Resten von Totholz und Baumstümpfen wächst üppiges Moos.

Diese Landschaft hatte schon etwas Magisches, bevor wir beschlossen, gestaltend einzugreifen. Mich erinnert sie immer wieder an ein *Beyül*, der tibetische Begriff für ein *verborgenes Land*. In der Himalayaregion wird eine Vielzahl solcher *Beyül* beschrieben, meist von Padmasambhava. Von diesen *Beyül* heißt es, dass sie gesegnet sind, verborgene Qualitäten haben, vergleichbar einem Reinen Land, und die Erleuchtung schneller erlangt werden kann als anderswo.

Die Kunst bestand und besteht nun darin, nur so weit einzugreifen, dass diese magischen Qualitäten nicht verlorengehen und die Natürlichkeit erhalten bleibt. Das Gestaltungsziel war und ist in erster Linie, die schon vorhandenen Juwelen zugänglich und sichtbar zu machen. 2016 begannen wir behutsam, ein Wegenetz zu errichten und Orte zu schaffen, die zum Verweilen, Kontemplieren und Meditieren einladen und die >>



>> Erfahrung der Verbundenheit mit der äußeren und inneren Natur unterstützen. Dabei wenden wir Prinzipien der kontemplativen Landschaftsarchitektur an, die sich auf umweltpsychologische Erkenntnisse stützen. Die Wege ermöglichen es den Besucherinnen und Besuchern, sich gefahrlos einer im Vergleich zum restlichen Gomde-Areal wilderen Natur anzunähern und zu entdecken.

Wildnis ermutigt uns, eher unsere "Masken" fallen zu lassen und weniger einem Ideal entsprechen zu müssen, wodurch sie ein großartiger Freund und Lehrer sein kann. Schilder weisen wie ein kleiner Naturlehrpfad auf die unterschiedlichen Pflanzenarten hin. 2018 nannte Chökyi Nyima Rinpoche die Wege „Bodhi-Path“, und letzten Sommer wurde dieser von unseren Gästen schon gerne und wohlwollend angenommen. Die positiven Rückmeldungen bestärken uns in dem sanften und ökologischen Ansatz der Gestaltung. Demnächst soll dieses Stück Land auch Teil des „Nationalpark Garten“ werden, ein von Global 2000¹ initiiertes Projekt zur Bewahrung der Biodiversität.

Natur als Praxis – tiefes Verstehen, Loslassen und Mitgefühl

Die Natur ist eine wunderbare Lehrerin. Jedes Mal, wenn ich nach Gomde komme, um im Bodhi-Wald zu arbeiten, nehme ich mir erst einmal Zeit, um mich auf das Areal einzustimmen. Nur wenn ich erst einmal sein lasse, hinhöre, beobachte, schaue und wahrnehme, kann ich auch verstehen. Und es gibt so viel zu lernen und zu entdecken! Jede Landschaft, jede Pflanze hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Persönlichkeit. Bestimmte Plätze haben energetische Besonderheiten. Die Landschaft ist in ständiger Veränderung begriffen, Vergänglichkeit ist allgegenwärtig, aber auch die Magie grundlegender Gutheit. Mit der Natur, insbesondere einem Wald zu arbeiten, erfordert langfristiges Denken, eines, das alle Lebewesen miteinbezieht, nicht nur die menschlichen Besucher. Das Ziel ist, Nutzen und Wohl für möglichst viele Lebewesen auf lange Sicht zu ermöglichen – bis Bäume, Einsatz und Geduld Früchte tragen.

„Einen öffentlichen Garten zu haben, ist so wichtig. Bäume, Blumen, grünes Gras, Wasser – diese Kombination, auch wenn wir nur hinsehen, heilt unseren Stress, unsere Sorgen und unsere Angst. Es bringt geistigen Frieden, Ruhe, Leichtigkeit. Darüber hinaus fühlen wir uns weiser. Es hat so viel Kraft.“

Chökyi Nyima Rinpoche

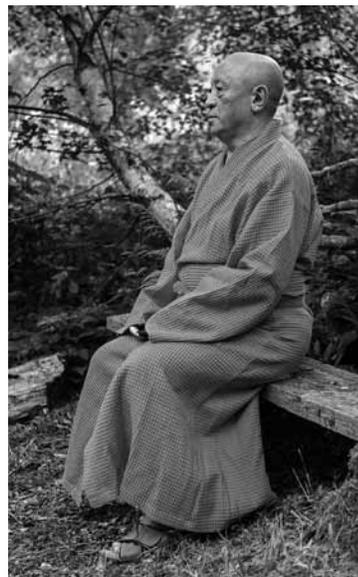


Foto Chris Zvitkovits

Im Bodhi-Wald sind wir Gäste der Natur, nicht ihr Besitzer. Meine Aufgabe besteht oft auch darin, vor vorschnellen Eingriffen zu schützen und der Natur ihren Lauf zu lassen bzw. dafür zu sorgen, dass notwendige Eingriffe möglichst naturnah bleiben. Das Verständnis dafür ist nicht selbstverständlich. Es braucht Geduld und Klarheit, wenn unterschiedliche Sichtweisen aufeinander treffen. Manchmal blutet mir das Herz, wenn z. B. bei Baggerarbeiten für den Teich ein wertvolles Ried aus Unwissenheit zugeschüttet wird oder aus falsch verstandenem Eifer ökologisch und gestalterisch wertvolle Weiden gefällt werden, weil sie vermeintlich minderwertige Forstbäume sind. In solchen Situationen ist die eigene Dharmapraxis besonders gefordert: Geduld und Mitgefühl üben, nicht im Ärger hängen bleiben, akzeptieren, dass nicht alles nach den eigenen Vorstellungen vor sich geht. Gleichzeitig aber auch beharrlich bleiben, wo es nötig scheint, Unwissenheit entgegenwirken und mich auf meine innere Klarheit stützen.

Ein wichtiger Aspekt und große Bereicherung der Arbeit in Gomde und damit auch im Bodhi-Wald sind die freiwilligen Helferinnen und Helfer, die, aus allen möglichen Ländern stammend, für einige Tage, Wochen oder manchmal auch Monate nach Gomde kom-

men. Für viele ist es der erste Kontakt zum Dharma, und nicht wenige finden hier einen Zugang zur Praxis. Ohne die Helferinnen und Helfer wäre es beispielsweise unmöglich, den Bodhi-Pfad zu bauen und das Areal zu pflegen, da wir hier nur begrenzt Maschinen einsetzen können. Jede und jeder bringt sein oder ihr eigenes Wissen ein, das auch Einfluss auf die Gestaltungsideen nimmt und somit Teil des Lernprozesses ist. Zu sehen, wie Gestaltung nie nur von einer Person alleine kommt, sondern immer das Zusammenspiel vieler Ideen, Hinweise, Informationen, Eindrücke und Umstände ist, macht das abhängige Entstehen deutlich und gemahnt gleichzeitig zu Bescheidenheit.

Bestärkung in all dem erhalte ich dabei vom Bodhi-Wald selbst, der seine ganz eigene Ruhe, Kraft und Gelassenheit ausstrahlt. ■

THOMAS KLIEN

Thomas Klien studierte Landschaftsökologie und -planung. Er praktiziert in den Kagyü- und Nyingma-Linien des tibetischen Buddhismus und absolvierte ein traditionelles Dreijahresretreat unter der Leitung von Gendün Rinpoche. Seit einigen Jahren betreut er Landschaftsgestaltungsprojekte in Chökyi Nyima Rinpoche's Gomde Zentren in OÖ und den Pyrenäen.

1 <https://www.global2000.at/nationalparkgarten-universum>



Tag der Achtsamkeit

in der Tradition von Plum Village/Thich Nhat Hanh

MALINA A. SAF | ARON I. SAMSON

Wie erleben wir soziale Achtsamkeit im Kontext von buddhistischem Umwelt Aktivismus zum Thema „Die Erde beschützen, uns umsorgen“?

Unterschiedliche Menschen haben zu unterschiedlichen Momenten in unterschiedlichen Tempi in unterschiedlicher Lebensführung unterschiedliche Erweckungsmomente. Können wir jenseits unserer eigenen Ungeschicklichkeiten und der Ungeschicklichkeiten unserer Mitmenschen wohlwollend vermuten, dass das gemeinsame Aufwachen hin zur ökologischen Achtsamkeit von Menschen begünstigt werden kann? Welche Rolle kann dabei ein verdichteter Praxistag in Gemeinschaft spielen?

**Ich atme ein und werf' keinen Stein.
Ich atme aus, umarme Chaos.**

Es ist befreiend, in einer buddhistischen Tradition Zuhause zu sein, in der unser Leh-

rer, Thich Nhat Hanh (kurz „Thay“ genannt, vietnam.: Lehrer) u.a. die Erkenntnisse von Meister Lin-Chi von der gewaltvollen Pädagogik befreit, neo-konfuzianistische Synthesen in bildgewaltige Poesie über Nicht-Dualität verarbeitet, Koans wie auch Gathas alltags-tauglich aufbereitet und frühe Erkenntnisse des 6. Chan-Patriarchen Huineng lebensnah und gemeinschaftsorientiert mit solchen Ideen zu einem harmonischen Mosaik verkittet hat,¹ die sich z.B. auch in der Bergpredigt von Jesus wiederfinden. Bei unserem Achtsamkeitstag, moderierten Praktizierende der Dyana-Schule von Thich Nhat Hanh wie eine spirituelle Wahlfamilie, bestehend aus spirituellen Brüdern und Schwestern mehrerer Generationen zum Thema: *Leben wir wach genug zu*



erkennen, dass wir die Erde brauchen? Sind wir erwachsen genug anzuerkennen, dass wir uns zufügen was wir der Erde zufügen?

Mit vollem Körper klingt die Glocke der Achtsamkeit: wir atmen, lächeln, halten inne, singen:

We are all the leaves of one tree, we are all the waves of one sea, we are all the stars of one sky, the time has come for all to life as one.

Mit solchen Liedern, die die Beziehung Mensch-Tier-Umwelt beleuchten, begann unser Zusammensein an einem November-Sonntag in Österreich, in Wien im Zentrum „Der mittlere Weg“, einem buddhistischen Tempel der ÖBR. Die Kerze entflammt vor einer Buddha Statue, die Wand geziert von einer Kalligrafie, „together we are one“.

Als Wake Up- und Intersein-Sangha erleben wir einen kooperativ, kollektiv gestalteten und angeleiteten Begegnungstag. Dieser bestand aus pointierten Buddha-Dharma-Einhei-

ten in Form von (Video-) Inputs von erfahrenen Dharma-LehrerInnen, Übungen und gab kollektiven Grundbedürfnissen Raum: Essen, Ruhen, Austreten, Samen säen. Nachdem wir der Reihe nach im großen Sitzkreis unseren Lieblingsort in der Natur erläuterten und uns so mit den bekannten und noch unbekanntem Gesichtern in der Runde bekannt machten, spürten wir die erste Wirkung der Dankbarkeit gegenüber Mutter Erde.

Mit vollem Körper klingt die Glocke der Achtsamkeit: wir atmen, lächeln, halten inne.

Wir widmeten diesen Tag der Pflege unserer Sangha, der Vertiefung unserer gemeinsamen Praxis und Potenzialentfaltung und sahen ihn gleichzeitig als Möglichkeit zu lernen, wie wir unseren Umwelt-Aktivismus mit unserer Achtsamkeitspraxis harmonischer vereinen können. Wir schauten gemeinsam Auszüge eines Dharmavortrags aus Plum Village an >>

>> der Leinwand „Wie wahre Liebe zum Klimaschutz beiträgt“. Wir schlossen rituell einen Neubeginn mit Mutter Erde ab, indem wir die Erdberührungen praktizierten und für unser ignoranten Verhalten um Verzeihung baten. Zudem ging jeder von uns den „ErdBewahrer-Vertrag“ („earth-holder“, nach Nhat Hanh) ein, inspirierten uns zum kollektiven Aufwachen und Erkennen, dass wir die Erde sind.

Mit vollem Körper klingt die Glocke der Achtsamkeit: wir atmen, lächeln, halten inne.

In kraftvoller Ruhe und Begegnungsräumen haben wir entdeckt, welche Potenziale in uns noch mehr Entfaltung suchen, im Zusammensein. Gemeinsam begaben wir uns mit sanften, stabilen Schritten nach draußen in den Stadtpark. „Warum schleicht ihr so g'schissen langsam“ flog uns zu Beginn der Gehmeditation am Ausgang des Zendos von einem vorbei spazierenden Passanten zu. Wir genossen unaufgeregt die gefasste Anwesenheit der anderen und das Gefühl, von

der Erde getragen zu werden. In Kleingruppen besprachen wir welche heilsamen Samen wir stärker in uns kultivieren möchten.

Thich Nhat Hanh bespricht von den acht Bewusstseinsformen vor allem zwei besonders: das Geistbewusstsein und das Speicherbewusstsein, wobei in letzteres heilsame und unheilsame Samen gepflanzt werden und diese anschließend gewässert, entwurzelt, oder ausgetrocknet werden. Mit Unterstützung der ganzen Gruppe pflanzten wir ritualisiert unsere heilsamen neuen Wünsche in Form eines Kräutersamens und Erde in ausgeschnittene Eierkartons am Ufer des Schwanensees im Stadtpark Wiens, gesäumt von TouristInnen und lokalen FlaneurInnen.

Mit vollem Körper klingt die Glocke der Achtsamkeit: wir atmen, lächeln, halten inne.

Miteinander nahmen wir die vom Markt erretteten (foodsaving) Mahlzeiten zu uns und erfreuten uns der Köstlichkeiten sinnlich kontemplativ, anhand der 5 Betrachtungen über das Essen und einem Text zum „Achtsamen Essen“. Wir begaben uns dabei gemeinsam auf eine Reise zum Ursprung des bedingten Entstehens, denn dieses is(s)t weil jenes is(s)t. Da gab es für jede Person einen ausgehöhlten kopfgrossen Hokkaido-kürbis statt einer Ess-Schale. Dieser wurde gefüllt mit einem Arrangement aus Streifen von japanischem Rettich, Butternuss-kürbis, Buchweizennudeln, Sesam und Granatapfel, welches vom Wake-Up-Team am Vorabend zubereitet worden war.



Wir hatten eine sogenannte „Reise an den Ursprung“ von der Umweltaktivistin und Tiefenökologin Joanna Macy auf einem Wiedergabegerät aufgenommen, die wir als Tiefenentspannung abspielten. Bei dieser begaben sich die HörerInnen auf eine Reise vom Urknall bis zur So-heit als Mensch. Diese Reise brachte uns dann ins Reich der Träume: Schließlich konnten wir gestärkt und entspannt die über den ganzen Tag hinweg erarbeitete Energie in ein tiefes Teilen (*Dharmasharing*) über Schmerz und Freuden innerhalb der sozialen Achtsamkeitspraxis münden lassen. Mit Sanftheit und erster Neugierde sprachen Praktizierende in der Altersspanne von 20-65 Jahren miteinander vom Herzen, öffneten sich gegenüber der Gruppe teils unter Tränen. Mit der Entspannung und dem vertrauten Zusammensein lösten wir unsere unheilsamen Tendenzen der Angst, Gier und Wut auf, um uns auf Augenhöhe mit guten Absichten und Wohlwollen aufeinander und die Umwelt einzulassen und zu erfrischen. Abschließend legten wir alle ein Gelöbnis ab, wie wir der Gesellschaft besser dienen können. Dabei standen wir in Reihen voreinander, wie eine Allee aus Menschenbäumen. Jeweils eine Person trat an den Anfang der Allee, hatte eine Pflanze in der Hand und sprach ihr individuelles Gelöbnis. Die Person schritt nun langsam durch die Mitte der Allee und bekam Bekräftigungen und Sätze der liebenden Güte von den Umgebenden zu hören. Wir hatten dieses Ritual im gleichen Jahr im *Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)* gelernt.

Mit vollem Körper klingt die Glocke der Achtsamkeit: wir atmen, lächeln, halten inne.

1. Johnston, William M. (2013) *Encyclopedia of Monasticism*, Routledge, S.939
<https://www.mindfulnessbell.org/archive/2016/03/dharma-talk-a-peaceful-heart-2>



Die tiefere Dimension unseres Sangha – Seins zu erleben und uns im Kontext mit einer Gruppe von Praktizierenden wieder zu finden, die teilweise altersmäßig unsere Eltern sein könnten, brachte noch Wochen später einen geschärften Blick auf die andere Generation, neues Bindungsverhalten mit den eigenen Verwandten und eine Vertrautheit und Neuausrichtung in den Sanghas mit sich.

Ein Stück wacher, mit gelassener Erschöpfung, beendeten wir den Tag der Achtsamkeit im Motto: „Die Erde beschützen, uns umsorgen“ nach 10 Stunden intensiver Zusammenarbeit.

Möge dieser Beitrag inspirieren und ermutigen. ■

Mehr Achtsamkeitstage und wöchentliches Sangha-Zusammensein:

- Wake Up Wien: <http://www.buddhistischejugend.at/wake-up-wien/>
- Intersein Sangha Wien: <https://interseinwien.jimdofree.com/>
- Wake Up international : www.wkup.org
- www.EIAB.eu (Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus nahe Köln)
- www.Plumvillage.org

MALINA A. SAF | ARON I. SAMSON

Verwurzelt und verliebt in Wien, Zuhause in den Menschenrechten und der Kultur-anthropologie, bauen beide freudvoll Sanghas auf/aus und bestärken interreligiöse Projekte. Sie koordinieren u.a. das Hilfswerk Ossim Shalom in Israel mit. Malina arbeitet bei der Berghof Stiftung (Friedensförderung, Friedenserziehung und Konflikttransformation), Aron ist Berater und Schriftsteller, u.a. für das EIAB. Sie wohnen derzeit im Stadtkloster Segen, in Berlin.

>>



Ja, Schnecke,
besteig den Fuji, aber
langsam, langsam!

Issa

Spielraum für neues Verhalten entdecken

SYLVIA WETZEL

Auf dem Weg der Meditation erleben wir manchmal ein bisschen Frieden – und stoßen auf Hindernisse: Gier, Hass und Verblendung, Zweifel bzw. Unentschlossenheit und Unruhe bzw. Sorgen. Dazu kommen Neid bzw. Eifersucht und Überheblichkeit bzw. Arroganz.

Die sieben Hindernisse sind reaktive Emotionen, die unser Leben schwerer als nötig machen oder es sogar manchmal völlig vergiften, wenn wir ihnen freie Hand lassen.

Wenn wir diese Haltungen bemerken, ihre schädlichen Aspekte bemerken und sie nicht mehr blind und unbewusst ausagieren, können wir Zugang zu einer unerschöpflichen Quelle von Energie und zu einem Schatz der Weisheit finden. Diese große Chance bietet sich uns, wenn wir mit viel Geduld und Humor, mit Ausdauer und heiliger Sturheit immer wieder innehalten und unsere Einstellungen mit kleinen meditativen Übungen erforschen.

Immer gesund und glücklich

Jetzt möchte ich auf eine falsche Erwartung hinweisen, auf eine Falle, in die langjährige Übende immer wieder geraten, wenn sie mit der Erwartung meditieren, dass es ihnen langfristig in dem Sinne besser geht, dass ihnen bestimmte Probleme nicht mehr zustoßen. Regelmäßiges Innehalten mit meditativen Übungen verfeinert unseren Blick auf uns und die Welt, fördert Einfühlungsvermögen,

beruhigt und inspiriert. Meditation tut gut, ist aber keine Garantie dafür, dass wir bis ins hohe Alter gesunde Sinne, gute Beziehungen, einen klaren Kopf und die Fähigkeit zur tiefen Sammlung haben werden. Meditation kann uns auch nicht vor Alter und Krankheit, vor Verlusten und Konflikten schützen, auch wenn manche esoterischen Systeme das behaupten. Wer das erwartet und dann bemerkt, dass das nicht klappt, gibt das Meditieren vermutlich enttäuscht wieder auf. Das ist eine der großen Fallen, in die wir mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit geraten, wenn wir über längere Zeit meditieren.

Es ist sicherlich inzwischen klar geworden, dass sich der Begriff Meditation nicht nur auf konzentrierte oder beruhigende Übungen bezieht, sondern auch auf thematische Übungen, bei denen wir unsere Erfahrungen mit Hilfe bestimmter Fragen systematisch untersuchen. Ruhe-Meditationen gelten im Buddhismus nie als Endzweck, sondern als notwendige und hilfreiche Bedingung für Einsicht. So wie auch Schlafen nicht Ziel und Zweck des Lebens ist, sondern notwendiger Bestandteil eines immer auch aktiven Lebens. Auch gute Erklärungen bzw. begriff-

>>



>> liches Verstehen können uns tief beruhigen. Wenn wir etwas verstehen, können wir unsere Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang einordnen und ihnen so Sinn geben, und das beruhigt uns sehr. Aber erst tiefes nichtbegriffliches Verstehen reicht tief genug, dass wir mit Zuversicht und Vertrauen durchs Leben gehen. Darum geht es im dritten Teil.

Und nun?

Wir bleiben am Üben dran, wenn wir freundlich zur Kenntnis nehmen wollen und können, was gerade mit uns los ist. Mit der Zeit sind wir sogar froh, dass wir beim regelmäßigen Innehalten deutlicher spüren, dass wir über- oder unterfordert, unruhig oder müde sind. Denn erst wenn wir das bemerken, können wir überlegen, ob wir einfach so weitermachen wollen oder vielleicht doch etwas an unserem Tagesablauf ändern. Zunächst ändern wir ganz kleine Dinge: Wir legen ab und zu eine kleine Pause ein, stehen kurz auf und bewegen uns oder – tun für ein paar Momente mal nichts. Das beruhigt und inspiriert, und wenn wir dann wieder einigermaßen ausgeglichen sind, können wir in aller Ruhe überlegen, wie wir dem, was uns beruhigt oder inspiriert, mehr Raum geben und mehr von dem lassen können, was uns unter Druck setzt oder blockiert.

Mit dieser Haltung betrachten wir Meditationsübungen nicht mehr als Techniken zur Selbstoptimierung, sondern als Hilfe, genauer

hinzuschauen und hinzuspüren. Wenn wir das tun, bemerken wir unrealistische Erwartungen, reaktive Muster und schädliche Gewohnheiten. Und wenn wir sie immer wieder bemerken, entdecken wir den Spielraum für neues Verhalten. Wir entdecken mehr Optionen und tun nicht immer nur mehr vom Selben. Unser Blick auf die Welt wird realistischer, und wir machen das Beste aus unseren Erfahrungen, auch dann, wenn sie mal unangenehm sind. Wir haben ein gewisses Maß an Ausdauer und Gelassenheit, Freude am Leben und setzen uns und andere weniger unter Druck.

An dem Punkt fühlen wir uns einigermaßen im Reinen mit uns und der Welt, denn wir sehen deutlich, dass und wie regelmäßiges Meditieren unser Leben immer mehr vereinfacht. Wir haben das Leben zwar nicht ganz, aber doch ziemlich gut im Griff, vertrauen auf unsere Übungen und auf unsere Fähigkeit, mit dem Auf und Ab des Lebens einigermaßen gut umzugehen. Und dann passiert meist etwas, das uns aus der Bahn wirft oder zumindest heftig irritiert und verunsichert. Uns dämmert, dass uns auch Meditation nicht vor dem Auf und Ab des Lebens bewahrt, genauso wenig wie Status und Besitz, Anerkennung und Zuwendung, schöne Erfahrungen und kluge Gedanken. Dann dämmert uns, dass zum Erwachsenwerden möglicherweise auch dazugehört, dass wir den Weg mit Zuversicht und Vertrauen alleine gehen lernen. Das ist das Thema des dritten Teils.

>>





>> Überlegungen

Welche der vier Hindernisse – Zweifel, Sorgen, Neid und Überheblichkeit – erlebe ich häufig?

Entdecken Sie Interesse und Kritikfähigkeit hinter Ihrem Zweifel.

Entdecken Sie hinter Ihren Sorgen Ihre Fähigkeit zu Umsicht und Sorgfalt.

Entdecken Sie hinter Neid und Eifersucht die Fähigkeit, vielfältige Bezüge zu sehen.

Entdecken Sie hinter Überheblichkeit und Minderwertigkeitsgefühlen und der Neigung, sich ständig mit anderen zu vergleichen, die Fähigkeit, das Gemeinsame zu sehen. ■

Aus dem Buch: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden, Stuttgart 2018.

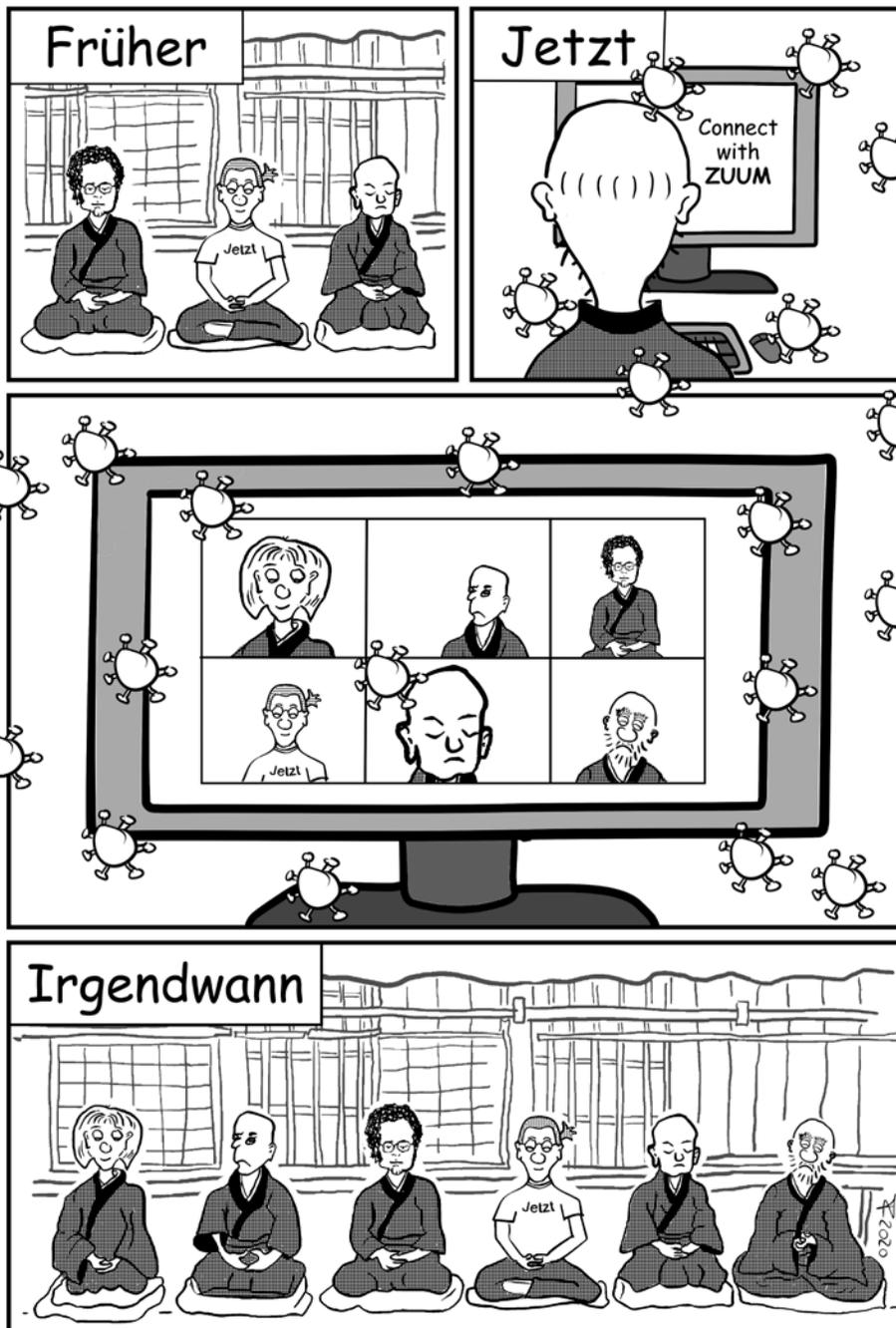
SYLVIA WETZEL

(geb.1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. Pionierin des Buddhismus im Westen. Zahlreiche Publikationen.

www.sylvia-wetzel.de

Anicca - Veränderung

Frank Zechner



Akademie für Buddhismus und Christentum Buddhismus-Lehrgang 2020/2021

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2020/2021 die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

Referenten:

Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDR. Johann Figl, Rev. Kigen Seigaku Osho, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten.

Zeiten:

Mittwoch 18:00 – 19:30 (die Termine für Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden noch bekannt gegeben).

Lehrgangbeginn:

WS Oktober 2020, SS März 2021; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

Veranstaltungsort:

Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien (der Veranstaltungsort für Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus folgt per Newsletter)

Veranstalter:

Akademie für Buddhismus und Christentum, in Zusammenarbeit mit der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ (Buddhismus-Diplom möglich).

Beitrag:

Wie bereits im Lehrgang 2019/2020 erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten Sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung.

Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

Anmeldung und weitere Informationen:

Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91
abc@dhammazentrum.at
www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Die aktuelle Pandemie zwingt viele Menschen zur Veränderung der gewohnten Abläufe. Angst, Kontrolle und zahlreiche neue Vorschriften machen das Leben schwieriger.

Die Lehre Buddhas hilft uns, die Zusammenhänge klarer zu sehen. Sie lehrt uns, daß jeder selbst aktiv werden kann. Meditation und buddhistische Praxis haben **heilsame Folgen**.

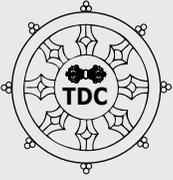
Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung Kagyu- Linie**, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus.

Meditation und Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h

Zusätzliche Termine im Juli und August für alle, die heuer zu Hause sind – **siehe Website**

Leitung: H. Röggl, Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche, **Ort:** 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448 alle Angebote: freie Spende – **www.drikungkagy.at**



TDC - Tibet Dharma Center

Seminare 2020

Sogom®. Stressfrei mit Meditation

1. Teil 18. – 19. Juli, Sa, 10 – So, 15 Uhr · 2. Teil als Online-Kurs · Beitrag gesamt € 320

Sie erlernen praktische Methoden – u.a. aus der traditionellen tibetischen Heilkunde – wie Sie mit durch Stress bedingten Problemen besser umgehen können. Ziel ist es, Gesundheit und Stabilität in Körper und Geist zu fördern. Dies gelingt mit Hilfe von grundlegenden Entspannungstechniken, konzentrativer Meditation & Achtsamkeit und einfachen Kräuteranwendungen aus der trad. tibetischen Medizin. Gesamtleitung: Lama Geshe TenDhar, Direktor des Tibetzentrums

Hathayoga. Bündelung der Energien

21. – 23. August 2020 · Fr, 15 – So, 13 Uhr · Beitrag € 180

Unterstützt durch die authentische tibetische Atmosphäre am Tibetzentrum in Knappenberg trägt dieses Yogaseminar zu einer neu belebenden Bündelung der Energien bei. Mit gezielten Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation tanken Sie auf für den Alltag. Ziel ist es, den Zugang zu den oft verborgenen energetischen inneren Ressourcen möglich zu machen. Leitung: Caroline Gebert-Khan, Expertin für Yoga und indischen Tanz

Entfaltung von Liebe und Mitgefühl

29. – 30. August 2020 · Sa, 10 – So, 14 Uhr · Beitrag € 140

Basierend auf dem Buch „Die Liebe. Quelle des Glücks“ von S.H. Dalai Lama werden in diesem Seminar Methoden vorgestellt und geübt, um liebende Güte zu entfalten und innere Freude zu vermehren. Dieses Seminar ist geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen.

Leitung: Mag. Monika Eisenbeutel, Meditationslehrerin und Stv.-Leiterin des Tibetzentrums

Meditation in Stille · Bewegung in Achtsamkeit

11. – 13. September 2020 · Fr, 15 – So, 13 Uhr · Beitrag € 160

Wir nehmen uns eine Auszeit vom Alltag und verbinden uns mit der uns innewohnenden Klarheit und Kraft. Wir meditieren in Stille und praktizieren achtsames Gehen und Wandern in den wunderschönen Knappenberger Wäldern. Dieses Seminar ist geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen.

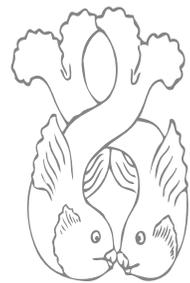
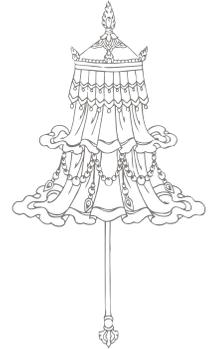
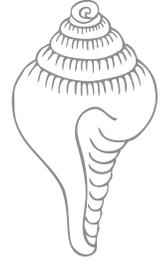
Leitung: Mag. Monika Eisenbeutel, Meditationslehrerin und Stv.-Leiterin des Tibetzentrums

Der Weg des tibetischen Buddhismus

9. – 10. Oktober 2020 · Fr, 10 – Sa, 14 Uhr · Beitrag € 140

Einführung in die wichtigsten Aspekte des tibetischen Buddhismus anhand des gleichnamigen Buches von S.H. Dalai Lama. Erläutert werden buddhistische Grundlagen wie zB. die zwei Wahrheiten, Wiedergeburt, Schulung von Ethik, Konzentration und Weisheit. Dieses Seminar ist geeignet für alle, die sich für den Buddhismus interessieren und ihr Wissen erweitern möchten.

Leitung: Mag. Monika Eisenbeutel, Meditationslehrerin und Stv.-Leiterin des Tibetzentrums



Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.07. 20:00-21:00	Grundlagen des Buddhismus-Linz	
01.07. 19:00-19:45	Grundlagen des Buddhismus-Bludenz	
04.07. 09:00-05.07. 16:00	Rou Quan II (Shaolin TaiChi, zweite Form) Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
04.07. 18:00-11.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll und Marcus Hillinger</i>
10.07. 18:00-17.07. 13:00	Freude und Stille	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
25.07. 18:00-01.08. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
08.08. 09:00-09.08. 16:00	Kung Fu Workshop Dan Dao (Säbel)	<i>Shi Yan Liang</i>
26.08. 16:00-30.08. 10:00	Zen Urlaub im Nationalpark Kalkalpen	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
05.09. 09:00-06.09. 16:00	Shaolin Qi-Gong Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
09.09. 19:00-19:45	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
10.09. 19:00:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
16.09. 19:00-19:45	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
18.09. 19:00- 20.09. 18:00	Du bist dein eigenes Mudra / Ein Raumgewahrseins Workshop	<i>Lee Worly</i>
17.09. 19:00:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
23.09. 19:00:00	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
30.09. 19:00:00	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 19:15-05.07. 19:45	Vortragswochenende mit Axel Waltl	<i>Axel Waltl</i>
18.07. 10:00-19.07. 16:00	Wie wir uns der Natur des Geistes annähern	<i>Gyalton Rinpoche</i>
02.07. 19:00-21:00	Lamrim	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
04.07. 10:00-05.07. 13:00	Bodhicaryavatara - Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
28.08. 09:00-30.08. 16:00	Yun Hwa Meditationsretreat: Weisheit und Energie für das tägliche Leben	<i>Ji Kwang Dae Poep Sa Nim</i>
28.08. 18:00-30.08. 15:00	Herz-Sutra-Retreat	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
01.09. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
02.09. 19:00-19:45	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
03.09. 19:00-21:00	Lamrim	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
05.09. 10:00-06.09. 13:00	Bodhicaryavatara - Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
10.09. 19:00-21:00	Lamrim	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
07.09. 10:00-12.09. 15:00	Shaolin Kultur Woche 2020	<i>Shi Yan Liang</i>
12.09. 18:00-19.09. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>

ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732 / 60 21 82, linz@diamondway-center.org
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	0676 4223980, bludenz@diamantweg.at
Shaolin Kulturverein Wien	01 / 945 6138, office@shaolinkultur.at
	0664 / 98 69 7 54, info@puregg.at
<i>Buddhistisches Zentrum Scheibbs</i>	<i>bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412</i>
	<i>0664/98 69 7 54, info@puregg.at</i>
<i>Shaolin Kulturverein Wien</i>	<i>+43 (1) 945 6138, office@shaolinkultur.at</i>
<i>Matusek (Hogen)</i>	<i>+43 650 879 57 23, fleur.woess@mishoan.at</i>
<i>Shaolin Kulturverein Wien</i>	<i>01 / 945 6138, office@shaolinkultur.at</i>
<i>Karma Kagyü Diamantweg Wien</i>	<i>01/ 263 12 47, wien@diamantweg.at</i>
Bodhidharmazendo Wien	bodhidharmazendo@hotmail.com
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@diamantweg.at
Shambhala Meditationszentrum	sabineputze@aon.at
Bodhidharmazendo Wien	bodhidharmazendo@hotmail.com
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@diamantweg.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Villach	0664 / 410 66 70, villach@diamantweg.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe (Niederösterreich)	www.palpung.eu/kontakt
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Waldviertel Yun Hwa Dharma Sah	0699-19567957, waldviertel@yunhwasangha.org
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Matusek (Hogen)	0650 879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Wien	0681/ 204 900 31, info@gelugwien.at
Shaolin Kulturverein Wien	01 / 945 6138, office@shaolinkultur.at
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net

DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.07. 14:30-16:00	BGÖ Versammlung	
04.07. 09:30-11:30	Zen Meditation im Park	Jo-Alma Potter
06.07. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
13.07. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
18.07. 09:00-19.07. 16:00	Rou Quan I (Shaolin Tai Chi, erste Form) Workshop	Shi Yan Liang
03.08. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
08.08. 09:30-11:30	Zen Meditation im Park	Jo-Alma Potter
10.08. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
07.09. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
14.09. 18:30-20:40	Livestream Meditation und Kongan Interview	Knud Rosenmayr
20.09. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	Marina Myo Gong Jahn
18.10. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	Marina Myo Gong Jahn
22.11. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	Marina Myo Gong Jahn



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss man schweigen“, so heißt es in einem oft verwendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelungenes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhidharma, der von seinem Schüler Hannes immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

ORT	KONTAKT
Meditationszentrum - der mittlere Weg- Prater	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Shaolin Kulturverein Wien	01 / 945 6138, office@shaolinkultur.at
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Prater	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33

Retreat Grüne Tara mit Tulku Ösel Dorje

24. - 27. September 2020



Grüne Tara ist ein **weiblicher Bodhisattva des Mitgefühls**. Sie schützt vor Ängsten und Leiden und ist schnell erreichbar für alle, die sie rufen. Sie ist einfach da - sanfte, gütige, mitfühlende, frische Energie.

Erstmals in Österreich lehrt Costanzo Allione (Tulku Ösel Dorje), Sohn von Lama Tsültrim Allione, eine Meditationspraxis der Grünen Tara aus einem von Adzom Drukpa Drodul Pawo Dorje (1842 bis 1924) offenbarten Terma - Zyklus, der in einer ununterbrochenen Dharma-Linie bis zu Tulku Ösel Dorje übertragen wurde.

Dieses Retreat ist eine großartige Gelegenheit für neue und erfahrene Praktizierende, Verständnis und Wissen über die Grüne Tara zu entwickeln oder zu vertiefen. Dieser kraftvolle Schatz der Meditationspraxis lehrt, sich mit der Energie der Grünen Tara zu verbinden und diese Qualitäten in sich selbst zu entwickeln.

Costanzo Allione lehrt auf Englisch mit deutscher Übersetzung.

Ort: Wien oder Wien Umgebung

Information: <https://taramandala-sangha.de/veranstaltungen/>

Anmeldung: Tara Mandala Österreich, Email: austria@taramandala.org

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/92 056 29
info@bgs-salzburg.at
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
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Drikung Kagyü

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/204 900 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*

Sayagi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu 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
0669/1215 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. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Misho-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	18.30	06.30	18.30	06.30
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	19.00		19.00	
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 Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30			
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 Thaisamakkeewaram	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		

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
		15.35	www.dzogchen.at
			www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphe-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			www.diamantweg.at

Die eingetragenen Zeiten sind Anfangszeiten.

Unterstrichene Termine können nur nach Rücksprache mit der jeweiligen Gruppe besucht werden.

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

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 „Open Zen“

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: Christina Stephani, Tel. 0681/84 37 89 02
christina.stephani@chello.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï 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 und Vertretung

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
Sa., 7.00–9.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek

Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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

Authentische Kostbarkeiten für die Dharma Praxis

www.ratnashop.eu

Buddhismus und Wissenschaft

28. Juni - 23. Juli 2021 Akademischer Sommerkurs

26. Juli - 30. Juli 2021 Meditationsretreat



*Drubgyur Tendar (Kathmandu)
John Dunne (Mind and Life)
Ana C. Lopes (Stanford)
James Gentry (Stanford)*

***Tägliche Meditation,
klassisches Studium
und akademischer Kurs.***

*Erforsche und lerne von
einer der spannendsten
Begegnungen unseres
Jahrhunderts:*

*Moderne Wissenschaft und
Jahrtausende alte Weisheit.*



Gomde Internationales Zentrum
für Buddhistische Studien und Meditation
+43 650 9999208 | info@gomde.eu



TDC - Tibet Dharma Center

Seminare mit Ehrw. Lama Geshe TenDhar

Die Weisheit der Leerheit verstehen (6-teiliges Webinar)

6 Abende ab 10. Juni 2020 · jeweils Mittwoch, 19 - ca. 21 Uhr · Beitrag für 6 Abende € 100

Detaillierte Erläuterungen zur Leerheit, aufbauend auf unserem Lamrim-Onlinekurs (dieser kann im Fernstudium nachgeholt werden). Behandelt wird das Kapitel „Besondere Einsicht“ aus Je Lama Tsongkhapas „Großer Abhandlung über den Stufenpfad zur Erleuchtung“ (Tib. Lam Rim Chen-mo). Insbesondere geht es um die genaue Bestimmung des Objekts der Negation sowie um die Unterschiede zwischen den Lehrmeinungen der Svatantrika und Prasangika Madhyamika. Was genau wird durch die Leerheit verneint?



Frieden und Glück im Geist erlangen · Die Kunst der Śamatha-Meditation

3. - 4. Juli 2020 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 180

Die neun Stufen der Meditation – Einführung und Übungen. Das Erlangen des „Ruhigen Verweilens“ (Skt. Śamatha) wird im Buddhismus anhand der „Neun Stufen der meditativen Sammlung“ beschrieben. Im Mittelpunkt des Seminars steht die Erläuterung dieser neun Stufen und das gemeinsame Üben der konzentrativen Meditation. Weiters gibt es Erklärungen zu den höheren Versenkungsstufen im Formbereich und im formlosen Bereich.

Das Herz der Weisheit - Herzsutra Textstudium (Live-Webinar)

13. Juni 2020 · Sa, 10 - 18 Uhr · Ort: ONLINE und Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 90

Textstudium. In den Prajnaparamita-Sutren erläutert der Buddha die makellose Sichtweise der Leerheit (Prajnaparamita = Vollkommenheit der Weisheit). Das bekannteste und bedeutendste davon ist das Herzsutra. Der Ehrw. Lama Geshe TenDhar wird uns die tiefe Bedeutung dieses kostbaren Sutras in Form eines „Lung-Tri“ eröffnen, einer Kombination aus mündlicher Übertragung und Belehrung.

Textstudium Shantideva. Der Weg des Bodhisattva (Fernstudium)

6. Modul: 25. - 26. Juli 2020 · 7. Modul: 26. - 27. September 2020 · jeweils Sa, 10 – So, 16 Uhr

Ort: ONLINE und Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag je Modul: € 180

Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“ (Skt. Bodhisattvacaryāvatāra), wird traditionell als der herausragendste Text der Geistesschulung (Lo-jong) angesehen. Im dritten und letzten Jahr unseres Textstudiums beschäftigen wir uns mit der Vollkommenheit der Tatkraft (Kapitel 7) und der Vollkommenheit der Weisheit (Kapitel 9). Shantidevas Belehrungen beinhalten kostbare Praxisanweisungen für die Meditation auf das Nicht-Selbst der Person und der Phänomene. Die vorhergehenden Module (2018-19) können im Fernstudium nachgeholt werden.

Erläuterungen zum Guru-Yoga (4-teiliges Webinar)

4 Abende ab 21. September 2020 · jeweils Montag, 18.30 - ca. 20.30 Uhr · Beitrag für 4 Abende € 100

Inhalt dieser kostbaren und seltenen Belehrungen ist das „Guru-Yoga in Sechs Sitzungen“, das für Tantra-Praktizierende das Herz der Praxis darstellt. Der Ehrwürdige Geshe TenDhar gibt detaillierte Erklärungen zu allen Punkten der Sadhana. Nur für Personen, die zumindest eine Ermächtigung ins Yogatantra erhalten haben.

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61