

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JANUAR BIS MÄRZ 2015

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 76, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Eigenverantwortlichkeit“

EIN INTERVIEW MIT MARINA MYO GONG JAHN S. 8

Gründe eine Meditationsgruppe!

VON ULLI PASTNER S. 12

„Nicht-Geben ist ein Missverständnis“

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 16



Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 13. JÄNNER 2015

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 13. JÄNNER
Einstieg bis Ende Jänner möglich
18:00 - 19:30

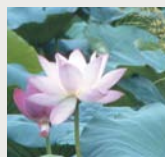
WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

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



Stressbewältigung durch Achtsamkeit der achtwöchige MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Wir erhöhen damit unsere Lebensqualität ebenso wie Genussfähigkeit und Effizienz und beugen beispielsweise einem möglichen Burn-out vor. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) wurde vor ca. 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.

Einführung/Vorbesprechung:

Alle sind herzlich willkommen! Jene, die sich unverbindlich über MBSR informieren möchten ebenso wie jene, die sich bereits für die Teilnahme an einem achtwöchigen Kurs entschieden haben.
(Kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich).

Termine: Mi., 21. Jän., Mo., 26. Jän. oder
Mi., 28. Jän., jeweils um 18.30h

8-wöchige Kurse:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

Kurs 1: 9. Feb. bis 30. März, jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 21. März, 10.-16.30h
Leitung: Mag. Alexander Draszczyk

Kurs 2: 11. Feb. bis 1. April, jeweils Mittwoch, 18.30-ca. 21.00h sowie So. 22. März, 10.-16.30h
Leitung: Dr. Tina Draszczyk

Kursbeitrag: € 330,- (inkl. Kursunterlagen, CD, Getränke und Mittagessen bei der ganztägigen Übung)

Kursort: Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

Einzeltermine: auf Anfrage.

MBSR ist keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung, sie kann diese jedoch gut ergänzen.



Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, zertifiziert),
Mag. Alexander Draszczyk, Achtsamkeitslehrer (MBSR), Psychotherapeut in Ausbildung u.S.
MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.
Information & Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com oder alex.draszczyk@gmail.com
Weitere Informationen auch unter: www.achtsamkeits-coaching.at





*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Der Wandel vom alten zum neuen Jahr ist vollzogen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern ein wunderschönes und glückliches neues Jahr. In Wahrheit ist der Wandel vom alten zum neuen Jahr nichts anderes als der Wandel vom Gestern zum Heute oder von der vorigen Stunde zu dieser. Wir sind und bleiben im Fluss der Bedingungen unserer Gedanken, Worte und Handlungen. In unserer subjektiv wahrgenommenen Schnelllebigkeit geht das Bewusstsein für dieses Kontinuum oft und leicht verloren. Es sind immer die deutlichen Ereignisse des Wandels, wie zum Beispiel der Jahreswechsel, die uns das erkennbar machen. So ein Wandel ist auch der Tod, und ich bin bei der Recherche zum Nachruf für Edmund Frühmann auf einen Bericht über unsere Jubiläumsfeiern des Jahres 2013 gestoßen. Diesen wieder zu lesen, hat mich sehr nachdenklich gemacht. Es ist sehr beeindruckend nachzulesen, wie groß Inspirationen und Motivationen gewesen sind, welche vor allem durch Festakt und Symposium ausgelöst wurden. Ich frage mich selbst, was ist geblieben? Was wurde umgesetzt? Was braucht es, um die vielen guten Vorsätze von damals wirklich umzusetzen? Mir fällt dazu auch unser schon lange zurückliegendes Symposium im Jahre 2009 ein und ich denke, auch damals gab es viel mehr inspirativen Input, als letztendlich umgesetzt werden konnte. Ich habe das Bedürfnis, die zeitlosen Inhalte dieser Symposien nochmals zu überarbeiten. Es würde mich freuen, wenn ich mit dieser Idee manche inspirieren kann, es auch zu tun. Die Inhalte sind es wert, wiederholt und neu belebt zu werden.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

8 INTERVIEW

„Eigenverantwortlichkeit“

Ein Interview mit Marina Myo Gong Jahn

12 MEDITIEREN

Gründe eine Meditationsgruppe!

Ulli Pastner

16 BUDDHISMUS

„Nicht-Geben ist ein Missverständnis“

Rev. MyoE Doris Harder

18 BUDDHISMUS

Tulkus im 21. Jahrhundert

Luana Laxy

21 BUDDHISMUS

Ärger und Befreiung:
Thich Nhat Hanh

Christiane Gebhard

24 NACHRUFE

25 CARTOON

26 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Andrea Höbarth, Hannes Kronika, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab,
alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Ida Räther (www.ida.lv), Archiv

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

Gestaltung: Mediendesign, 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. 2013

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist Ihnen in allen buddhistischen Fragen behilflich. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

Dr. Martin Schaurhofer
Evi Zoepnek
Fleischmarkt 16
1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
Fax 01/512 37 19-13
office@buddhismus-austria.at
redaktion@buddhismus-austria.at
www.buddhismus-austria.at

Öffnungszeiten

Mo., 10–13 Uhr
Di., 14–19 Uhr
Mi., 14–19 Uhr
Do., 14–19 Uhr

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

SPENDENKONTO

**Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft**
IBAN AT46 6000 0000 0131 7747
BIC OPSKATWW

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Jugend

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



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



Für Familien

FAMILIEN-PUJA

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

So., 25.01.2015, 10.00–13.00 Uhr

So., 22.02.2015, 10.00–13.00 Uhr

So., 22.03.2015, 10.00–13.00 Uhr

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

KLEINSTKINDERGRUPPE

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

Fr., 23.01.2015, 15.00–16.00 Uhr

Fr., 27.02.2015, 15.00–16.00 Uhr

Fr., 20.03.2015, 15.00–16.00 Uhr

Im Meditationszentrum „der mittlere weg“
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Bitte direkt bei Karin Ertl melden.
Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

www.buddhismus-austria.at >

Organisation > Religionsunterricht

Was ist Buddhismus?

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

Do., 15.01.2015, 19.00 Uhr

Do., 26.02.2015, 19.00 Uhr

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



Chefredaktion des ÖBR-Magazin gesucht

Ehrenamtliche Mitarbeit

Das vierteljährliche Magazin „Buddhismus in Österreich“ bietet Lesenswertes über den Dharma und buddhistische Praxis. Das ÖBR-Magazin hat eine Auflagenhöhe von 4.500 und ist das offizielle Organ der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.

Aufgaben

Themen entwickeln
Qualifizierte Autoren finden und briefen
Artikel bewerten: inhaltlich und stilistisch
Chefredaktion (ggf. Redigieren, Verfassen von Headlines, Vorspann, Bildtexten etc.)
Eigenes Verfassen von Artikeln

Aufwand: ca. 20 Stunden/Quartal

Erwünscht: Berufserfahrung im Medienbereich, Dharma-Praxis, Teamarbeit

Die ÖBR bestätigt dein ehrenamtliches Engagement und deine Mitarbeit in einem offiziellen Dokument sehr gerne.

Bewerbungen bitte an

office@buddhismus-austria.at
senden.

Krankheit



JIVAKA
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 02 oder

info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien

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

MobilesHospizderOebr

TRAUERZEIT

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

Zeit: 2. Dienstag im Monat, 17.30–19 Uhr

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Dr. Georg Schober,

Tel. 0660/67 68 634

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung



Mitmachen

ÖBR OPEN-SPACE

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

- Achtsame Kommunikation in der buddhistischen Lebenspraxis
- Sarana – Buddhistisches Netzwerk für Therapie und Beratung
- Netzwerk Achtsam Wirtschaften
- Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung
- Radio Buddha
- GIVE-away-FESTe
- Come together
- Neue Medien/PR-Arbeit
- Buddhistische Jugend
- KünstlerInnenvernetzung „Ideenwildwuchs“
- Kreativer Buddhismus
- Innovative Finanzierung der ÖBR
- NEU: Salon Buddhismus und Gesellschaft

10. ÖBR OPEN-SPACE

11. 4. 2015 um 14.00

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

Wir bitten um Anmeldung unter:

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

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.

NÖ-Süd und nördl. Burgenland: Franz Ritter, 02627/45 102, nwi@naikan.com

Mittel- und Südburgenland: Marina Jahn, 01/216 44 51, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635, graz@kkoe.at; Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at

Kärnten: Dipl.-Psych. Frank Zechner, 04242/22 748, frank.zechner@aon.at

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

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

Tirol: Mag. Gabriele Doppler, g.doppler@tsn.at

Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

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

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

INTERVIEW

„Eigenverantwortlichkeit, eine buddhistische Eigenschaft, die mit mir zu tun hat.“

DAS INTERVIEW MIT
MARINA MYO GONG JAHN
FÜHRTE JOHANNES KRONIKA,
FOTOS: IDA RÄTHER



Marina Myo Gong Jahn

geb. 1947 in Wien,
verheiratet, 3 Kinder;
seit 1980 mit dem
Buddhismus verbunden;
1994: Mitbegründerin des
buddhistischen Religions-
unterrichts
2000: in der Koreanischen
Zen-Tradition ordiniert
2004: Buchveröffentli-
chung: „Fahrrad, Fußball,
Spiegelei. Peter lernt
meditieren“
Seit 2006 Vizepräsidentin
ÖBR.

ÖBR: Liebe Marina, danke für die Einladung, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Marina: Ich habe das Jahr 1970 in Amerika verbracht und habe dort Meditation kennengelernt und bin so über die Meditation zum Buddhismus gekommen. Zurück aus Amerika habe ich geheiratet und einen Ruhepol gesucht, und da hat sich kurz vorher eine Gruppe hier am Fleischmarkt gegründet. Eine Freundin sagte zu mir, ich sollte doch auch „am Fleischmarkt“ kommen. Am Anfang habe ich mir gedacht, da brauche ich nicht zuhören und gehe einfach hin. So bin ich in den Theravada-Raum gekommen, und da saß der Ehrwürdige Hemaloka Mahathero, er sah mich, stand strahlend auf, kam auf mich zu, nahm ein Meditationskissen und erklärte mir richtig zu sitzen. Er gab mir das Gefühl, da ich jetzt gekommen bin, ist die Gruppe endlich perfekt. Diese Meditationspraxis hat mir wirklich gut getan und diese Stunden waren mein Freiraum. Und bei den Vorträgen über Buddhismus – Hemaloka sprach nicht gut Deutsch und Englisch auch nicht besser – habe ich immer weggehört und gedacht: „Das geht mich nichts an.“ Das Interesse am Buddhismus wurde bei mir geweckt, als ich verstand, dass Buddha kein fremdländischer Gott war, sondern ein Mensch, der gelebt hatte. Außerdem war die Eigenverantwortlichkeit im Buddhismus eine Eigenschaft, die mit mir zu tun hatte. Wenn ich etwas sage und tue, dann mache ich das auch und übernehme auch die Verantwortung dafür. Das hat mir sehr gut gefallen in den Vorträgen von Hemaloka.

ÖBR: Trotz Ordination als Nonne hast du deine Kinder nicht verlassen?

Marina: Im Jahr 1984 machte Banthe Seelawansa Mahathero eine Reise nach Sri Lanka, bei der ich auch teilnahm. Wir besuchten auf Parrapuduwa die Ehrwürdige Nonne Ayya Khema, und Ayya Khema sagte zu mir: „Sofort die Familie verlassen, du bist schon so alt, und komme zu uns meditieren.“ Ich war

damals 37, also gar nicht so alt [:lacht:] und dachte mir: „Also, was die von mir will, das mache ich sicher nicht.“ Danach war ich mehr als 15 Jahre bei der Theravada-Gruppe bei Bhante Seelawansa und bei Ursula Lyon praktizieren. Wir sind sehr zusammengewachsen, und Ursula wurde eine mütterliche Freundin für mich.

ÖBR: Wie ging es dann mit deiner Lehrtätigkeit weiter?

Marina: 1996 wurden wir nach Südkorea eingeladen in das Kloster Hwa Om Sa. Dort wurde ich gezielt gefragt, ob ich den Koreanischen Buddhismus im Westen lehren möchte. Der Koreanische Buddhismus ist sehr unterschiedlich zum Theravada-Buddhismus. Es ist ein Art von Zen, so ähnlich wie Soto-Zen. Die Nonnen und Mönche meditieren in dieser Tradition mit dem Gesicht zur Wand gerichtet. Es ist zwar gewöhnungsbedürftig, hat aber >>





„Nonne – nur mit meinem Mann und meinen drei Kindern.“

>> seine Qualitäten. Ich legte die Bodhisattva-Gelübde ab und bin anschließend zur Zeremonienmeisterin ausgebildet und zur Priesterin ernannt worden.

ÖBR: Die koreanisch-buddhistische Tradition lässt ein Zusammenleben als Nonne in der Familie zu?

Marina: In Korea selbst nicht, ich habe gesagt, dass ich gerne den Dharma im Westen lehren möchte, aber ich kann es nur machen, wenn sie mich akzeptieren mit einem Mann und drei Kindern.

ÖBR: Wie geht es dir als westliche Lehrerin, Meditation zu unterrichten, in einer Tradition, die in Asien eher von Mönchen vertreten wird?

Marina: In unserem Orden gibt es sehr starke Nonnen. Im Hauptkloster dominieren zwar die Männer, aber in meinem Orden sind es Nonnen, die es leiten. Traditionellerweise wird vor Tagesanbruch auf großen Trommeln getrommelt und danach gechantet. Ich war mehrere Male einige Wochen im Kloster. Danach ist mein Lehrer oft nach Wien gekommen.

ÖBR: Wie gestaltest du die Familienpujas?

Marina: Durch meinen jahrelangen buddhistischen Religionsunterricht kannte ich sehr viele Kinder. So hörte ich, die Kinder gehen tagsüber in den Religionsunterricht und die Eltern gehen abends meditieren. Es war der Wunsch da, ein gemeinsames Fest zu feiern. Es wurde sehr gut angenommen, es kommen auch Familien mit kleinen Kindern und Babys. Bei der Zeremonie machen die Kinder sehr gerne mit, und danach gibt es ein reges Treiben.

ÖBR: Welche Unterschiede bestehen zu deiner sonstigen Meditationslehrertätigkeit?

Marina: Ich dachte anfänglich, dass es einen Unterschied gäbe, aber wenn ich bedenke, dass man den Erwachsenen auch eine einfache Darlegung der buddhistischen Praxis näherbringen kann, und je einfacher es dargelegt wird, desto besser ist es. Wobei ich in meiner Lehrerinnentätigkeit nur die Schülerinnen bis 15 Jahre unterrichtet habe. Die Oberstufe habe ich nur aushilfsweise unterrichtet. Für die Kleineren ist der Zugang zur Meditationspraxis beim Hören des Kluges der Klangschale oder bei einer Essmeditation. Ein Keks und eine Mandarine, und schauen, wie lange man isst und wie es schmeckt. Diese Meditationen haben die Kinder immer sehr fasziniert.



„Weniger Streit, mehr Mitgefühl und mit einem Lächeln durch die Stadt gehen.“

ÖBR: *Du bist seit mehr als 8 Jahren Vizepräsidentin der ÖBR, wie geht es dir mit dieser Berufung bzw. Arbeit?*

Marina: Es ist eine sehr große Herausforderung und sehr interessant für mich. Ich dachte anfangs nicht, dass ich da so hineinwachse. Ich besuchte einen Kurs über Weltreligionen im Kardinal-König-Haus, wo immer eine Religion dargestellt wurde. Dies war sehr wichtig, damit ich auch über andere Religionen etwas erklären konnte.

ÖBR: *Du hast auch mitgewirkt bei einem interreligiösen Kinderbuch?*

Marina: Ja, ein tolles Buch, das heißt: „ich bin Jude, Moslem, Christ ...“, und dann gibt es noch drei Punkte, und das heißt dann Buddhist [:lacht:], es geht um vier Religionen. Hier ging es um die Darstellung der jeweils eigenen Religion, in meinem Fall um den Buddhismus und nicht die Darstellung einer anderen Religion.

ÖBR: *Welche zukünftigen Aufgaben sollte die ÖBR noch übernehmen?*

Marina: Außer der gemeinsamen Vesakh- und Weihnachtsfeier vermissen wir die großen gemeinsamen Treffen, bei denen sich alle Vertreter der in Österreich vertretenen Gruppen sehen könnten. Früher waren es die Jahrestagungen

der ÖBR in Scheibbs, bei denen sich alle über ein Wochenende austauschen und zusammen sein konnten. Dies geht mir ab.

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

Marina: Da ich auch Repräsentantin der ÖBR in Burgenland bin und einen kleinen Meditationsraum dort habe, gibt es noch sehr viel abseits der ÖBR zu tun. Dies alles ermöglicht mir auch mein toller Mann, der sich um die Kinder kümmert und aus Leidenschaft kocht [:lacht:].

Am zufriedensten bin ich, wenn ich Herzenswünsche anderer erfüllen kann und die Menschen rund um mich zufrieden sind. Wenn es weniger Streit und mehr Mitgefühl geben würde. Nicht mit einem erhobenen Finger, sondern mit einem Lächeln durch die Stadt gehen.

Einen abschließenden Wunsch habe ich doch noch: Die Vielfalt im Buddhismus in Österreich zeigen. Mehr buddhistische Lehrerinnen für die Kinder in Österreich, damit der buddhistische Religionsunterricht überall in Österreich, und nicht nur in den großen Städten, angeboten werden kann.

ÖBR: *Vielen Dank für das Interview.*



Magst du nicht alleine praktizieren? Dann gründe eine Meditationsgruppe!

VON ULLI PASTNER

Damit du dabei nicht ganz von vorne anfangen musst, möchte ich dir von unseren Erfahrungen erzählen. Unsere Gruppe heißt „Kalyana Mitta – Waldviertler Meditationsgruppe“, und wir treffen uns seit letztem Sommer im unteren Waldviertel an der Grenze zum Weinviertel zwischen Gars am Kamp und Eggenburg.

Wie hat es angefangen?

Im Frühjahr 2013 erhielt ich von Martin vom ÖBR-Sekretariat, mit dem ich immer wieder mal in nettem Kontakt bin, ein paar weitergeleitete Anfragen. Ob es denn im Waldviertel nicht bestehende Gruppen gäbe, denen man oder frau sich anschließen könne? Die Fahrt nach Wien sei zu weit, der Aufwand zu groß, das Interesse am Meditieren dagegen stark. Ich bin jede Woche ein paar Tage in Wien und re-

gelmäßige Besucherin der Theravada-Gruppe am Fleischmarkt, doch ich nutze gerne jede Gelegenheit zur Vernetzung und für gemeinsame Praxis. So schickte ich den InteressentInnen ein E-Mail, erzählte kurz von meinen (10-jährigen) buddhistischen Erfahrungen und lud zu einem Kennenlernen zu mir nach Hause ein. Ein paar Wochen später saßen wir dann zu fünft in unserem Garten und beschnupperten einander. Kurz zuvor hatte Hannes Huber bei seinem dienstäglichen Vortrag im BZ über „Kalyana Mitta“ gesprochen (und erzählt, dass dazu auch eine gleichnamige Schweizer Meditationsgruppe existiert). „Kalyana Mitta“ ist das Pali-Wort für „edle Freundschaft“. Als Buddha einst gefragt wurde, ob edle Freundschaft nicht die Hälfte des „heiligen“ Lebens ausmache,

antwortete er: „Sage das nicht, Ananda, sage das nicht, es ist das ganze heilige Leben, edle Freunde zu haben.“ Buddha hat also die gegenseitige Unterstützung auf dem spirituellen Weg überaus betont, und ich denke auch, dass ihr Wert – gerade in unserer westlichen individualisierten Welt – nicht hoch genug einzuschätzen ist.

Beim ersten Termin schlug ich demnach vor, uns monatlich in unserem Haus zu einem Meditationsabend zu treffen. Ich hatte erste Ideen für Struktur und Ablauf, und da die anderen wenig Praxiserfahrung hatten, waren sie damit einverstanden. Ich kann mich noch gut an dieses erste Treffen erinnern, als wir uns einander mit einer achtsamen Umarmung verabschiedeten, die vor Herzlichkeit nur so sprühte. Diese Art des Abschieds haben wir bis heute beibehalten.

Wie geht es „Kalyana Mitta“, der Waldviertler Meditationsgruppe, heute?

Mittlerweile besteht die Gruppe aufgrund Martins weiterer Vermittlung, aber auch durch eigene Kontakte, aus 10 Personen (inklusive mir und meinem Liebsten). Da nicht alle jedes Mal Zeit hatten, war uns bald ein einmaliges monatliches Treffen zu wenig. Die Termine finden nun jeden ersten und dritten Freitag im Monat statt, in einer festgelegten Regelmäßigkeit, die sich gut merken lässt. Ich schicke trotzdem am Sonntag zuvor ein Erinnerungsmail aus, in dem ich bitte, das Kommen oder Nicht-Kommen bis Donnerstag Abend bekanntzugeben. Da ist auch immer Platz für ein paar persönliche Worte, was sicher zum vertrauensvollen Klima in der Gruppe beiträgt.

Wir, das sind aktuell 5 Frauen und 5 Männer im Alter zwischen 35 und 75 mit den unterschiedlichsten buddhistischen Praxiserfahrungen. Hat der eine eben frisch begonnen und sprüht nur so vor Anfängergeist, setzt

sich der andere schon seit 2001 mit buddhistischer Praxis und Theorie intensivst auseinander. Andere haben wiederum Meditationserfahrungen aus anderen Kontexten und so noch nie etwas von den vier edlen Wahrheiten gehört. Wieder andere sind sehr belesen, finden jedoch nur selten Gelegenheit zum stillen Sitzen, da sie beruflich stark gefordert sind. Eine kunterbunte Mischung also, sehr verschieden und trotzdem an einer gemeinsamen Sache überaus interessiert.

Was mir betonenswert erscheint: Wir müssen weder die gleichen Ansichten teilen noch die gleiche Partei wählen oder uns innig lieben. Auch die formale Religionszugehörigkeit spielt keine Rolle. Wichtig ist allein, dass wir uns bei unserem Zusammenkommen in Achtsamkeit und Stille ernsthaft in unserer Praxis unterstützen. Dieses starke gemeinsame Interesse eint alle Unterschiedlichkeit.

Basis unserer Praxis sind Übungen und Vorträge aus dem Kontext der buddhistischen Theravada-Tradition, wobei die Verbindung zu den psychologischen und philosophischen Grundlagen des Westens sehr wichtig ist. Die Integration der Achtsamkeit in den Alltag ist ein zentrales Ziel. Das regelmäßige Zur-Ruhe-Kommen in der Gruppe tut gut und stärkt den Wunsch, auch allein mehr zu meditieren. Das (neue) Wissen und der Austausch über die buddhistische Lehre, v. a. was die ethischen Aspekte anbelangt, befriedigt das Bedürfnis nach Orientierung und einem sinnvollen Leben.

Wie läuft der Abend konkret ab?

Die formale Praxis beginnt Freitag Abend um 18 Uhr und endet um ca. 20 Uhr. Da die meisten Gruppenmitglieder weite Anfahrtswege (bis zu 20 km) haben, können sie ab 17.30 Uhr zum entspannten Ankommen und Plaudern eintreffen. Ich verstehe meine Rolle als „Zeremonienmeisterin“, indem ich die Rahmen- >>

>> bedingungen schaffe und neuen Mitgliedern die Regeln erkläre. Ich gebe die Zeiten vor und leite die einzelnen Abschnitte kurz mit Anleitungen und Erklärungen ein.

Bei der formalen Praxis ist wie bei einem Retreat das „edle Schweigen“ sehr wichtig. Während der rund zwei Stunden sprechen wir nicht miteinander, um uns nicht bei der Sammlung und Innenschau zu stören. Beim Übergang von einer zur nächsten Phase versuchen wir, die Achtsamkeit nach Möglichkeit beizubehalten, sodass die Abschnitte fließend ineinander übergehen können.

Nach einigen Veränderungen hat der Abend aktuell folgende Struktur:

- Meditation im Sitzen – 25 Minuten (Atembetrachtung, Vipassana)
- Meditation im Gehen – 20 Minuten
- Vortrag (Buddhistische Lehre, Achtsamkeitspraxis im Alltag) – 35 Minuten
- Meditation im Sitzen – Metta-Praxis („Üben von Freundlichkeit“) – 25 Minuten
- Achtsames Sprechen, tief Zuhören – ca. 10 Minuten

Da ich eine praktische Person bin, ist dieser zeitliche Ablauf auf meinem Smartphone mit dem (kostenlosen) Handy-App „Meditation Support Timer“ vorprogrammiert. Nach jeder Phase gibt es ein deutliches Klingeln, und ich brauche nicht während der Übungen nach der Uhr zu blinzeln. Damit es nicht gar zu technisch zugeht, wiederhole ich den Ton mitunter auch auf einer Klangschale.

Die meisten BesucherInnen nehmen ihr eigenes Kissen mit, und bis jetzt war (da nicht immer alle da sind) zum Sitzen immer noch ausreichend Raum. Zur Gehmeditation konnte sich im Sommer jede/jeder im Garten eine kurze Strecke auswählen, im Winter gehen wir im Haus im Kreis herum.

Ich wähle mir bekannte Vorträge, die auch für AnfängerInnen gut geeignet sind (z. B. von Sylvia Kolk oder Acincano) und spiele

sie vom Band ab. Da die Vorträge meist länger als eine halbe Stunde dauern, schicke ich (bei Interesse) den fehlenden Teil via Dropbox aus. Die moderne Technologie ist bei diesen Dingen wirklich sehr hilfreich.

Bei der Metta-Meditation gebe ich konkretere Anleitungen und formuliere Ablauf und Sätze genauer aus. Ein wichtiger Bestandteil ist seit Bestehen der Gruppe die Ansage von Metta für die Gruppenmitglieder, die gerade nicht da sind. Das schafft eine gute Verbindung zu den Abwesenden und lässt den Kontakt auch nicht abbrechen, wenn jemand einige Male nacheinander fehlt.

Das „achtsam Sprechen – tief Zuhören“ (ein Teilen und In-die-Mitte-Legen von wichtigen Gedanken) habe ich beim Netzwerk der Achtsamen Wirtschaft kennen- und schätzen gelernt. Das sorgsame Aussprechen (z. B. von





Erfahrungen der eigenen Praxis oder von Gedanken zum Vortrag) und aufmerksame Zuhören hilft dabei, uns auf tieferer Ebene kennenzulernen und schafft auf gewisse Weise einen sehr feierlichen und würdevollen Abschluss.

Zum Abschluss die informelle Praxis

Nach dem formalen Teil gibt es die Möglichkeit, auf Wunsch weiter im Meditationsraum still sitzen zu bleiben. Es ist darüber hinaus auch kein Problem, sich zu verabschieden und die Gruppe sofort zu verlassen. Wichtig ist, dass keine/keiner das Gefühl hat, sich zu irgend etwas verpflichten oder zwingen zu müssen. Unser Geist neigt sich der Freude zu, also wollen wir das beim Üben berücksichtigen.

Die meisten bleiben nach der formalen Praxis noch rund eine Stunde zum gemeinsamen Tee trinken und Kekse essen. Wir nennen diesen Teil „informelle Achtsamkeits-Praxis“. Dabei klingelt über das bereits erwähnte Handy-App alle 10 bis 15 Minuten eine Achtsamkeitsglocke. Die Übung besteht darin, abseits der alltäglichen Gewohnheiten auf unsere Kommunikation zu achten und respektvoll, sorgsam und bedächtig miteinander zu sprechen. Was – wenig überraschend – nur selten geschieht. So wird nach einem ruhigen Anfang bald lebhaft geplaudert und lauthals gelacht, was ja auch völlig in Ordnung ist. Das Klingeln der Achtsamkeitsglocke erinnert uns trotzdem an den Vorsatz der achtsamen

Kommunikation. Das kurze Innehalten bietet immer wieder die Möglichkeit zu einem neuen Anfang.

Die Gruppenmitglieder sind eingeladen, sich in Großzügigkeit zu üben und Dana zu geben (Empfehlung 5 bis 10 Euro). Eine Spende, die wir zu Jahresende an das mobile Hospiz der ÖBR weitergeben.

Die Eckdaten vom dem, was hier beschrieben wurde, sind auf meinem Blog (<http://www.schule-der-wertschaetzung.at/?p=1874>) zusammengefasst. Eine gute Möglichkeit für InteressentInnen, sich vorab online zu informieren. Seit kurzem habe ich unsere Gruppe auch als virtuelle Gruppe über das kostenlose Handy-App „Insight Timer“ angelegt. Doch das scheint der Zeit etwas voraus zu sein und ist eine andere Geschichte ...

Ist dein Interesse geweckt?

Ich hoffe, dass du bei diesen Erfahrungen interessante Anregungen für dich gefunden hast. Du kannst das Gründen einer Gruppe ja auch ganz anders angehen, etwa mit viel weniger Strukturvorgaben und formalen Regeln. Ich glaube, den meisten Menschen ist wichtig, dass die Verbindlichkeit nicht zu groß und die Ansprüche aneinander nicht zu hoch werden. Dass das Verbindende vor dem Trennenden betont wird und die Freude am gemeinsamen Praktizieren im Mittelpunkt jeden Treffens steht. Dann kann eigentlich nichts schiefgehen. Was meinst du? ■



„Nicht-Geben ist ein Missverständnis“

VON REV. MYOE DORIS HARDER

Rev. Myoe Doris Harder über Dana und den Kreislauf des Gebens und Empfangens. Über den natürlich vorhandenen Fluss, der jenseits des Mangels liegt, der von uns oft erlebt wird. Klare Gedanken über unsere Verbundenheit.

„Die vollkommene Gabe gleicht einem Blutkreislauf. Das Blut fließt und verteilt Sauerstoff im gesamten Körper. Es bewegt sich frei, aber in Bahnen, und greift heilend an jeder bedürftigen Stelle des Organismus ein. Es fließt unter Druck – das ist eine Analogie zu der Verpflichtung zur Gegenleistung – und kehrt so innerhalb des Blutkreislaufes immer als Gabe zurück. Verlässt es ‚die Bahn‘ und

tritt nach außen, wird es gerinnen, es stockt.“
(nach Lewis Hyde)

Wir befinden uns in einem großen Kreislauf des Lebens. Wir befinden uns in einer Welt mit Menschen, anderen Lebewesen und Dingen. Als BuddhistInnen gehen wir davon aus, dass wir mit allen und allem verbunden sind und nicht getrennt. Die Wahrheit vom „Nicht-Ich“ ist eines der Siegel, die unserer

Lehre zugrunde liegen. Wir wissen es, spüren es (wenn auch nicht immer), sprechen und schreiben darüber, rezitieren es, und doch machen wir dies eine Gesetz uns nicht zu eigen. Wir leben es nicht; wir verkörpern nicht, dass wir dies Naturgesetz wirklich verstanden, begriffen (für uns greifbar) haben. Da wir uns als getrennt empfinden, leiden wir unter ständigen Mangelerscheinungen und denken, dass wir zu kurz kommen.

So leben wir fast alle; es ist nicht böse, es ist nur ein menschliches Verhalten, das uns seit unserer Geburt wie gegeben ist, da wir mit der Geburt in die Dualität fallen. Diejenigen, die diese Zeilen lesen, sind auf dem Weg, diesen Zustand des Missverständnisses abzulegen und ein neues Verständnis zu kultivieren. Wir sind auf Buddhas Weg, auf dem Weg des Wachwerdens und Klarsehens, und möchten wirklich verstehen, was uns wieder und wieder gesagt wird: Dass nichts so ist, wie wir es sehen, denn wir sind nicht getrennt und wir sind nicht in Mangel.

Jetzt kommt die gute Nachricht: Wir sind großzügige – nicht geizige – Wesen. So wie wir das volle Potenzial zur Erleuchtung, zum Wachwerden schon in uns haben – oder besser gesagt: schon erleuchtet SIND von unserer wahren Natur her, so sind auch die 6 Paramitas, die 6 Vollkommenheiten schon voll da, bereit, von uns verstanden und gelebt zu werden (neben den genannten „vollkommen geben“ und „vollkommen meditieren“ gibt es noch „vollkommen ethisch leben, vollkommen geduldig, energetisch und achtsam“ sein. Es sind 6 Wege/Tore, die, wenn sie vervollkommnet sind, zur Freiheit führen). Wir SIND schon großherzig und großzügig, DESHALB können wir es leben und ausdrücken im Geben. Dieses Geben verstärkt, bestätigt und manifestiert die Wahrheit von der „vollkommenen Gebefreudigkeit“. Es kommt aber noch eine dritte Komponente hinzu (neben Gabe und Gebe-

rIn), nämlich das Empfangen der Gabe. Wir befinden uns den ganzen Tag über in diesem Kreislauf von Empfangen und Geben. Wir alle geben. Wir alle sind EmpfängerInnen. Wir alle sind Geschenk.

„May we with all beings
Realize the emptiness
of the three wheels:
Giver, receiver and gift.“

Das rezitieren wir im Kloster jeden Tag vor den Mahlzeiten.

Es gibt eine Methode, über Geben und Nehmen zu reflektieren, die Naikan (Inneres betrachten) genannt wird. Man stellt sich die folgenden Fragen und beantwortet schriftlich:

- Was hat ein mir nahestehender Mensch für mich im Zeitraum xy getan?
- Was habe ich für ihn im Zeitraum xy getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich ihm im Zeitraum xy bereitet?

Diese Übung kann bewusst machen, dass unser ganzes Leben aus Nehmen und Geben besteht – und wo wir jeweils stehen: auf der Geber- oder Nehmerseite. Auch jede Gelegenheit im Alltag, bei der es um Geben/Spenden/etwas teilen/sich von etwas trennen ... geht, ist ein Spiegel, der uns zeigt, wo wir stehen in unserem Verständnis zur Wirklichkeit.

Mögen wir uns immer wieder an die Leereheit, an die Verbundenheit erinnern, denn es erleichtert unser Leben immens. Wir fühlen uns gut, wenn wir geben, und wir fühlen uns gut, wenn wir etwas empfangen. Denn das, was sich in diesem natürlichen Prozess von Geben und Nehmen abspielt, ist der Ausdruck von etwas, das wir von Grund auf sind: verbunden. ■

Quellen und zur weiteren Lektüre:

„Die Gabe“ von Lewis Hyde

„Naikan“ – Methode einer Selbstbetrachtung

Tulkus im 21. Jahrhundert, das Tulku-System auf Reformkurs?

VON LUANA LAXY

Das auf den *Mahayana*-Buddhismus begründete tibetische *Tulku*-System nimmt in den öffentlichen Medien immer mehr Raum ein. Die Namen der sogenannten *Tulkus*, des tibetischen Buddhismus, füllen nicht nur in Internetportalen viele Webseiten.

In der digitalen Welt des 21. Jahrhunderts können tibetische *Tulkus*, *Rinpoches* oder *Lamas* (Lehrer) schnell gegoogelt werden. Mit einem weiteren Mausklick können deren Dharma-Belehrungen via Webcast über große Distanzen hinweg, auch live, verfolgt werden. Neue Formen von *Dharma*-Unterweisungen tun sich auf, die seit den Anfängen des tibetischen *Tulku*-Systems kaum denkbar gewesen wären.

Diese Tradition, umfangreiches Wissen über die Reinkarnation einer Kette von Herrschern weiterzugeben, entstand im 12. Jahrhundert in Tibet. Diese Art der Nachfolgeregelung war aus buddhistischem Verständnis zum einen notwendig, um die spirituelle Lehre in ihrer Reinheit zu sichern, zum anderen aber auch aus wirtschaftlicher und politischer Sicht notwendig, um eine gewisse Kontinuität innerhalb der Klosterinstitutionen zu gewährleisten. Dabei verfolgt ein *Tulku*, gemäß dem *Bodhisattva*-Ideal, das Ziel, so lange wiederzukehren, bis alle Menschen und andere Wesen vom Leiden erlöst sind. Der Grundstein der *Tulku*-Tradition wurde durch den II. Karmapa *Karma Pakshi* (1206–1283) gelegt. In der Literatur heißt es, *Karma Pakshi* habe sich im Alter von fünfzehn Jahren daran erinnert, dass

er die Reinkarnation seines Vorgängers, des I. Karmapa *Düsum Khyenpa* (1110–1193), sei. Dem Beispiel der Karmapas folgend wurden später auch in anderen tibetischen Schulen Inkarnationen erleuchteter Meister entdeckt. Der in der Gegenwart bekannteste *Tulku* im Westen ist wohl der XIV. Dalai Lama, Tenzin Gyatso. Spätestens seit der Verleihung des Friedensnobelpreises 1989 ist der XIV. Dalai Lama eine Figur des weltöffentlichen Interesses geworden. Seine Botschaft der Gewaltfreiheit (setzt auf Mitgefühl und Dialog anstelle von Gewalt und Gegengewalt) begeistert die Menschen weltweit. Doch wie steht es, seit der Flucht des XIV. Dalai Lamas 1959 ins indische Exil, um das tibetische *Tulku*-System?

Wird in Zukunft trotz aller politischen und geografischen Veränderungen das *Tulku*-System Tibets sich gemäß der bisherigen Tradition auch im Exil fortsetzen können oder ist sein Bestand bedroht? Ist das *Tulku*-System noch zeitgemäß oder bedarf es dringend Reformen? Die genannten Fragen wurden seitens der Autorin mittels einer wissenschaftlichen Studie aus der Sicht von Exiltibetern aus Asien und Europa genauer untersucht. Einen Ausblick über deren Ergebnisse beinhalten die folgenden Ausführungen (siehe Laxy-Studie 2004/05).

Das Tulku-System auf Reformkurs?

„In future Tulkus will study different subjects besides the Dharma, like science, languages, computer etc.“⁴¹



© Mediendesign

Das Resultat zeigt, dass die knappe Mehrheit mit 50,5% der Frage, ob bzw. wie das Erbe der *Tulku*-Tradition im Exil in Zukunft bestehen wird, eher skeptisch gegenübersteht. In den Begründungen nannten etliche Exiltibeter sehr viele Vorschläge, welche für die künftige Existenz der *Tulku*-Tradition Tibets von Bedeutung sein könnten. Dabei steht:

1. Die Erweiterung des Ausbildungssystems der *Tulkus* durch andere Wissenschaften im Vordergrund.

Dabei hoffen die tibetischen Exilanten, dass neben religiösen Dharma-Studien die künftigen *Tulkus* auch stärker in Sprachen, Naturwissenschaften und Computertechnik ausgebildet werden. Die Anpassung der Bildung an die Gegenwart sehen etliche Exiltibeter als Voraussetzung für den *Tulku*-Bestand im Exil. Die Zeit bleibe nicht stehen. Die Tatsache, dass der tibetische Buddhismus in vielen Teilen der Welt praktiziert werde, verlange entsprechende Reformen. Die Veränderungen seien erforderlich, weil viele der im Exil lebenden *Tulkus* bereits großes Interesse an „weltlichen und westlichen Dingen“ zeigen. Dies gelte besonders im Hinblick auf moderne Technik und neue Medien. Dabei ist für diese Gruppe von Exiltibetern wichtig: „Die Mittel, mit denen die *Tulkus* den Dharma lehren, werden sich in Zukunft zwar ändern, aber nicht die Lehre selbst.“²

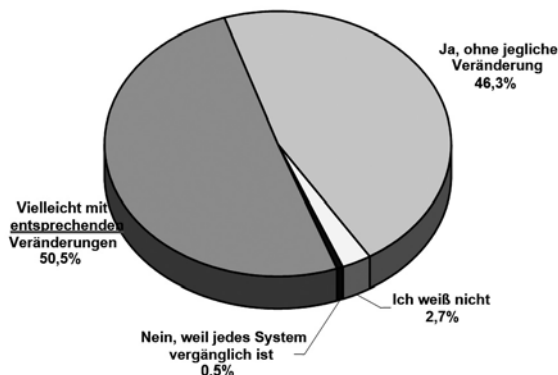
Diese moderne Auffassung wird auch vom XIV. Dalai Lama geteilt, der gleichfalls neben einer fundierten religiösen Ausbildung das Studium anderer Wissenschaften für Mönche als wichtig erachtet. „Die Wissenschaft zu fördern, ist sehr wichtig. Denn sie will das Gleiche wie der Buddhismus: die Wahrheit. Ich komme deshalb immer mehr zur Überzeugung, dass buddhistische Mönche studieren sollten.“³

Anerkennungsreformen für künftige *Tulkus* im Exil

„Ich habe den Eindruck, dass nur ganz wenige historische *Tulkus* wirklich Bedeutung haben. Wir haben zu viele *Tulkus*, wir sollten das reduzieren.“⁴ Die Tatsache, dass die Anzahl der *Tulkus* auf ca. 1000 im Exil angestiegen ist, betrachten etliche Exiltibeter mit Skepsis. Dass „in der Gegenwart *Geshes* oder *Khenpos* zu *Tulkus* werden“, ist für einige Exiltibeter ebenso fremd wie die Wiedergeburt einiger „westlicher *Tulkus*“. Die Aussage des XIV. Dalai Lama steht für die Meinung vieler Befragter, die sich gegen eine „*Tulku*-Schwemme“ aussprechen und Kritik am System üben. Besonders im Exil sei die Anzahl der *Tulkus* inflationär angestiegen und habe keinen historischen Bezug zu den früheren hohen Inkarnationen Tibets. Auch das Novum von *Tulkus* westlicher Herkunft betrachten einige Exiltibeter mit gemischten Gefühlen und zweifeln, ob dies nicht der Erhaltung einer authentischen tibetischen Tradition zuwiderlaufe.

Kritik am expansiven *Tulku*-Aufkommen kommt insofern zum Ausdruck, als die Exiltibeter die Echtheit einiger *Tulkus* bezweifeln. Sie bezeichnen sie als „fake“ bzw. „artificial *Tulkus*“, weil sie gegen die Prinzipien des Dharma verstoßen: „Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Einige falsche *Tulkus* verfolgen mehr ihre eigenen Interessen, als den Dharma zu lehren.“⁵

Aufgrund der Tatsache, dass diese „schwarzen Schafe“ den Wesen mehr Schaden als Nutzen bringen, werde nicht nur die *Dharma*-Qualität, sondern auch der Glaube an den tibetischen Buddhismus geschwächt. Daher ist ein großer Teil der Exiltibeter sich einig, dass „the quality of a *Tulku* is important, not the quantity“, um dieses Erbe weiterzuführen.⁶ >>

Die Zukunft des tibetischen Tulku-Systems aus der Sicht der Exiltibeter

>> Daher befürworten die Exiltibeter, dass in Zukunft alle *Tulkus* bestimmten Prüfungen unterzogen werden sollen. Der ehemalige Premierminister *Samdhong Rinpoche* äußerte in diesem Zusammenhang, dass auf Seiten der Exilregierung bisher noch keine gesetzliche Vorlage zur Regulation von *Tulkus* vorliege, was sich aber in Zukunft ändern könnte.⁷ Demnach könnten den Vorstellungen des XIV. Dalai Lama zufolge die *Tulku*-Schwemme dadurch eingeschränkt werden, dass die *Tulkus* künftig erst nach der Erfüllung bestimmter Kriterien inthronisiert werden. Dies würde bedeuten, dass viele *Tulkus* nicht schon als Kinder, sondern erst als Beinahe-Erwachsene ihr Amt antreten würden. Damit sollen nach den Erklärungen von *Sakya Trizin* die Dharma-Qualitäten eines *Tulku* gewährleistet werden, was in der Gegenwart manchmal ein Problem darstelle.

Inwieweit solche Vorschläge oder Maßnahmen bei der tibetischen Exilbevölkerung auf allgemeine Resonanz stoßen, kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden. Insgesamt gibt es nur wenige Fürsprecher wie eben den XIV. Dalai Lama, dem ehemaligen Premierminister *Samdhong Rinpoche* und einige Geistliche und Laien, die gern Maßnahmen ergreifen würden, um die Anzahl der *Tulkus* zu regulieren. Allerdings ist den Befragten bewusst, dass das tibetische Volk selbst über die künftige Anzahl der *Tulkus* entscheiden muss. Denn wenn „niemand mehr *Tulkus* sucht bzw. braucht, wird es auch keine *Tulkus* mehr in Zukunft geben“. Deshalb liege aus der Sicht einiger Exiltibeter das Schicksal der *Tulku*-Frage in den Händen der jungen Generation. Ohne deren Glauben an die Notwendigkeit hoher Inkarnationen werde das System langfristig verschwinden.

Trotz aller Skepsis und Kritik am eigenen *Tulku*-System gibt es eine Vielzahl anderer Exiltibeter, die keine Zweifel an der Fortsetzung im Exil haben. Als Hauptargument führten sie das *Bodhisattva*-Ideal eines *Tulku* an, dessen Aufgabe darin bestehe, alle Wesen vom Leiden zu befreien. Denn aus buddhistischer Sicht ist es unbedeutend, ob es sich bei den zu befreienden Wesen um „Tibeter, Chinesen, Westler oder Tiere“ handelt. Die Notwendigkeit, „die Wesen aus dem *Samsāra* zu befreien“, sei auch ein wesentlicher Bestandteil im Wirken der *Tulkus* der Gegenwart. Das System werde sich also im Exil ohne jegliche Veränderung fortsetzen. Dabei sei es nach der Vorstellung dieser Exiltibeter den *Tulkus* selbst überlassen, welche körperliche Gestalt oder welche Lehrmethoden sie in Zukunft wählen, um ihr Ziel zu vollenden. Dieser Sichtweise folgend, liegen die *Tulkus* der Gegenwart mit Unterweisung der Dharma-Lehre via Skype, Webcast ... voll im Trend. ■

Luana Laxy (Jahrgang 1971) studierte vergleichende Religionswissenschaft und Erziehungswissenschaften an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt am Main. 2011 Promotion zum Dr. phil. in Religionswissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Seit 2005 arbeitet die Autorin als freie Referentin für Bildung und Religion.

- 1 Aus Interviewsammlung, Laxy (2004/05)
- 2 Interviewsammlung, Laxy (2004/05)
- 3 XIV. Dalai Lama in: Bauer (2005), S. 51
- 4 XIV. Dalai Lama in: Riedl (2006), S. 11
- 5 Hierzu meinten einige Exiltibeter: „Some Tulkus of today have too much attachment to worldly things like money, marriage and personal fame“, aus Interviewsammlung, Laxy (2004/05), sowie Nett (1999), S. 30 ff
- 6 Interviewsammlung, Laxy (2004/05)
- 7 Interview Samdhong Rinpoche, Laxy (2004/05)

Ärger und die Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen

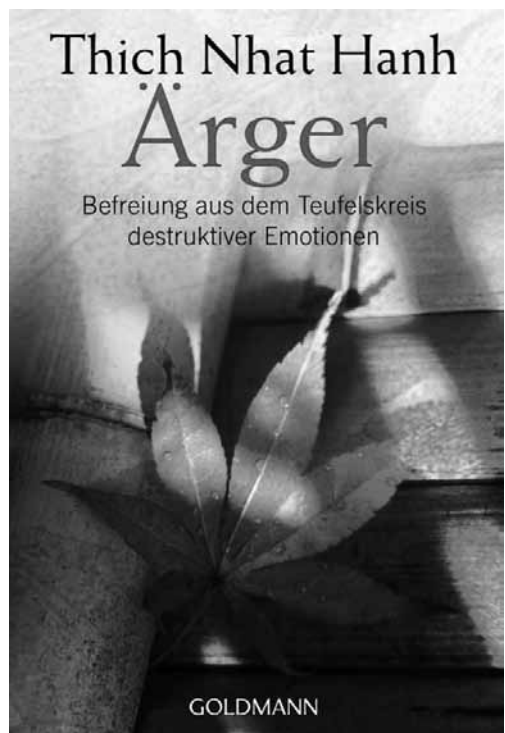
VON CHRISTIANE GEBHARD

Über das Buch „Ärger – Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen“ von Thich Nhat Hanh.¹

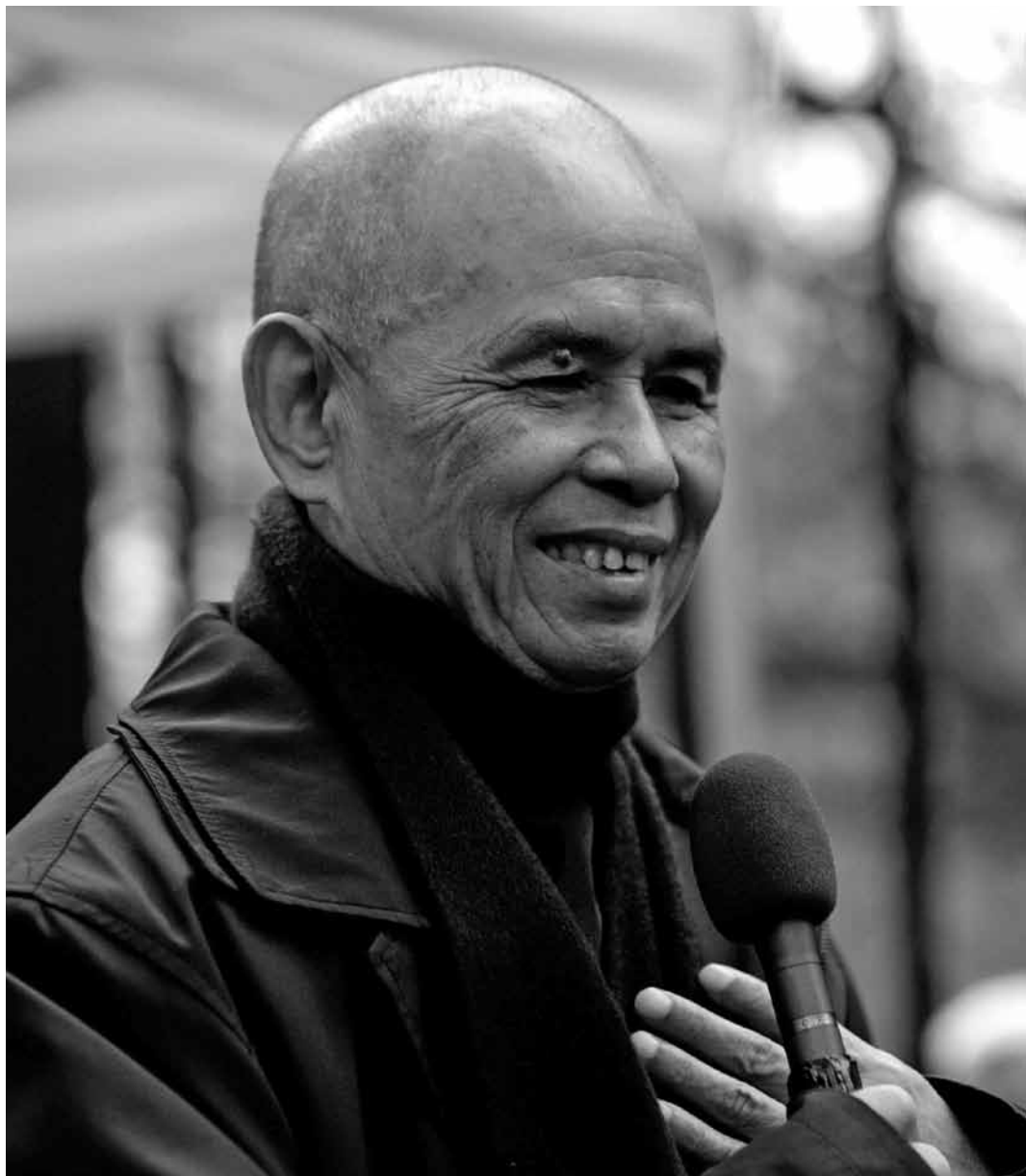
In einer Zeit der mannigfaltigen Kommunikationsmöglichkeiten, wo Informationen in Sekunden von einem Erdteil zum anderen transportiert werden, bringt der technologische Fortschritt nicht nur Vorteile, sondern auch größere Herausforderungen auf dem Weg der Achtsamkeit. Durch die Vielzahl an Alltagseindrücken leidet oftmals die Kommunikation zwischen den Menschen untereinander, zwischen Mutter und Tochter, Vater und Sohn, Mann und Frau. Aber gerade das Gespräch miteinander ist ein wesentlicher Teil für die Entfaltung von Glück in unserem Leben. Viel zu schnell entstehen durch mangelnde Kommunikation Missverständnisse, die sich in Wut, Ärger und Zorn äußern.

In seinem Buch „Ärger und die Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen“ beschreibt der Autor und Zen-Meister Thich Nhat Hanh, wie wichtig es ist, sich in der buddhistischen Lehre sowie des mitfühlenden Zuhörens und der liebevollen Rede zu üben. Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren und gehört als weltweit sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bekanntesten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Die schmerzhaften Erfahrungen während des Vietnamkriegs haben sein Bewusstsein dafür gestärkt, wie die buddhistische Lehre und die Entfaltung der Achtsamkeit beitragen können, um Konflikte zu lösen oder gar nicht entstehen zu lassen. Aufgrund seines Engagements für den Frieden wurde er 1966

von der südvietnamesischen Regierung zur persona non grata erklärt und musste für viele Jahre im Exil leben. Einige Jahre später, 1977, gründete er mit Gefährten die Landkommune „Les Plates douces“ nahe von Paris und schuf 1982 ein Retreatzentrum unter dem Namen „Plum Village“, das bis heute von vielen Menschen aus aller Welt besucht wird. Thich Nhat >>



¹ Goldmann Verlag, 3. Auflage, 2007, ISBN 978-3-442-21781-6



© Duc (pixiduc) Paris, Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license.

>> Hanh ist Autor von zahlreichen Büchern, unter anderem „Die Heilkraft der buddhistischen Psychologie“; „Achtsam sprechen – achtsam zuhören“; „Die Versöhnung mit dem inneren Kind“; „Ärger“; „Ich pflanze ein Lächeln“ und viele weitere. Bis heute beteiligt sich Thich Nhat Hanh aktiv in der Friedensarbeit und Flüchtlingsbetreuung.

Der Inhalt des Buches „Ärger“ bietet klare Hilfestellungen zur Übung der Achtsamkeit und Analyse der Entstehung unserer innerlichen Wut. Indem wir die Quelle des Leidens erken-

nen und deren Kraft in positive mitfühlende Energie transformieren, erfahren wir Glück. Der Autor beschreibt bildhaft, wie aus Müll Blumen werden. Er vergleicht diese Situation mit einem Biobauern, der den angesammelten organischen Müll braucht, um wunderbaren Kompost herzustellen. Das bedeutet, der Abfall ist dem Bauer von großem Nutzen, um damit seine Pflanzen zu düngen. Dieses Beispiel zeigt, wie Wut in Liebe transformiert werden kann. Beide Formen der Ausdrucksweise sind von organischer Natur. Liebe kann in Hass umschlagen oder

umgekehrt. Thich Nath Hanh bestärkt seine LeserInnen, die eigene Energie aus Wut, Angst und Verzweiflung durch Achtsamkeitsübung in nahrhaften Kompost umzuwandeln, auf dem wiederum Liebe wachsen kann.

Um näheres Verständnis zu erlangen, wo die Quelle des Leidens in uns selbst entspringt und wie wir mit den aufkommenden Emotionen arbeiten können, um letztendlich Liebe entstehen zu lassen, ist durch einen strukturierten Aufbau erklärt. Zu Beginn wird die Entstehung von Ärger und Wut beschrieben. Wenn wir zornig sind, gleichen wir einer Bombe kurz vor der Explosion. Die Wirkung dieser Emotionen auf uns und unser Umfeld wird anhand von Beispielen gut widerspiegelt. Um die Flammen der Wut zu löschen und die Sprache der wahren Liebe anzuwenden, ist es wichtig, sich zuvor um sich selbst und das verletzte innere Kind zu kümmern. Erst wenn wir heil sind, haben wir neue Kraft, um uns liebevoll an die Außenwelt zu wenden. Das Kapitel „Die Flammen der Wut löschen“ zeigt, wie wichtig es ist, sich um sein persönliches Wohlergehen zu kümmern. In Momenten der Wut ist nichts dringender, als das innere Kind gut zu versorgen. Wenn wir das nicht tun, werden wir die Schuld für unser Unbehagen immer weiter bei anderen Menschen suchen. Das führt zu Unfrieden. Daher sollen wir üben und zu unseren eigenen Wut-Experten werden, um Erleichterung zu finden. Die Meditationen des bewussten Atmens mit einem inneren Lächeln und das achtsame Gehen können geübte Menschen bereits in wenigen Minuten wieder in ihre Mitte zurückbringen. Allein diese Vorstellung, in kurzer Zeit wieder zur Ruhe und Frieden zu gelangen, ist eine große Motivation, um fortlaufende Achtsamkeit zu üben.

Wenn wir wieder in uns ruhen, dann können wir die Sprache der Liebe aufnehmen. Die Lehre des Buddhas über das gesammelte Zu-

hören und die liebevolle Rede hilft uns, unser Vorhaben in die Tat umzusetzen. Das Ziel der achtsamen Kommunikation ist, mit offenem Herzen miteinander zu sprechen, sodass in unseren Familien, Schulen, Arbeitsplätzen und Gemeinden wieder Frieden und Glück einkehrt. Dann können wir auch anderen Menschen auf dieser Welt helfen.

Die Übung der Transformation besteht darin, das Kraftfeld der Wut mit der Energie der Achtsamkeit zu erkennen und zu umarmen. Dieser Vorgang muss bedacht und sanft vor sich gehen, ohne jegliche Gewalt. Die Wut ist nichts Negatives, das ist eine wesentliche Erkenntnis, denn wenn wir keinen Müll haben, dann können wir auch keinen Kompost bereitstellen.

Der Inhalt dieses Buches ist in 251 Seiten zusammengefasst und in elf Kapitel gegliedert. Der Aufbau ist gut strukturiert und übersichtlich dargestellt. Ein Einstieg ins jeweilige Kapitel ist auch ohne Vorkenntnisse des vorigen Kapitels zum Großteil gut nachvollziehbar. Der Inhalt des Buches ist verständnisvoll, ansprechend formuliert und bietet darüber hinaus eine Vielzahl an Anregungen und Möglichkeiten zur Übung. Die einzelnen Übungen werden im Anhang des Buches noch eingehender beschrieben, sodass keine Vorkenntnisse in der Achtsamkeitsübung Voraussetzung sind. In Summe hat mich dieses Buch inspiriert, wieder mehr auf mich und mein inneres Kind zu achten, mich ab und zu in den Spiegel zu schauen, wenn ich gerade wütend bin und in mir die Bombe explodieren möchte, und dann aber wirklich sofort mit der Achtsamkeitsübung zu beginnen. Es funktioniert, und von Mal zu Mal wird man ruhiger und gelassener.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Buch und einen glücklichen Übungsweg auf dem Pfad der Achtsamkeit! ■

NACHRUF

Edmund Frühmann



Im Herbst 2014 hat uns eine große Persönlichkeit des buddhistischen Lebens verlassen. Mit dem Tod von Edmund Frühmann verlieren wir ein großes Vorbild. Falsch! Das Vorbild haben wir nicht verloren, es bleibt uns in der Erinnerung erhalten. Mir fällt spontan dazu ein, dass ich einmal beim Recherieren über die Bedeutung des

Wortes „Sati“, das vereinfacht meist mit „achtsam sein“ übersetzt wird, gelesen habe, dass es u. a. auch mit „erinnern“ übersetzt wird. Das ist eine wunderbare Kombination für mich, der Erinnerung an Edmund den Begriff „Sati“ gleichzusetzen. Sein Wirken und seine Haltung waren von Sati getragen. Meine erste Begegnung mit ihm fand vor fast 10 Jahren bei einer schwierigen internen Sitzung in Salzburg statt. Allein seine Anwesenheit brachte Ruhe in eine angespannte Atmosphäre, und seine wenigen, aber dafür umso klareren Beiträge schufen in kürzester Zeit ein achtsames und konstruktives Gesprächsklima.

Edmund hat uns ein wertvolles und großes Vermächtnis hinterlassen. Ich erinnere mich an unser Interview mit ihm, dass wir im Sommer 2013 hier in diesem Magazin gebracht haben und welches am Cover mit seinem Ausspruch „Werdet endlich einmal erwachsen und damit frei“ angekündigt war. Es trug den Titel: „Buddha vermittelt restlose Freiheit“ und ich schrieb damals in meinem Editorial dazu: „Er (Prof. Dr. Edmund Frühmann) ist für mich das wunderbare Vorbild eines Menschen, der sich mit großer Hingabe sein ganzes Leben der Lehre des Buddha widmet, ohne dabei jemals seine Offenheit zu verlieren. Er wähnt sich, trotz großer Akzeptanz und Erfolge, nie im Besitz der richtigen Interpretation oder des schnelleren Fahrzeuges.“ Ich kann wirklich empfehlen, dieses Interview nachzulesen.

Ich sehe es als unsere große Aufgabe und Verpflichtung, das Andenken an Edmund in

der Form zu gestalten, dass wir versuchen, seine Grundhaltung des Ausgleiches bei unseren eigenen Handlungen zur Entfaltung zu bringen. Wir leben in schwierigen Zeiten und stehen sicher vor sehr großen und nicht einfachen Herausforderungen. Edmund wird hier fehlen, aber es wird an uns liegen, im Sinne von Edmund zu handeln. Das ist sein Vermächtnis. Die edelste Form, seiner zu gedenken, besteht wohl darin, unsere Handlungen mit seinem ausgleichenden Geist zu inspirieren.

Gerhard Weissgrab

NACHRUF

Friedrich Myoshin Fenzl



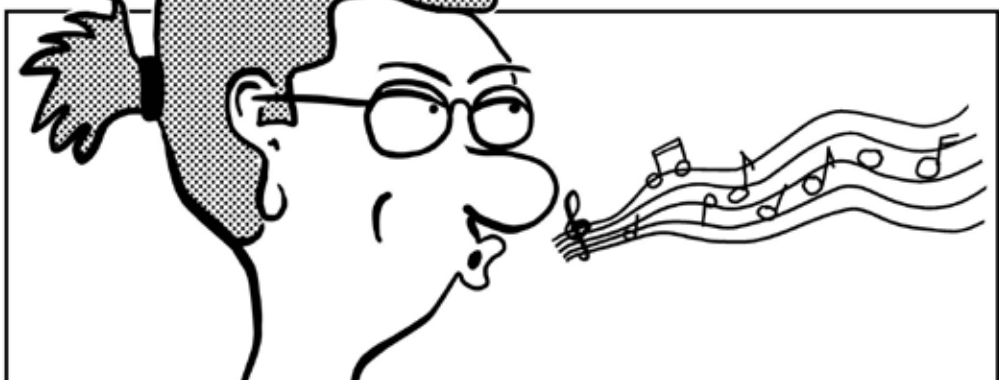
Gerade zu Redaktionsschluss erreicht uns noch eine traurige Nachricht. Mit großer Ergriffenheit erfahre ich vom Tod eines weiteren ganz großen Buddhisten aus Salzburg. Friedrich Myoshin Fenzl ist von uns gegangen. Er hat friedlich, nach einem langen und mit buddhistischer Arbeit reich erfüllten Leben, diese Existenz verlassen.

Friedrich Myoshin Fenzl war ein bedeutender Pionier der Reinen Land-Schule hier im Westen. Er hat mit tiefer Hingabe an der Übertragung dieser Lehre in den Westen gearbeitet. Er war für mich ein besonderer Mensch in unserer buddhistischen Gesellschaft. Ich habe ihn ausschließlich dem Dharma verbunden erlebt. Friedrich Myoshin Fenzl hat mich in den vielen Jahren meines Amtes immer wieder kontaktiert, um mir wichtige Inputs für die Dharma-Arbeit zu geben. Niemals ist er in dieser Zeit für mich mit etwas anderem ins Blickfeld gekommen als mit ehrlichem tiefstem Anliegen, dem Dharma zu dienen. In diesem Sinne ist und bleibt er für mich ein besonderer Mensch, und ich werde mich immer mit tiefem Respekt seiner erinnern.

Gerhard Weissgrab

Alles verändert sich

Frank Zechner



Buddhismus entdecken

Studien- und Meditationslehrgang, Neustart 13. 1. 2015

Mein Geist und sein Potenzial

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

Je Modul gibt es 6–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag.

Weitere Themen: Wie meditiert man; Start: 3. März / Der Pfad zur Erleuchtung (Lam Rim) / Der/die spirituelle LehrerIn / Tod & Wiedergeburt / Karma / Zuflucht zu den Drei Juwelen / Eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta / Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra.

Zeiten: Jeweils am Dienstag 19.00–21.00

UKB: 50,- (MG 30,-) pro Modul und schriftlichen Unterlagen + Audiofiles für versäumte Abende

Ort: Panchen Losang Chogyen (PLC-FPMT), 1090, Servitengasse 15

Info & Anmeldung: Andrea Husnik, Tel. 01/479 24 22, www.gelugwien, info@gelugwien.at

Vajra-Tanz zum Wohle aller Wesen

Wochenend-Kurs für AnfängerInnen

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Er wird auf einem Mandala ausgeführt. Die Bewegungen der Choreographie sind natürlich und einfach, wiederholen sich zyklisch und werden von Musik und dem gesungenen Mantra begleitet. Durch den Vajra-Tanz werden die drei Aspekte unseres Daseins – Körper, Energie und Geist – tief entspannt und harmonisiert. Dadurch können wir unseren wahren natürlichen Zustand entdecken, welcher frei von Konzepten und Konstrukten ist.

Der Vajra-Tanz kann von allem Menschen die an Meditation interessiert sind erlernt werden. Es sind keine Vorkenntnisse und keine tänzerischen Fähigkeiten notwendig. Der Vajra-Tanz kann eine Bereicherung für jeden spirituellen Weg sein.

13.–15. Februar 2015 in Wien

Kurszeiten: Freitag 18.00 – Sonntag ca. 17.00

Kursort: Shambhala, Bennogasse 8A, 1080 Wien

Kursbeitrag: € 150,-

Schnuppern: Termine auf www.dzogchen.at

Mag.^a Elisha Koppensteiner ist Diplom-Biologin, Tiefenökologin, Theaterpädagogin, Stimmtrainerin und Vajra-Tanz Lehrerin

Info & Anmeldung: vajratanz@dzogchen.at / www.dzogchen.at

Yantra Yoga

Tibetischer Yoga der Bewegung

Yantra Yoga ist ein sanfter, dynamischer Yoga. Durch die Positionen und die Bewegung, in Synchronisierung mit der Atmung, wird die Energie der Übenden harmonisiert, Körper und Geist werden tief entspannt. Diese Entspannung ist eine der Grundlagen für jede Meditation.

Um in die Praxis des Yantra Yoga einzusteigen, ist es erforderlich ein Einführungswochenende zu besuchen, in dem die Grundlagen erlernt werden. Danach kann die Praxis in den offenen Praxisstunden und weiterführenden Wochenenden vertieft werden.

Einführungswochenenden:

9.–11. Jänner oder 14.–16. März 2015

Ort: Samdrubling Wien

Beitrag: jeweils € 150,-

Schnupperstunden: www.dzogchen.at/kurse

Mag. Jan Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer und Karuna Trainer für Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.

Info & Anmeldung: yantrayoga@dzogchen.at / www.dzogchen.at

Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

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

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

Mittwoch 6.–27. Mai 2015, 18–20 Uhr
auf Dana/Spendenbasis
Info: info@gelugwien.at; www.gelugwien.at

Vortragende: Andrea Husnik
Ort: PLC-Gelug Zentrum, 1090 Servitengasse 15

Buddhismus kurz und bündig

Die 4 Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus.

Keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen sind Neugier am Buddhismus und Interesse an hilfreichen Meditationen für den Alltag.

Mittwoch 4. März – 25. März 2015,
18–20 Uhr

auf Dana/Spendenbasis

Info: info@gelugwien.at

Ort: Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum, 1090 Servitengasse 15

www.gelugwien.at

Geshe Tashi

Wie erlange ich inneres Glück?

9. – 10. Mai 2015

Schein und Wirklichkeit? Geshe-la lehrt über die Sichtweise der endgültigen Wirklichkeit, der Leerheit, basierend auf dem Text „Der mittlere Stufenweg“ des großen tibetischen Gelehrten Tsong Khapa. Die Einsicht der Leerheit hilft uns, die Unwissenheit zu überwinden, die uns in diesem Leben so viele Probleme beschert und uns seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf gefangen hält. Für AnfängerInnen wie für langjährig Übende geeignet.

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter, Meditationsmeister, Übersetzer von HH Dalai Lama. Er lebt seit über 20 Jahren in London und lehrt weltweit in seiner bekannt liebevollen, klaren und humorvollen Art.

Seminar: 9. 5. 10.00–17.30; 10. 5. 10.00–13.00
(Dana) **Richtwert:** Sem.: € 75,- (Erm. möglich.)
Videodownload inkl.

Ort: PLC, 1090, Servitengasse 15
info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

Einführung in den Buddhismus

Mag. Alexander Draszczyk

Mo., 12.1., Mi., 14.1., Mo., 19. 1., Mi., 11. 2. 2015, um 19.30

Seminare

Achtsamkeit und Geistesruhe

Dr. Tina und Mag. Alexander Draszczyk

14.–15. Februar 2015

Durch die Anwendung verschiedener Übungsmethoden machen wir uns damit vertraut, dass unser Geist seinem Wesen nach Ruhe und Klarheit ist, auch dann, wenn Gedanken, Emotionen, Sinnesindrücke usw. an seiner Oberfläche „Wellen schlagen“.

Zeiten: Sa., 15.00 bis ca. 21.00; So., 10.00 bis ca. 13.00

Freude, Quelle der Inspiration auf dem Weg

Lama Francis

13.–15. März 2015

Wir beschäftigen uns mit den freudvollen Aspekten unseres Lebens. Dieser Fokus hilft uns zu erkennen, was uns stützt und nährt, wie wir Lebensfreude kultivieren, uns immer mehr öffnen und dadurch auch das Gute bei anderen besser sehen lernen.

Zeiten: Fr. 19.30; Sa. 15.00 bis ca. 21.00; So. 10.00 bis ca. 13.00

Karma Kagyü Sangha Wien, Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien
info@karma-kagyü.at, www.karma-kagyü.at

Karuna Training

2-jährige Fortbildung in kontemplativer Psychologie, Start Juni 2015

Weiterbildung in Achtsamkeit, Mitgefühl, Kommunikation und Präsenz

- für therapeutische, psychologische, pädagogische und medizinische Berufe
- für Menschen, die mit Menschen arbeiten

Zum Kennenlernen:

Arbeiten mit Gefühlen aus Sicht der kontemplativen Psychologie: 23.–24. 1. 2015

Achtsame Kommunikation – mit dem Herzen hören und sprechen: 11.–12. 4. 2015

Informationsabende (3 Stunden):

20. 3. 2015, 29. 5. 2015 (Wien)

10. 4. 2015, 28. 5. 2015 (Salzburg)

Weitere Informationen auf der Website

www.karunatraining.at

Andrea Solti – padma@live.at

Sabine Fabach – sabine.fabach@gmail.com

Zen-Geist – Anfängergeist

„Es ist die Weisheit, die auf der Suche nach Weisheit ist.“

Diese Unterweisungen von Shunryu Suzuki sind ein Klassiker der Zen Literatur. Der Geist des Anfängers ist offen und voller Möglichkeit, frei von den Gewohnheiten des „Experten“. Es ist die Art von Geist, die die Dinge sehen kann, wie sie sind. Anhand des Buches untersuchen wir gemeinsam die Frage, wie wir in der Meditation und im Leben Anfänger-Geist bewahren können.

MIT: Rev. MyoE Doris Harder

ZEIT: 4 Sonntage 11. Januar bis 1. Februar 2015 von 17.15–18.45 Uhr

ORT: Yogawerkstatt
Grosse Mohrengasse 23 (Innenhof)
1020 Wien

KOSTEN: Dana

Außerdem an diesem Ort: Jeden Sonntag von 19–20.30 Uhr Zazen, Kinhin, Vortrag, Gespräch und jeden Samstag von 7–8 Uhr Zazen.

Eingeschneit, allein –
da ist noch etwas, das ich ihn
fragen möchte, den Buddha

Shiki

Foto: Gernot Polland



Masaoka Shiki * 14. Oktober 1867 im Landkreis Onsen, Provinz Iyo (heute: Matsuyama, Präfektur Ehime);
† 19. September 1902 in Tōkyō) war ein japanischer Dichter, Schriftsteller, Literaturkritiker und Essayist der Meiji-Zeit.
Shiki betätigte sich in zahlreichen literarischen Disziplinen und übte großen Einfluss auf die moderne japanische
Literatur aus. Er ist der Begründer der modernen Haiku- und Tanka-Dichtung und wird neben Buson, Issa und Bashō
zu den vier großen Haiku-Meistern gezählt.

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.01.-10.01	Die sechs Paramitas oder Vollkommenheiten aus der Sicht des Dzogchen	<i>Oliver Leick</i>
09.01. 18:00-11.01. 16:00	Yantra Yoga & Harmonious Breathing, Einführungswochenende für AnfängerInnen	<i>Mag. Honza Dolensky</i>
10.01. 10:00-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
10.01. 15:00-18:00	Einführungshalbtag – Meditieren lernen	
11.01. 15:30-18:00	Mudra Raumgewahrsein: Theater-Improvisation-Präsenz	
12.01. 19:30-21.01. 21:00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
15.01. 19:00-21:00	Einführung in den Buddhismus	<i>Gerhard Weissgrab</i>
07.02. 10:00-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
21.02. 15:00-18:00	Einführungshalbtag – Meditieren lernen	
26.02. 19:00-21:00	Einführung in den Buddhismus	<i>Gerhard Weissgrab</i>
04.03. 18:00-20:00	Buddhismus – Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
07.03. 10:00-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
11.03. 18:00-20:00	Buddhismus – Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
14.03. 18:00-16.03. 16:00	Yantra Yoga & Harmonious Breathing, Einführungswochenende für AnfängerInnen	<i>Mag. Honza Dolensky</i>
18.03. 18:00-20:00	Buddhismus – Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
28.03. 15:00-18:00	Einführungshalbtag – Meditieren lernen	
09.04. 19:00-21:00	Einführung in den Buddhismus	<i>Gerhard Weissgrab</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
12.01. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 1/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
14.01. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 2/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
16.01. 19:00-21:00	Die acht Verse der Geistesumwandlung	<i>Fedor Stracke</i>
19.01. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 3/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
21.01. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 4/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
19.02. 18:00-21:00	Buddhistische Praxis	<i>Khenchen Konchog Gyaltzen Rinpoche</i>
13.03. 19:30-21:00	Freude, Quelle der Inspiration auf dem Weg	<i>Lama Francis</i>
20.03. 19:00-21:00	Leerheit und das Durchschneiden von Projektionen	<i>Fedor Stracke</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.01. 10:00-09.01. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
03.01. 12:00-05.01. 16:00	Einführung in den Fünffachen Pfad zu Mahamudra	<i>Drubpon Konchog Khandro Rinpoche</i>
03.01. 18:00-10.01. 13:00	Metta Vipassana Meditation und Qi Gong	<i>Tilo Rom</i>
09.01. 17:00-21:00	Achtsam kommunizieren – Angebote zur Gewaltfreien Kommunikation	<i>Birgit Schmidt</i>
13.01. 18:30-19:45	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
13.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Geist	<i>Andrea Husnik</i>
13.01. 20:00-21:00	Meditation für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
14.01. 18:00-18.01. 14:00	Zen und Achtsames Schneeschuhwandern	<i>Marcus Hillinger</i>
14.01. 20:00-21:00	Meditation für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
15.01. 16:45-18:00	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
15.01. 18:30-19:45	Achtsamkeitsyoga für Fortschreitende	<i>Gudi Sonderegger</i>

ORT	KONTAKT
Samdrubling Wien	inselkette@gmail.com
Samdrubling Wien	yantrayoga@dzogchen.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Wien	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Wien	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Samdrubling Wien	yantrayoga@dzogchen.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Wien	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283 312, office@drikung-orden.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
ORT	KONTAKT
Neue Welt Institut	0664/3200 688, franz.ritter@naikan.com
Drikung Serkyi Karma Ling	0676/328312, info@drikung-austria.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
15.01. 20:00-21:00	Meditation für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
17.01. 09:30-18.01. 14:00	Weisheit: Wochenendseminar	<i>Fedor Stracke</i>
20.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Geist	<i>Andrea Husnik</i>
21.01. 18:00-25.01. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Renate Seifarth</i>
27.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Geist	<i>Andrea Husnik</i>
30.01. 18:00-02.02. 13:00	Butoh	<i>Eva Klauser Hermann</i>
30.01. 18:00-05.02. 15:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Ermin Döll</i>
31.01. 10:00-06.02. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
02.02. 18:00-08.02. 13:00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
03.02. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Geist	<i>Andrea Husnik</i>
07.02. 10:00-13.02. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
09.02. 16:00-15.02. 13:00	Sesshin	<i>Genso Sasaki</i>
09.02. 18:00-14.02. 10:00	Zen Sesshin: Herzgeist berühren	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
13.02. 18:00-15.02. 17:00	Vajra Tanz zum Wohle aller Wesen	<i>Mag. Elisha Koppensteiner</i>
14.02. 15:00-15.02. 13:00	Achtsamkeit und Geistesruhe	<i>Tina Draszczyk</i>
19.02. 14:00-22.02. 14:00	Einfach Zen!	<i>MyoE Doris Harder</i>
20.02. 15:00-22.02. 16:00	Große Drikung-Bodhicitta-Übertragung	<i>Khenchen Konchog Gyaltzen Rinpoche</i>
28.02. 09:30-24.03. 21:00	Speaking from the heart	<i>Sabine Fabach, Christina Metz</i>
03.03. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Meditieren	<i>Andrea Husnik</i>
10.03. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Meditieren	<i>Andrea Husnik</i>
13.03. 19:30-15.03. 13:00	Freude, Quelle der Inspiration auf dem Weg	<i>Lama Francis</i>
17.03. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken – Modul Meditieren	<i>Andrea Husnik</i>
28.03. 10:00-03.04. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
27.01. 19.00-03.03. 21:00	Freude im Alltag	<i>Ernst Steininger, Sabine Putze</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.01. 12:00-06.01. 15:00	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
06.01. 19:30	Einführung in den Fünffachen Pfad zu Mahamudra	<i>Drubpon Konchog Khandro Rinpoche</i>
11.01. 10:00-14:00	Achtsamkeitshalbtage	<i>Sabine Putze</i>
23.01. 15:00-16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
23.01. 16:30-20:30	Feldenkrais für die Meditationshaltung: Bewusstheit durch Bewegung	<i>Walter Hasek</i>
25.01. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
22.02. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
22.02. 10:00-14:00	Achtsamkeitshalbtage	<i>Sabine Putze</i>
25.02. 12:00-01.03. 15:00	Retreat: Durch Meditation Entspannung im Alltag finden	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
27.02. 15:00-16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
14.03. 10:00-13:00	Stunden der Achtsamkeit	<i>Andrea Apachou</i>
20.03. 15:00-16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
22.03. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
29.03. 10:00-14:00	Achtsamkeitshalbtage	<i>Sabine Putze</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/9869 754, 15.00-17.00, info@puregg.at
Neue Welt Institut	0664/3200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Neue Welt Institut	0664/3200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/9869 754, 15.00-17.00, info@puregg.at
Shambhala Gesundheitszentrum	vajratanz@dzogchen.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil, 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/9869 754, 15.00-17.00, info@puregg.at
Drikung Serkyi Karma Ling	0676/3283 312, info@drikungaustralia.org
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, sabine.fabach@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Neue Welt Institut	0664/3200 688, franz.ritter@naikan.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Drikung Samten Chö Gar	0676/3283 312, info@drikungaustralia.org
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/1215 1291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.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*

Buddhadham Tempel Graz

Keplerstraße 61
8020 Graz
Tel. 0316/71 37 42
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/10 75 97 74
buddhismus@sbg.at
www.buddhismus-salzburg.org
>> *Übertraditionell*

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/513 38 80
bodhidharmazendo@hotmail.com
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 0650/879 57 23
(Dr. Fleur Sakura Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien
Tel. 01/941 74 08
Tel. 0699/18 88 80 98
info@fgsvienna.at
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

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 23 60,
Tel. 0680/554 72 10
info@karma-kagyu.at
www.karma-kagyu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Samphel Ling

Hollandstraße 14, 1020 Wien
Tel. 0680/324 94 91
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Argentinierstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 88 56
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20
1070 Wien
Tel. 0699/19 24 62 94
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/74 17
(Kontakt Sylvester und
Li Lohninger)
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/20 49 00 31
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe*

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

Hörzinger Straße 62ab
4020 Linz
Tel. 0732/94 47 04
pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer 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. 04224/28 20
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/85 13
office@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 61 38
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum
8541 Garanas 41
Tel. 0699/12 15 12 91
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at, www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

**Österreich Soka Gakkai
International**

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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

Theravada*

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

Puregg, „Haus der Stille“

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 97 54
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Friedens-Stupa-Institut

Büro:
Steinhäusl 154
3033 Altlenzbach
Tel. 0664/340 10 46
office@stupa.at
www.stupa.at
>> *Übertraditionell*

Naikan Institut Neue Welt

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

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich			<u>19.00</u>	
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	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	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
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
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
18.30			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
19.00			www.drikung-orden.at
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustrlia.org
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.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.
Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.*

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

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

Dharma Sangha Österreich

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

Shinpohji Zen Soto

Stumpergasse 48a, 1060 Wien
Tel. 0650/497 7228
<http://jenseitsderstille.wordpress.com>

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

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

Freitag-Gruppe „Daiishin Sangha“
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919
gernot.polland@aon.at

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

Zen in Pettenbach – Almtal Zendo

Eggensteinstraße 49, 4643 Pettenbach
Zen-Meister Dr. Stefan Bauberger
info@almtalzeno.at, almtalzeno.at, Tel. 07586/205 62

SALZBURG

Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

Merianstraße 29/4/52, 5020 Salzburg
Tel./Fax 0662/87 99 51

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 4451
marina.jahn@chello.at

TIROL

Wat Thai Tirol Buddharam

Thailändische Gemeinde Tirol
Gewerbepark 24, 6368 Mils, 0664/922 4244
watthai-tirolbuddharam@hotmail.com

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

Elisabeth Siencnik

Fr., 10.00–11.30

Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

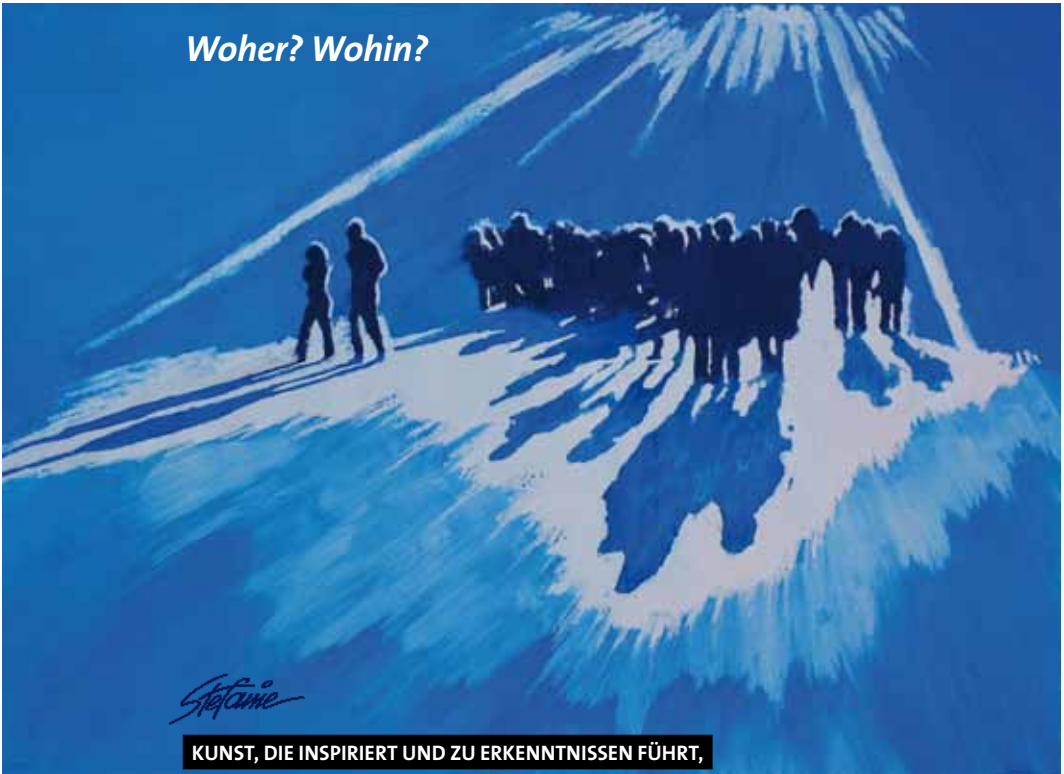
Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 9158

Woher? Wohin?



KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | www.stefanie-kunst.at | galerie@stefanie-kunst.at | T. 0676-374 36 73

TIBETZENTRUM INSTITUT



བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེན་ཁང་།

Diplomlehrgang Buddhistische Philosophie und Religion



Dieser Lehrgang wird schon zum dritten Mal durchgeführt und wendet sich an alle, die sich für den Buddhismus interessieren. Sie können ihr eigenes Wissen vertiefen und ihre Praxis - egal welcher Tradition - auf eine solide und authentische Wissensbasis stellen. Die Lehrbeauftragten sind großteils tibetische Experten.

Dauer: 15 Module (je 2-3 Tage, meistens am Wochenende) in 4 Semestern ab 5. Juni 2015

Preis: € 2.200 (= Anmeldegebühr € 400 + 4 Semestergebühren á € 450 oder 24 Monatszahlungen á € 75.)

Workshop Tibetische Thangka-Malkunst



Unter persönlicher Anleitung und Betreuung des Thangka-Meisters Dorjee Dhondup Jozama lernen Sie, wie man ein tibetisches Thangka richtig gestaltet. Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf der künstlerischen Praxis. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach diesem Kurs werden Sie Thangkas mit anderen Augen sehen!

Dauer: 3 Wochenenden (jeweils Freitag abends bis Sonntag mittags) ab 23. Jänner 2015

Preis: € 490 exkl. Material

Sie haben noch Fragen? Wir informieren Sie gerne!

www.tibetcenter.at

Tibetzentrum - Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien

Knappenberg 69 | 9376 Hüttenberg | T: 0043 (0) 4263 20084 | office@tibetcenter.at



*Wo finde ich Buddhisten und Buddhistinnen
in meiner Umgebung?*

Wo ist der nächste buddhistische Tempel?

www.buddhistisch.at

*Das Webportal für die regionale Vernetzung
von Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich
lädt ein zum Austausch über buddhistische Themen,
gemeinsame Meditation, gemeinsame Freizeitaktivitäten,
Nachbarschaftshilfe und vieles mehr!*

Ein Service der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

