



# Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04–06/2022

## „Jetzt bringst du den Dharma zu den Kindern.“

INTERVIEW ANITA BRANDSTÄTTER S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil VI

MANFRED KREJCI S. 14

Schein und Wirklichkeit

ANDREA BALCAR S. 24

# Khentrul Rinpoche in Österreich



## “ DIE ENTHÜLLUNG DER INNEREN WAHRHEIT, Band 1 “

**BUCHPRÄSENTATION & WELTPREMIERE**

**plus TIBET BRUNCH im Tibetrestaurant Wien**

**So. 15.5. 11.00 Uhr Währinger Gürtel 102, 1180 Wien**

Vorreservierung empfohlen: [sangha@kalachakravienna.at](mailto:sangha@kalachakravienna.at)

### **MARICI EINWEIHUNG & RETREAT**

**27. Mai – 1. Juni**

Marici ist eine der 21 Taras und im speziellen die ultimative Beschützerin von Kalapa, dem Zentrum des Reinen Landes von Shambhala.

### **VAJRAPANI EINWEIHUNG & RETREAT**

**3. Juni – 8. Juni**

Nutze die Kraft aller Buddhas, um Dich auf dem Weg zur Verwirklichung zu stärken. Khentrul Rinpoche gibt diese sehr besondere Einweihung von Bodhisattva Vajrapani.

### **KALKI KÖNIG EINWEIHUNG & RETREAT**

**10. Juni – 15. Juni**

Der Kalki-König von Shambhala ist eine erstmalige Übertragung von Rinpoche und hilft, diese Welt in ein Goldenes Zeitalter zu bewegen, um die kostbaren Kalachakra Lehren in unserer Welt erblühen zu lassen.

**Kalachakra Kalapa Center**  
8541 Garanas, Steiermark

[office@suchandra.org](mailto:office@suchandra.org)

[www.suchandra.org](http://www.suchandra.org)

**EINWEIHUNGEN & RETREATS SIND AUCH ONLINE MÖGLICH !**



Gerhard Weißgrab  
Präsident der ÖBR

## Tolerante Weltoffenheit als Bildungsziel!

Dieser Satz findet sich direkt in diesem Heft, beim Beitrag „Bildung und Jugend“, aber auch indirekt strahlt er aus jeder Formulierung im Cover-Interview mit einer unserer erfolgreichsten Religionslehrerinnen. Eigentlich kann ich mir keine wirkungsvollere Haltung vorstellen, um die immer klarer werdenden Herausforderungen der heutigen Zeit zu lösen, auch Kriege zu verhindern. Wenn wir Krieg als „gegen jedes Leben gerichtet“ definieren, dann erleben wir ständig viele Formen von Krieg, nicht nur die klassische Form. Es bedarf aber keiner Wertung und keines Rankings. Es bedarf in erster Linie der Prävention! Und hier kommt Bildung ins Spiel – aber nicht nur durch Vermittlung von Wissen und Fachkompetenz, sondern vor allem durch Förderung von Mitgefühl und Weisheit. Den Weg ebnen, um mit dem Herzen sehen zu können, wie der kleine Prinz in der Literatur sagt. Wir erleben gerade aus theistischen Bereichen viele Aufrufe zum gemeinsamen Gebet für den Frieden und aus nicht-theistischen Bereichen zu anderen Formen des gemeinsamen Einsatzes, wie z.B. Meditationen. Das wirkt auf vielen Ebenen, bleibt aber meist zu schwach und kommt zu spät für finale Lösungen an den heißen Fronten. Es bedarf der täglichen und mühsamen Arbeit für den Frieden durch Bildung zu Weltoffenheit, um die Gefahr von Kriegen, in welcher Form auch immer, möglichst gering zu halten. Ein besonderes Danke allen jenen, die täglich dafür arbeiten!

In Verbundenheit

# Inhalt

8 INTERVIEW

Anita Brandstätter

14 BUDDHISMUS

Buddhismus in Österreich VI

Manfred Krejci

22 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

24 ETHIK

Schein und Wirklichkeit

Andrea Balcar

27 LEHRE

Thich Nhat Hanh

Bettina und Kai Romhardt

21 HAIKU

29 CARTOON

30 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

### Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber

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

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab

Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes  
Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:  
redaktion@buddhismus-austria.at

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbe-  
dingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: Cover und 10–13 Ida Rätther, 9 Chris Zvitkovits,

22–23 Ira Hilger, 25–26 Mediendesign, 1020 Wien,

30 Duc (pixiduc) from Paris, France, Archiv.

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, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika

Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident),

Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021

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 die offizielle Ansprechstelle für alle buddhistischen Fragen. 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

## 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](http://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., 24. 04. 2022**

**So., 15. 05. 2022**

**So., 19. 06. 2022**

**jeweils 10:00–13.00 Uhr**

**Um Anmeldung wird gebeten:**

**0664 236 39 33**

„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

# Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

**Do., 14. Juli 2022, 18.00–20.00 Uhr**

Online per Zoom

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

Meeting-ID: 997 9022 8289

Kenncode: 645370

# Vesakhfeiern



## Vesakh in Oberösterreich

So. 22. Mai, 15.00 Uhr

in Rangjung Yeshe Gomde, 4644 Scharnstein

oberoesterreich@buddhismus-austria.at

0650 / 38 52 820

## Vesakh in Salzburg

So. 15. Mai, 14.00 Uhr

Stupa auf dem Mönchsberg

salzburg@buddhismus-austria.at

0676 / 355 75 91

## Vesakh in der Steiermark

Sa. 21. Mai, 10.00–12.00 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

steiermark@buddhismus-austria.at

0699 / 1868 31 98

## Vesakh in Wien

So. 29. Mai, 13.00–16.00 Uhr

1010 Wien, Fleischmarkt 16

office@buddhismus-austria.at

01/512 37 19



## 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**

**Mag. Ingrid Strobl,**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

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



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

### TRAUERZEIT

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

**Zeit: 2. Mittwoch im Monat, 17.30–19 Uhr**

**Ort: Meditationszentrum Karma Samphel**

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

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

**0699 11 99 03 61**

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

## Krankheit



**JIVAKA**

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE  
KRANKENBEGLEITUNG**

### UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

**Rufen Sie uns einfach an:**

**JIVAKA**

**Buddhistische Krankenbegleitung:**

**0677 623 098 01**

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

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

## Ombudsstelle

### OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Fatma Altzinger**

Tel. 0676/43 20 888

[fatma.altzinger@chello.at](mailto:fatma.altzinger@chello.at)

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

### OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Dieter Christoph Singer**

0699/1405 1961

[singer.wien@gmail.com](mailto:singer.wien@gmail.com)

Praxis: 1010 Wien, Biberstraße 9/2



# Engagierter Buddhismus

## NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

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

## ANIMAL COMPASSION

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

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

## GEFANGENENBEGLEITUNG

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

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

## SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha-Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: **01 512 37 19**

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

# Bundesländer

## DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab  
Vizepräsidentin: Erika Erber  
Vizepräsident: Erich Leopold  
Generalsekretär: Johannes Kronika

## VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzende: Sylvie Hansbauer  
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian  
stv. Vorsitzender: Guntram Ferstl

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

### Niederösterreich:

[noe@buddhismus-austria.at](mailto:noe@buddhismus-austria.at)  
Hugo Stürzer, 0680/243 6883

### Burgenland:

[burgenland@buddhismus-austria.at](mailto:burgenland@buddhismus-austria.at)  
Marina Jahn, 0664/236 39 33

### Steiermark:

[steiermark@buddhismus-austria.at](mailto:steiermark@buddhismus-austria.at)  
Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98  
Inge Brenner, 0676/328 14 73  
Wolfgang Poier, 0650/44 88 108

**Kärnten:** [kaernten@buddhismus-austria.at](mailto:kaernten@buddhismus-austria.at)  
Monika Eisenbeutel, 0664/110 27 02

### Oberösterreich:

[oberoesterreich@buddhismus-austria.at](mailto:oberoesterreich@buddhismus-austria.at)  
Gerhard Urban, 0664/877 68 85  
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820  
Nanda Stüger-Kühn, 0699 190 77 309

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

**Tirol:** [tirol@buddhismus-austria.at](mailto:tirol@buddhismus-austria.at)  
Dr. Gabriele Doppler

### Vorarlberg:

[vorarlberg@buddhismus-austria.at](mailto:vorarlberg@buddhismus-austria.at)  
Manfred Gehrmann, 05574/451 21

**Wien:** [wien@buddhismus-austria.at](mailto:wien@buddhismus-austria.at)  
Sylvie Hansbauer, 0699 107 111 96

## ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)  
Martin Schaurhofer, 01/512 37 19

# „Jetzt bringst du den Dharma zu den Kindern.“

Interview Anita Brandstätter

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

*ÖBR: Liebe Anita, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?*

Anita: Diese Frage ist auch für mich selbst sehr interessant. Ich bin als junge Studentin aus eigenen Stücken darauf gekommen. Es war ursprünglich ein Alleingang; ich war schon beim Studium am Suchen und habe gemerkt, dass mir etwas fehlt. Ich besuchte damals in Graz Vorträge über den Buddhismus bei Ole Nydahl und es hat mich massiv angezogen. Da ich dies auch niemandem erzählte, war ich mit meinem Buddhismus anfangs alleine, aber ich wusste damals schon, dass es ernst wird, wenn ich mich tatsächlich entschließe, Buddhistin zu werden. So habe ich mich vorerst noch gefürchtet, Zuflucht zu nehmen, aber 1996 war es dann soweit. *[Anm.: Durch die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen {Buddha, Dharma, Sangha} erklärt man sich nach außen hin zum Buddhisten.]*

Bei meiner Zuflucht war ein Studienkollege dabei und setzte sich neben mich hin, das merkte ich vorerst gar nicht, und der sagte zu mir: „Aber weißt du eh, in Frankreich gibt es einen echten tibetischen Meister.“ *[lacht]*. Dann sagte er mir seinen Namen – Gendün Rinpoche *[Anm.: Lama Gendün Rinpoche wurde 1918 in Osttibet geboren und wirkte bis 31.10.1997 in der Auvergne, Frankreich.]* –

und meinte, dies könnte interessant für mich sein. Und wie das Leben so spielt, bin ich Monate nach meiner Zufluchtnahme tatsächlich in Frankreich angekommen. Ich bin direkt in die Vorbereitungen eines 3-Jahres-Retreats geraten. Es hat mich so hingezogen, dass ich nicht anders konnte und der Meister *[Lama Gendün Rinpoche]* hat mich vom ersten Moment an komplett in seinen Bann gezogen. Ich merkte, dass ich da nicht mehr vom Buddhismus wegkomme.

*ÖBR: So hast du deine buddhistische Heimat direkt gefunden?*

Anita: Definitiv. Wenn ich zurückblicke, war es irgendwie Magie. Gendün Rinpoche hat mich gesehen und in sein Zimmer gebeten und mit mir tibetisch gesprochen, ich verstand überhaupt nichts und weinte nur, danach segnete er mich. Am nächsten Tag bei einem übersetzten Interview sagte er zu mir, ich solle Retreat machen. Für mich war damals alles neu und ich wusste nicht einmal, wovon er spricht, spürte aber innerlich, dass Gendün Rinpoche recht hatte. Ich blieb sofort ein Jahr im Retreat mit Betreuung von ihm und seinen Lamas, kehrte dann noch einmal nach Österreich zurück, wobei es mich nicht lange hier gehalten hat. Ich fuhr wieder nach





Frankreich, in die Dordogne, in sein Laien-Retreat-Center, absolvierte das Programm des 3 Jahres-Retreats und blieb danach für etliche Jahre. Die Ausdehnung meines Retreats über einen längeren Zeitraum war immer in Absprache mit den Lehrern, die mich in meinem Weitermachen unterstützt haben; später ging es mitunter auch nach Indien und Nepal. So wurde es immer länger, aber rückblickend erscheint es mir wie ein einziger Tag.

*ÖBR: Bist du dann wieder fix nach Wien zurückgekommen, oder pendelst du zwischen der Dordogne und Wien hin und her?*

Anita: Ich pendle immer noch hin und her. In der Dordogne gibt es einige buddhistische Zentren, und so lernte ich über die Jahre hinweg mehrere Meister, vor allem der Karma-Kagyü und Nyingma-Linie, kennen. Sie sind alle sehr wichtig für mein Leben geworden. Sobald ich Ferien habe, verbringe ich meine >>

## „Aber weißt du eh, in Frankreich gibt es einen echten tibetischen Meister.“

>> Zeit dort, denn es ist nach wie vor meine spirituelle Heimat.

*ÖBR: Wie bist du ÖBR-Religionslehrerin geworden?*

Anita: Ich hätte mir ja nie gedacht, dass ich je nach Österreich zurückkehre, und wieder in einen Lehrberuf einsteige. Über die Jahre hinweg hatte ich regelmäßig Interviews mit meinen Lehrern und sie überprüften meine Meditation, schauten ob alles passt und sagten, wie ich weiter praktizieren sollte. Es war grundlegend auch immer ok und ich war es gewohnt, ein „Mach weiter so“ als abschließende Instruktion zu erhalten. Aber eines Tages, da bekomme ich heute noch Wut [*:lacht*], sagte Rinpoche zu mir: „Jetzt bringst du den Dharma zu den Kindern!“ Da bekam ich einen echten Schock und hatte keine Ahnung, wovon jetzt die Rede ist. Dann vergaß ich es aber wieder, und zwei drei Jahre später, ich wehrte mich sehr dagegen, war es dann soweit.

Es war ziemlich schmerzhaft, zu gehen; mein ganzes Leben spielte sich dort ab und ich ließ den Großteil meiner sozialen Kontakte zurück. Rückblickend muss ich sagen, dass ich durch diesen Prozess des Weggehens in der Phase am meisten gelernt habe.

Ich machte dann in Wien eine einjährige schriftliche und mündliche Ausbildung und anschließend eine freiwillige Ausbildung an der KPH [*Ann: Kirchliche Pädagogische Hochschule*]. Wenn ich nun hinschaue, ist es so stimmig für mich. Es kommt nun mein Studium und meine buddhistische Ausbildung zusammen.

*ÖBR: Welche Bedeutung hat für dich der buddhistische Religionsunterricht?*

Anita: Wir leisten einen enormen Beitrag für die Gesellschaft. Der Unterricht ist sehr wertvoll und er wird vor allem von meinen buddhistischen Freunden sehr geschätzt und mit großem Respekt wahrgenommen. Ich weiß von vielen Ländern, die sich so

einen Religionsunterricht für ihre Kinder wünschen würden, und sie staunen sehr, dass so etwas überhaupt existiert. Je früher Kinder kommen, desto schöner ist es, mit ihnen zu arbeiten. Vor allem zwischen sieben und acht Jahren sind sie sehr offen und ihre grundlegende Güte ist da so groß, dass sie dich intuitiv verstehen, sie haben keine Zweifel. Sie nehmen dieses Vertrauen mit ins Leben und auch in ihren weiteren schulischen Weg.

*ÖBR: Die Zahl der suchenden Menschen wird immer größer. Was würdest du jemandem empfehlen, der als Suchender neu zum Dharma findet?*

Anita: Zuhören, man lernt sehr viel durch zuhören von Belehrungen und in der Präsenz des Lehrers. Die Lehre des Dharma muss über den Geist funktionieren, das heißt: Ich höre sie, ich stelle sie in Bezug zu meinem eigenen Leben und dann kommt die Praxis. Wenn ich heute so zurückdenke und jeden Tag mehrmals über die Vergänglichkeit kontempliert habe, so etwas macht was mit dir. Hier merkst du irgendwann, dass du diesbezüglich keine Fragen mehr hast. Es ist ein Fundament des Vertrauens entstanden. Für jemanden, der einsteigt, zuhören und schauen, wo man seine Verbindung hat. Hier gibt es keinen zeitlichen Druck, das reift von selbst und es gibt für jeden eine Verbindung, die passend ist. Dann kann man sich auf den Weg machen und mit guten Wünschen seinen Meister finden; denn ohne einen Meister, einen authentischen Lehrer, geht es nicht. Man braucht einen Lehrer, der einem Übertragungen erteilt und einen in der Meditation führt, bis man selbstständig gehen kann; so wie bei einem Kind, das zu laufen lernt. Ohne Lehrer fällst du an jedem Eck hin. Der Lehrer hilft dir auch dabei, deine Gedanken und Emotionen einzuordnen, und mit dem klarzukommen, was du an Praktiken und Anweisungen bekommen hast.



*ÖBR: Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?*

Anita: Die ÖBR ist wie eine Mutter zu uns, die alles zusammenhält und alle Linien vereint. Was ganz besonders ist und man auch hier am Fleischmarkt sieht, wo mehrere Linien zusammenkommen, man könnte von einem Rime-Gedanken [Anm.: Rime bezeichnet eine gruppenübergreifende Bewegung innerhalb

*des tibetischen Buddhismus] sprechen, es ist fantastisch. Ich fand anfangs die Gompa nicht, sie lag so versteckt. Und als ich sie dann betrat, wusste ich: Jetzt bin ich angekommen.*

*ÖBR: Wie gehst du in Zeiten von Corona mit deinen Kontakten um?*

Anita: Aus buddhistischer Sicht hat alles eine Ursache, nichts fällt vom Himmel, und >>



**Dr. Anita  
Brandstätter**

Geboren in Graz.  
Lehramtsstudium für  
Geschichte und Sport.  
Doktorat aus Geschichte.  
Derzeitige berufliche  
Tätigkeit: Buddhistische  
Religionslehrerin.

>> so muss es eigentlich auch mit dieser Pandemie sein. Die Ursache liegt wohl auch an uns Menschen, an unseren Bedingungen und an unseren Handlungen. Ich sehe es als Chance für Veränderung, für Wandel an uns selbst, gegenüber der Natur und unserer Umwelt. Einige Dinge sind vielleicht auch verdreht in dieser Pandemie, wie etwa die Empfehlung, keinen oder wenig sozialen Kontakt zu haben, was zumindest in der Schule nur schwer umzusetzen ist. Eine Empfehlung von mir war immer, den Weg der Mitte zu wählen, es einer-

seits nicht zu unterschätzen, aber andererseits auch nicht ins Extrem zu gehen. Vor allem kleine Kinder brauchen Nähe und Kontakt. In der Zeit merkte ich jedenfalls das erste Mal, wie wichtig der Unterricht für die Kinder ist. Sie wollten und suchten den Unterricht sehr stark und haben ihn vor allem während der Lockdowns richtig „eingefordert“.

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

Anita: Oh wow, nur für mich [*lacht*]. Für





*„Ich höre den Dharma, stelle ihn in Bezug zu meinem Leben und dann kommt die Praxis.“*

mich ist es der Dharmaweg, einfach weiterzumachen. Da gibt es keine räumliche Trennung; Dharma sollte theoretisch überall möglich sein und ich habe auch nie das Gefühl, dass ich mit etwas fertig bin, es soll einfach weiter und tiefer gehen. Der Weg ist nicht zu Ende und ich wünsche mir, dass ich mit meinen Meistern in Kontakt bleibe und ihre Wünsche umsetzen kann.

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

Anita: Dass ich großen Respekt vor den Kindern und Jugendlichen habe. Es braucht hier auch die Bereitschaft der Eltern, die vor allem ihre kleineren Kinder zum Unterricht bringen müssen. Erst ab der zweiten AHS kommen sie ohne Eltern. Sie kommen aus allen Richtungen und fragen gleich: „Was machen wir heute?“. Es sind so tolle Wesen, und wenn man sie auf mehreren Ebenen so heranwachsen sieht, von klein auf bis in die Oberstufe, finde ich das sehr schön und berührend. Ich denke, dass der Großteil von ihnen einen großartigen Weg finden wird. Die

Ethik bekommen diese Kinder spielerisch vermittelt und intuitiv verstehen sie das Prinzip von Ursache und Wirkung. Ich bin überzeugt, dass der buddhistische Religionsunterricht enorm wichtig für die Gesellschaft ist, wenn es auch nur ein Tropfen ist. Er ist sehr kostbar und dafür danke ich auch der ÖBR, dass es so etwas geben darf.

*ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■*





# Buddhismus in Österreich

## Teil VI: Bildung und Jugend – Buddhas Lehre vermitteln

MANFRED KREJCI

*Buddhistische Bildung im Sinne des Dharma zu vermitteln ist seit ihrer Gründung eine der wesentlichen Aufgaben der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR). Teil 6 der Serie beschäftigt sich mit den Meilensteinen der Entwicklung einer europaweit vorbildlichen buddhistischen Religionspädagogik.*

### Österreich als Vorreiter

Im September 1993 – zehn Jahre nach der gesetzlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich – startete der Religionsunterricht für buddhistische Schülerinnen und Schüler in Graz, Salzburg und Wien, eine damals europaweit diskutierte Pioniertat. Begonnen wurde der Unterricht mit drei Lehrerinnen und Lehrern und 25 Schülerinnen und Schülern. Ab 1999 sollten es schon 130 Schülerinnen und Schüler sein, die von acht Lehrkräften in sechs Bundesländern unterrichtet wurden. Bis 2004 hatte sich die Anzahl der buddhistischen Religionslehrerinnen und -lehrer verdoppelt und die Anzahl der Schülerinnen und Schüler ebenfalls. Mehrmals in diesen Jahren wurden an Höheren Schulen in Wien, Salzburg, Kärnten, Steiermark und Tirol von den Schülerinnen und Schülern ausgezeichnete Leistungen bei mündlichen Reifeprüfungen im Fach buddhistische Religion erbracht. Mit Stand Oktober 2021 werden österreichweit 267 Schülerinnen und Schülern von zwölf Lehrkräften unterrichtet.

Info: <https://www.buddhismus-austria.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht/>

### Tolerante Weltoffenheit als Bildungsziel

Der buddhistische Religionsunterricht hat das Ziel, die Schülerinnen und Schüler zu einer toleranten Weltoffenheit zu führen und in der Begegnung mit anderen Anschauungen und Bekenntnissen den eigenen Standpunkt zu überprüfen und zu vertiefen. Dadurch wird auch die Dialogfähigkeit entwickelt. Es gilt für die Schülerinnen und Schüler zu erkennen, dass der Weg des Buddha die Wertschätzung anderer fordert und eigene gedankliche Fixierungen sowie emotionale Muster zu überwinden anregt, um so eine positive Kommunikation bzw. Interaktion zu erreichen. Die eigene Erfahrung aus Meditation und Lebensführung zählt mehr als angelehnertes Wissen. So vermittelt der buddhistische Religionsunterricht den jungen Menschen eine äußerst hilfreiche Praxis für ihr Leben, die letztlich vom Individuum Auswirkung auf das gesellschaftliche Leben hat.

## ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

1983 als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkannt und  
die offizielle Vertretung des Buddhismus in Österreich

### Die wichtigsten Aufgaben

#### BUDDHA

Im Dialog mit der Gesellschaft

#### SANGHA

Gemeinschaft der  
Praktizierenden unterstützen

#### SOZIALES ENGAGEMENT

Orientierung und  
Unterstützung anbieten



#### DHARMA

Die Essenz von  
Buddhas Lehre erhalten

#### BILDUNG & JUGEND

Buddhas Lehre vermitteln

### Interkulturelles Lernen

Der buddhistische Religionsunterricht wird in Österreich aufgrund der relativ geringen Teilnehmerzahl pro Schule in der Grundstufe wie auch in der Oberstufe meist als schulstufen- bzw. schulübergreifender Unterricht geführt. Dies besagt, dass die Schülerinnen und Schüler verschiedener Altersstufen in jahrgangsübergreifenden Lerngruppen unterrichtet werden.

Da ein Teil der Schülerinnen und Schüler Ethno-Buddhisten aus China, Thailand, Vietnam usw. sind, bildet der buddhistische Religionsunterricht einen wertvollen Beitrag zur interkulturellen und integrativen Bildung und Erziehung innerhalb der österreichischen Schule.

Buddha, Dharma und Sangha ist das Grundkonzept der Lehrinhalte und wird in allen Altersgruppen unterrichtet. Ebenso werden alle buddhistischen Schulen übergreifend gelehrt und ein Überblick über alle Weltreligionen gegeben.

### Erste buddhistische Schule in Österreich

Seit Herbst 2019 gibt es in Altach in Vorarlberg die erste buddhistisch-konfessionelle

Schule Österreichs. Die private Freie Montessori-Schule (FMS) ist dazu mit der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) eine Partnerschaft eingegangen.

„Achtsamkeit ist an dieser Schule nicht nur ein Schlagwort, sondern eine wirklich gelebte Maxime“, begründet ÖBR-Präsident Gerhard Weißgrab diesen Schritt und betont, dass die seit dem Jahre 1981 bestehende Schule Methoden anwende und Haltungen vertrete, die man als zutiefst buddhistisch ansehen könne: „Diese Haltung drückt sich, um nur ein Beispiel zu nennen, auch dadurch aus, dass es ein gestaffeltes Schulgeld gibt, je nach den Einkommensverhältnissen der Eltern.“ Dadurch soll eine soziale Durchmischung der Schülerinnen und Schüler erreicht werden, die der Realität der Gesellschaft entspricht.

Mitglied im Vorstand des Trägervereins ist Dipl.-Päd. Ing. Guntram Ferstl, buddhistischer Religionslehrer der ÖBR in Vorarlberg, der von Beginn an auch als Mentor an der Schule arbeitet. Ferstl ist ausgebildeter Tiefbauingenieur, arbeitet als Mittelschullehrer und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter des Buddhistischen Instituts der KPH Wien/Krems.

Info: <https://www.freie-montessori-schule.at/> >>



*Dipl.-Päd. Ing. Guntram Ferstl, Mitglied im Vorstand des Trägervereins der FMS Altach, buddhistischer Religionslehrer und Mentor an der Schule (Foto: privat)*

zens-Universität Graz, ist buddhistischer Religionslehrer an allen Schularten und Altersstufen, Erwachsenenbildner, Sozialpädagoge und Seminarleiter für Yoga und Meditation, Körpersprache, Stressbewältigung, verantwortliches Handeln (Zivilcourage), Konfliktkultur, elementare Musikpädagogik.  
 Info: <https://www.sip-knallerbse.at/>



*Mag. Michael Aldrian, buddhistischer Religionslehrer und Mentor an der SiP in Graz (Foto: privat)*

## >> Weitere buddhistische Schule in Graz

Mit dem Schuljahr 2021/22 ist die Schule im Pfeifferhof (SiP) in Graz nun nach Altach die österreichweit zweite Schule mit buddhistischer Anerkennung.

Auch an der SiP zeigte sich, dass es eine große Übereinstimmung der Werte an der Schule mit jenen des Buddhismus gibt. Den Buddhismus in das Schulkonzept zu integrieren, war daher eine stimmige Weiterentwicklung. Angeboten wird der buddhistische Religionsunterricht für alle Altersstufen. Für buddhistische Schülerinnen und Schüler ist er verpflichtend, von allen anderen kann er auf freiwilliger Basis besucht werden. Den Kindern steht ein Raum für Stille- und Achtsamkeitsübungen zur Verfügung, der auch zur Meditation genutzt wird.

Buddhistischer Religionslehrer und Mentor in Graz ist Mag. Michael Aldrian. Er studierte Philosophie und Pädagogik an der Karl-Fran-

## LehrerInnen-Ausbildung an der KPH Wien/Krems

Mit dem Studienjahr 2012/13 begann die erste Kooperationsphase an der Kirchlich-Pädagogischen Hochschule Wien/Krems (KPH), an der angehende buddhistische Lehrkräfte an einzelnen Lehrveranstaltungen zur Professionalisierung teilnehmen konnten. Ebenso standen Fortbildungsveranstaltungen für Religionslehrerinnen und -lehrer offen. Seit 2018 erfolgt die Fortbildung für Lehrkräfte des buddhistischen Religionsunterrichts ausschließlich über das Institut für buddhistische Religion an der KPH. Die Ausbildung mittels Hochschullehrgang für Personen mit einem abgeschlossenen Lehramtsstudium begann im Sommersemester 2020, den bereits acht Lehrerinnen und Lehrer positiv abschließen konnten. Davor lag die Aus- und Fortbildung der Lehrkräfte bei den Fachinspektoren und wurde meist in Salzburg zentral für ganz Ös-

terreich durchgeführt. Die KPH Wien/Krems ist Österreichs größte private Pädagogische Hochschule mit fünf Standorten in Wien und Niederösterreich.

Wesentliche buddhistische Ausbildungsthemen an der KPH sind:

- Zentrale Buddha-Dharma-Lehrinhalte aus dem Bereich der buddhistischen Quellen, buddhistische Ethik, Spiritualität und buddhistische Meditation
- Fachdidaktisch konzipierte Lehrveranstaltungen in jedem Modul
- Ergänzungen durch Themen aus dem Schulrecht
- Buddhistische Lehrveranstaltungen und solche mit interkonfessionellem und interreligiösem Charakter

Institutsleiterin Prof. MMag.<sup>a</sup> Karin Anna Ertl, buddhistische Religionslehrerin und Fachinspektorin, zu den Ausbildungszielen: „Der Buddhismus steht für Verbundenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl. Das wollen wir den Studierenden an der KPH vermitteln, damit sie diese Werte gut in ihrem Unterricht umsetzen können.“

Info: <https://www.kphvie.ac.at/institute/institut-buddhistische-religion/ausbildung.html>

## ÖBR ernennt neue Schulamtsleiterin

Um die repräsentativen und organisatorischen Aufgaben im Zusammenhang mit dem buddhistischen Religionsunterricht besser bewältigen zu können, hat die ÖBR im Februar Frau MMag.<sup>a</sup> Karin Anna Ertl als neue Schulamtsleiterin bestellt. Das sich neu konstituierende Schulamt der ÖBR wird die Fachinspektorinnen, Fachinspektoren und Lehrkräfte in ihrer Berufsausübung unterstützen und darüber hinaus deren Anliegen und Wirken an den entsprechenden bildungspolitischen Stellen darlegen.

Karin Anna Ertl zu ihrer neuen Aufgabe: „Heinz Vettermann (verstorben 2021, Anm. des Verfassers) unterstützte mich als bisheri-

ger Schulamtsleiter bei meiner Tätigkeit als Fachinspektorin und in unterrichts- bzw. ausbildungsbezogenen Angelegenheiten. Zusätzlich habe ich mir in den letzten zehn Jahren einen guten Kontakt zu den Fachinspektorinnen und Fachinspektoren der anderen Religionen und Konfessionen aufbauen können. Im Sinne von Heinz Vettermann, der für mich als Mentor stets hilfreich war, möchte ich die Schulamtsagenden weiterführen und mich kontinuierlich für die religiöse Bildung von Kindern und Jugendlichen einsetzen. Das ist auch mein Beweggrund, diese neue Tätigkeit als Schulamtsleiterin zu übernehmen.“ ■



MMag.<sup>a</sup> Karin Anna Ertl, neue Schulamtsleiterin der ÖBR

## MANFRED KREJCI

war langjähriger Verlagsleiter und Chefredakteur in einem renommierten Fachzeitschriftenverlag, besuchte den Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum, absolvierte eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, ist Pressechef der ÖBR und Leiter ihrer Bibliothek.

## Meinungen von Schülerinnen und Schülern zum buddhistischen Religionsunterricht (BRU)

**Stella Katharina Klell, 24**

*ÖBR: Wie bist du zum buddhistischen Religionsunterricht gekommen?*

Stella Katharina Klell: Es ist tatsächlich nicht immer leicht für unseren Religionslehrer Mag. Michael Aldrian, an den Schulen buddhistische (oder buddhistisch interessierte) Jugend ausfindig zu machen und die Möglichkeit des buddhistischen Religionsunterrichts überhaupt anzubieten. Bei mir allerdings haben mich meine Eltern seit der Volksschule für seinen Unterricht am Nachmittag angemeldet, und es war für mich seither eine Selbstverständlichkeit. Ich bin mit zwei buddhistischen Eltern direkt über dem Zentrum She Drup Ling in Graz aufgewachsen, und so begleitet mich der Buddhismus quasi schon von Geburt an.

*ÖBR: Was hast du für dein Leben mitgenommen?*

Stella Katharina Klell: Der Religionsunterricht hat mein Bild von und mein Wissen über Buddhismus sehr geprägt. Besonders wertvoll finde ich auch, dass verschiedenste Traditionen und Schulen des Buddhismus vertreten oder angesprochen wurden. Mit lebendigen Erzählungen zur Lebensgeschichte von Siddhartha (in jüngeren Jahren) oder ausgedehnten philosophischen Diskussionen (in der Oberstufe) konnte ich das ergänzen, was ich vom Elternhaus mitbekam. Über die Jahre hat sich eine Grundlage für das aufgebaut, was jetzt als Erwachsene mein spiritueller Pfad ist. Mitnehmen kann ich mir dafür auch die Erfahrung der Körper- und Meditationsübungen, die immer das Ende einer Stunde bildeten.

*ÖBR: Was ist dir noch besonders in Erinnerung?*

Stella Katharina Klell: Wenn ich an den Religionsunterricht zurückdenke, ist die Atmosphäre und Zwischenmenschlichkeit besonders hervorzuheben. Die Gruppen waren kleiner als im konventionellen Unterricht, der Rahmen war wertschätzend und informeller. Ich habe vielfältige Themen in Erinnerung, die oft in Verbindung mit Geschichte oder mit aktuellen Situationen besprochen wurden. Ich konnte zwanglosen Unterricht erleben und eine Kultur für Diskurs, in der der Lehrer nicht nur vorträgt, sondern auch gut zuhören kann, und ehrliches Interesse an seinen Schülerinnen und Schülern zeigt. Impulse aller Beteiligten wurden begrüßt und integriert.



**Stella Katharina Klell:** „Der Religionsunterricht hat mein Bild von und mein Wissen über Buddhismus sehr geprägt.“ (Foto: privat)



**Errol Felix Reichel, 14**

*ÖBR: Wie bist du zum buddhistischen Religionsunterricht gekommen?*

Errol Felix Reichel: Vielleicht durch Zufall, aber meine Mutter und ich leben sehr die buddhistischen Grundsätze. Uns haben die Symbole immer gut gefallen, und wir waren auch einmal in Thailand in Klöstern. Eine gute Freundesfamilie hat uns von der Puja erzählt und Fotos gezeigt von den Besuchen im Zentrum. Wir waren dann dort und haben Literatur und Prospekte über den Buddhismus bekommen. Auf der Suche nach dem Religionsunterricht hatten wir großes Glück, da wir sogar in der Nähe wohnten und ein Platz frei war. Der externe Nachmittagsunterricht hat mir immer sehr gut gefallen, und es war schon in der Volksschule ein schönes Erlebnis, jede Woche die Stunde zu besuchen.

*ÖBR: Was hast du für dein Leben mitgenommen?*

Errol Felix Reichel: Ruhe, Stille, Seelenreinigung, Stressausgleich, ein gutes Herz, gute Gedanken, gute Worte, Ankunft nach der Suche, ein Trost in der Corona-Zeit. Gute Bücher und Weisheiten, die ich im täglichen Leben schnell umsetzen kann. Eine dicke Mappe mit gesammelten Arbeitsblättern, Texten und Zitaten, z. B.: „Wollen wir uns innerlich wahrhaft verändern, müssen wir uns für eine ethische Haltung entscheiden.“ Oder: „Ein gutes Herz kann jeder entwickeln.“ Oder gute Wünsche wie: „Möge alles Unheil von uns abgewendet werden, mögen alle Krankheiten geheilt werden. Möge uns keine Gefahr befallen. Mögen wir lange und in Frieden leben.“

*ÖBR: Was ist dir noch besonders in Erinnerung?*

Errol Felix Reichel: Eine sehr nette Gruppe, keiner spricht schlecht über andere, und auch nach der Volksschule treffen wir einander weiterhin. Ein geführter, gut behüteter und begleiteter gemeinsamer Weg. Schöne Meditationen, schöne Feiern, besonders die Weihnachtsfeier. Basteln, z. B. einen Origami-Vogel. Eine sehr gute Website mit vielen nützlichen Infos.



*Errol Felix Reichel: „Der externe Nachmittagsunterricht hat mir immer sehr gut gefallen.“ (Foto: Karin Ertl)*

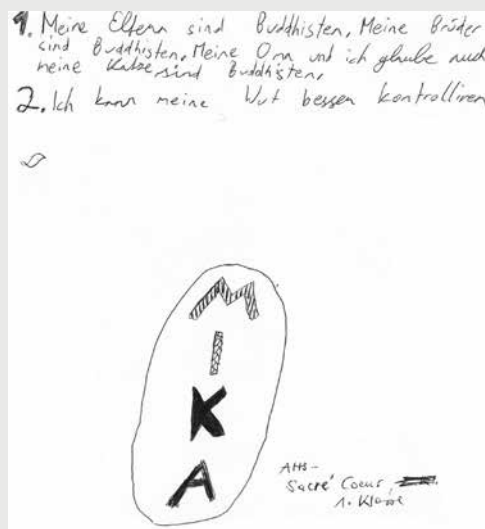
## Weitere Meinungen von Schülerinnen und Schülern zum buddhistischen Religionsunterricht (BRU) in der AHS Unterstufe und Oberstufe

### Fragen:

1. Wie bist du zum BRU gekommen?
2. Was bringt der BRU für dein Leben?

#### Mika, 1. Klasse

1. „Meine Eltern sind Buddhisten. Meine Brüder sind Buddhisten. Meine Oma und ich glaube auch meine Katze sind Buddhisten.“
2. „Ich kann meine Wut besser kontrollieren.“



#### Demian, 1. Klasse

1. „Weil mein Vater Buddhist ist.“
2. „Ziemlich viel.“

#### Loretta, 3. Klasse

1. „Meine Eltern wurden kurz nach meiner Geburt Buddhisten.“
2. „Mich interessiert der Buddhismus wirklich sehr, er brachte die Meditation zu mir und meinen Eltern; heute kann ich mir nicht mehr vorstellen, ohne Meditation zu leben.“

#### Cindy, 4. Klasse

1. „Durch meine Familie.“
2. „Ich finde, es hat mir viel gebracht, weil es mich sehr interessiert. Ich finde auch, dass Buddha eine tolle Inspiration ist.“

#### Ethan, 4. Klasse

1. „Mich interessiert der Buddhismus schon lange, und nachdem ich in meiner Schule

eine Religion wählen musste, beschloss ich, den Buddhismus zu wählen.“

2. „Nach vielen Buddhismus-Stunden habe ich sehr viel gelernt, das sehr notwendig im Leben ist.“

#### Jennifer, 5. Klasse

1. „Meine Schule ist zwar eine katholische Schule. Ich konnte mir aber irgendeine Religion aussuchen und habe mich dann für den BRU entschieden.“
2. „Ich sehe die Welt durch diese Religion anders. Wir lernen Sachen, die wirklich wertvoll sind und die nicht jeder bekommt. Wir lernen etwas Sinnvolles für unser Leben.“

#### Hasithma, 5. Klasse

1. „Meine Mutter und mein Vater sind Buddhisten und hatten früher BRU in Sri Lanka. Daher wollten sie auch, dass ich einen besuche, aber in Österreich.“
2. „Ich persönlich habe dadurch den Buddhismus und die Lehre des Buddha besser verstanden und allgemein mehr gelernt, mit den Menschen in meiner Umgebung besser umzugehen.“

#### Angelina, 5. Klasse

1. „Meine Schule ist eine katholische. Da wir zu einer Religion gehen mussten, ich aber katholisch nicht wollte, gehe ich jetzt in den buddhistischen Religionsunterricht.“
2. „Ich habe sehr viel Neues über Buddhismus gelernt, und es ist auch angenehm, manchmal in der Stunde zu meditieren.“


#### Lara, 6. Klasse

1. „Ich bin durch meine Schule hierher gekommen, da sie selbst keinen BRU anbietet.“
2. „Ich erhoffe mir, mich danach besser in meiner Religion auszukennen und mich sowie mein Umfeld anschließend besser zu verstehen. Ich versuche bereits jetzt, ein besserer und achtsamerer Mensch zu sein, und hoffe, dass es mir nach diesem Unterricht gut gelingen wird. Außerdem denke ich, dass ich meinen Kindern dieses Wissen weiter vermitteln werde, da ich der Meinung bin, dass sie so eine Art ‚Vorsprung‘ haben werden und die Welt offen betrachten können.“

Ach, dieser Vollmond  
Wenn ich einst wiederkomme  
Als Kiefer – bitte!

Ryôta



A black and white close-up photograph of several blades of grass. The blades are long and thin, with some showing prominent veins. Numerous small, clear dew drops are scattered across the surfaces of the grass, reflecting light. The background is dark and out of focus, making the grass and dew the central focus of the image.

*Still sitzen.  
Nichts tun.  
Der Frühling kommt.  
Das Gras wächst.  
Zen-Weisheit*

# Buddhismus und Natur

A black and white close-up photograph of grass blades. The blades are long, thin, and curved, creating a complex, overlapping pattern. Numerous small, clear water droplets are scattered across the surfaces of the blades, reflecting light and adding texture to the scene. The background is dark and out of focus, emphasizing the sharp details of the grass and water.

Taglilienblätter nach dem Regen  
© Ira Hilger, [www.gartenfotografie.at](http://www.gartenfotografie.at)



# Schein und Wirklichkeit

ANDREA BALCAR

*Buddha lehrte, dass die Ursachen unseres Glücks und unseres Leidens letztlich in unserer eigenen geistigen Perspektive liegen. Wir sollten also unsere Wahrnehmung kritisch hinterfragen, statt sie als allgemeingültig anzunehmen.*

Geheimes Wissen aus den Träumen anderer zu extrahieren, darin ist Dom Cobb meisterhaft. Doch dann ist er gezwungen, eine unmöglich scheinende Aufgabe zu übernehmen – eine sogenannte „Inception“. Es gilt, jemandem eine Idee „einzupflanzen“. Cobbs Team glaubt nicht an die Machbarkeit, doch er selbst weiß mehr darüber, als er zugibt.

Als Christopher Nolans „Inception“ (2010) ins Kino kam, fand ich die Thematik fesselnd und die Optik des Films, vor allem auf der riesigen Leinwand, schier überwältigend. Mir gefiel die Gehirnakrobatik, die nötig war, um dem Geschehen auf mehreren (Traum-)Ebenen zu folgen.

Wer den Film kennt, der weiß, warum Cobb so zuversichtlich ist: weil es ihm bereits einmal gelungen ist. Und zwar bei seiner Frau Mal, mit der er zuvor gemeinsam die Traumwelten des Unterbewusstseins hin zur tiefsten Ebene, dem sogenannten Limbus, erforscht hatte. Während für Mal eine Rückkehr in die „Realität“ immer unbedeutender wurde, wollte er eine solche unbedingt durchsetzen. Der einzige Weg war, in Mals Geist Zweifel darüber, was sie als ihre Realität betrachtet, aufkommen zu lassen. Dies gelingt Cobb mittels einer Täuschung ... doch er hat deren Wirkungskraft unterschätzt. So wächst auch nach erfolgter „Rückkehr“ in die Realität (?) Mals Misstrauen weiter und führt in letzter Konsequenz zu ihrem Tod.

Was ein mehr als 10 Jahre alter „Blockbuster“ uns heute zu sagen hat, wundern

Sie sich? Nun, mir scheint die Fragestellung zum Wesen der Realität, die der Film anreißt, aktueller und dringlicher denn je. Denn seitdem gesellschaftspolitische Entwicklungen in Übersee, aber auch hier in Europa, unsere Welt ins „post-faktische Zeitalter“ haben eintreten lassen und in der Politik (aber nicht nur dort) mit größter Selbstverständlichkeit „alternative Fakten“ erschaffen, angerufen und verbreitet werden, könnte man sich fragen: Was ist Realität? Gibt es sie überhaupt, und wenn ja – ist eine faktenbasierte Lebensausrichtung noch relevant für unser (Zusammen-)Leben?

Ein Fakt ist, dass eine (wachsende) Gruppe von Menschen letztere Frage voller Überzeugung mit „nein“ beantwortet. Sie haben der breiten Allgemeinheit den Rücken zugekehrt, lehnen herkömmliche Medien kategorisch ab und beziehen stattdessen aus Social-Media-Kanälen und anderen Quellen unklaren Ursprungs ihre Informationen, die sie als „Wahrheit“ ansehen und unhinterfragt übernehmen. Was hat dazu geführt, dass sich Menschen in diesen undurchsichtigen Cyber-Welten verloren haben? Was macht es so attraktiv, zu glauben, dass die halbe Welt sich zusammengetan hat, um einem zu schaden?

Oder anders gefragt: Was ist so schrecklich am Leben dieser Menschen, dass sie sich lieber in Parallelwelten aufhalten, anstatt sich den Herausforderungen ihrer, sprich unserer gemeinsamen, Realität (da ist es wieder, dieses Wort) zu stellen und zusammen mit anderen nach rationalen Lösungen zu suchen?



Was ist in den letzten Jahrzehnten auf politischer und gesellschaftlicher Ebene falschgefallen, dass das Konzept der „Gemeinschaft“ mit unseren Mitmenschen dermaßen erodieren konnte, dass in Zeiten einer weltweiten gesundheitlichen Bedrohung Aufrufe zu Zusammenhalt und Solidarität in der realen Welt ungehört verhallen ... während dieselben Werte von selbsternannten „Rettern“ im Internet und auf gewissen Rednerbühnen höchst erfolgreich beschworen und für die eigenen Ziele instrumentalisiert werden? Diesen Entwicklungen sollte dringend auf allen Ebenen entgegengewirkt werden, denn ansonsten besteht die Gefahr, dass gesellschaftliche Strukturen unterwandert und aufgeweicht werden, zu unser aller Schaden.

Doch wie können wir selbst gegen diese Kräfte ansteuern? Kann der Buddhismus uns dafür Anleitungen geben?

Buddha sagte: „Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet.“<sup>1</sup> Eine andere

gängige Übersetzung lautet: „Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“ Wir sehen also nicht wirklich, was außerhalb unserer selbst ist. Sondern wir sehen, was in uns ist und projizieren es nach außen.

Auf unser Thema übertragen, würde dies bedeuten, dass im Inneren vieler Menschen Missbehagen und Argwohn herrschen – sei es als Folge von allgemeiner Verunsicherung oder von Situationen und Gegebenheiten, die sie als ungerecht oder nachteilig erlebt haben. Diese Gefühle stehen aber nicht für sich allein in bestimmten Kontexten, sie entwickeln eine Eigendynamik. Haben sie sich erst einmal eingestellert, lässt sich der Vertrauensverlust nicht mehr kontrollieren. Das Gift des Misstrauens reist durch den Organismus, ähnlich wie ein Virus. Auf Dauer erlaubt es keine Perspektive außerhalb jener der „Glaubensgemeinschaft“, der man sich angeschlossen hat. >>

## Buddha sagte:

„Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet.“<sup>1</sup>

>> In der buddhistischen Anschauung zählt Misstrauen neben Gier, Wut, Trägheit und Rastlosigkeit zu den „Fünf Hindernissen“<sup>2</sup>, störenden Tendenzen bzw. mentalen Zuständen, denen wir sowohl im Leben als auch in unserer buddhistischen Praxis begegnen. Sie sind das Resultat unserer Gewohnheiten und automatischen Reaktivität – Reaktionen, die das Leben in uns hervorruft, wenn wir unreflektiert unbewusst eingetretenen Mustern folgen.<sup>3</sup>

Um solche Muster und die Art und Weise, wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen, zu erkennen, ist es nötig, Achtsamkeit zu üben, um Selbsterkenntnis zu erlangen. Doch leider kommen der Entwicklung und Reifung der menschlichen Gefühlswelt in unserem vom Streben nach Erfolg gekennzeichneten Weltbild ein viel zu geringer Stellenwert zu. (Außer wenn es darum geht, Macht über andere zu gewinnen oder zu behalten, was laufend beobachtet werden kann.)

Herzensbildung hingegen, laut Duden „durch Erziehung erworbener Besitz einer reichen und differenzierten Gefühls- und Empfindungsfähigkeit“, wird zugunsten eines auf Wettbewerbsfähigkeit ausgerichteten Leistungsdenkens vernachlässigt. Die fehlende Kultivierung von (Grund-)Vertrauen, von Sensibilität und Empathie für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso wie jene der anderen, zeitigt nun schwerwiegende Folgen. Denn es ist „das kollektive Vertrauen in das gemeinsame Wissen, das uns zu einer Gesellschaft macht“<sup>4</sup>.

Ist dieses kollektive Vertrauen brüchig geworden, fehlt es vielen an Halt und Orientierung in einer Welt, die stetig unübersichtlicher und komplexer wird. Wird diesem Vertrauensverlust vonseiten Erziehung oder Religion nichts Wirkungsvolles entgegengesetzt, so werden weiterhin jene leichtes Spiel haben, die „Orientierung“ ganz im Sinne ihrer

Ideologie bieten; indem sie verführerisch einfache Antworten liefern für jene, die sich „von der Vorstellung verborgener Realitäten und finsterner Verschwörungen, die alles erklären“ leiten lassen“<sup>5</sup>.

Eine *andere* mögliche Antwort ist, das Gemeinsame zu stärken und uns darauf zu besinnen, dass wir nur zusammen den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen sind. Nicht das Trennende soll unser Denken und Tun leiten, sondern Gemeinsinn und Solidarität. So kann jede/r für sich einen Beitrag leisten zur Gesundheit unserer Lebenswelten.

Denn anders als die tragische Filmfigur Mal sind wir den Taten anderer nicht hilflos ausgeliefert, sondern können uns jeden Tag aufs Neue dafür entscheiden, achtsam unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen zu hinterfragen und Verantwortung zu leben – uns selbst und anderen gegenüber. ■

- 1 Dhammapada, zitiert nach <http://www.palikanon.com/khuddaka/dhp/dhp.html>
- 2 Kurt Schmidt, „Sprüche und Lieder“, Buddhistische Handbibliothek Nr.4; Verlag Christiani, 1954. Copyright Verlag Beyerlein-Steinschulte
- 3 Siehe <http://www.phathue.de/grundwissen/fuenf-hindernisse/>
- 4 Siehe <https://buddhastiftung.org/glossary/fuenf-hindernisse/>
- 5 Timothy Synder, illustriert von Nora Krug, Über Tyrannei. Zwanzig Lektionen für den Widerstand, C. H. Beck, 2021, S. 81

### ANDREA BALCAR

geb. 1970 in Wien, Studium der Publizistik und Anglistik an der Universität Wien; langjährige Tätigkeit als Managerin medizinisch-wissenschaftlicher Vereine. Ihr wachsendes Interesse am Buddhismus führte sie zur ÖBR. Seit 2015 ist sie Teil der ÖBR-Redaktion und verfasst regelmäßig Beiträge für das ÖBR-Magazin.

# Thich Nhat Hanh

BETTINA UND KAI ROMHARDT

## Rezension „Achtsamkeit und Intersein: Der Buddhismus von Thich Nhat Hanh“ von Erika Erber.

Die Große Verwandlung von Thich Nhat Hanh (Thay) im Februar dieses Jahres hat weltweit zu großer Anteilnahme und Würdigung des Lebens und Wirkens eines einzigartigen Dharma-Lehrers, Zen-Meisters, Friedensstifters, Sangha Builders und Poeten geführt.

Doch was ist das Besondere am Buddhismus von Thich Nhat Hanh? Es ist eine große Freude, dass gerade jetzt ein außergewöhnliches Buch neu aufgelegt wird, welches dieser Frage nachgeht und Thays besonderen Zugang zum Buddhismus darlegt.

Nach einer kurzen biografischen Einführung zeigt Erika Erber zunächst auf, auf welchem Fundament die revolutionäre Weiterentwicklung des Dharma durch Thich Nhat Hanh steht. Von seinen persönlichen Erfahrungen ausgehend, zeigt sie, wie es Thay gelingt, die Schätze verschiedener buddhistischer Traditionen zu heben, indem er zu den Ursprungsquellen zurückgeht, mit Anfängergeist frische Übersetzungen anfertigt und zu einer zeitgemäßen Auslegung und Übersetzung gelangt.

Erika Erber schreibt nicht „über“ Thich Nhat Hanh, sondern lässt ihn oft und ausführlich in seiner Lehrsprache Englisch selbst zu Wort kommen. So entsteht ein Text, der einen

feinen Rhythmus zwischen der Originalstimme des Lehrers und den einordnenden und erläuternden Kommentaren der Autorin findet.

So zitiert sie im Abschnitt „Das Leiden und seine Aufhebung“ Thich Nhat Hanh wie folgt: “It is true that the Buddha taught the truth of suffering, but he also taught the truth of “dwelling happily in things as they are” (...) “To suffer is not enough. We must always be in touch with the wonders of life. They are within us and all around us, everywhere, anytime.”

Thays Lehre vom „dwelling happily in the present moment“ stellt gerade keinen „Buddhismus light“ dar, sondern vielmehr eine eindringliche Aufforderung, so tief zu leben, dass mitten im Alltag die drei grundlegenden Eigenschaften alles Seienden berührt werden können: Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Nirvana. Achtsamkeit ist hierfür die zu kultivierende Energie, sie bildet das Herz der Lehre und Praxis von Thich Nhat Hanh.

Erika Erber zeigt weiter auf, wie Thich Nhat Hanh den von ihm geprägten Begriff „Intersein“, der zentral in seinen Lehren und seiner Praxis steht, aus verschiedenen Aspekten buddhistischer Lehren wie dem „Entstehen in >>



>> Abhängigkeit“, „Leerheit“ sowie der „wechselseitigen Durchdringung aller Dharmas“ des Avatamsaka-Sutra zusammenfließen lässt. „To be is to interbe“ – einfacher und klarer kann man es kaum ausdrücken.

Dieses Buch kann nur ein Einstieg in die umfassende Praxis und Lehre von Thich Nhat Hanh sein. Möge es alle Leserinnen und Leser dazu inspirieren, praktizierend durch die von ihm eröffneten Dharma-Tore zu schreiten, denn wie Thay immer wieder eindringlich gelehrt hat: „The only reason to study the Dharma is to put it into practice.“ ■

### BETTINA UND KAI ROMHARDT

Dharmacharyas der Plum Village Dhyana Schule von Thich Nhat Hanh



*Erika Erber:  
Achtsamkeit  
und Intersein.  
Der Buddhismus bei Thich  
Nhat Hanh  
2. aktualisierte  
Auflage, mit  
einem Vorwort  
von Gerhard  
Weißgrab, Prä-  
sident der Ös-  
terreichischen  
Buddhisti-  
schen Reli-  
gionsgesell-  
schaft (ÖBR),  
LIT Verlag  
Münster-Wien.  
ISBN 978-3-  
643-50328-2*



Nirvanacin®  
für Erwachsene

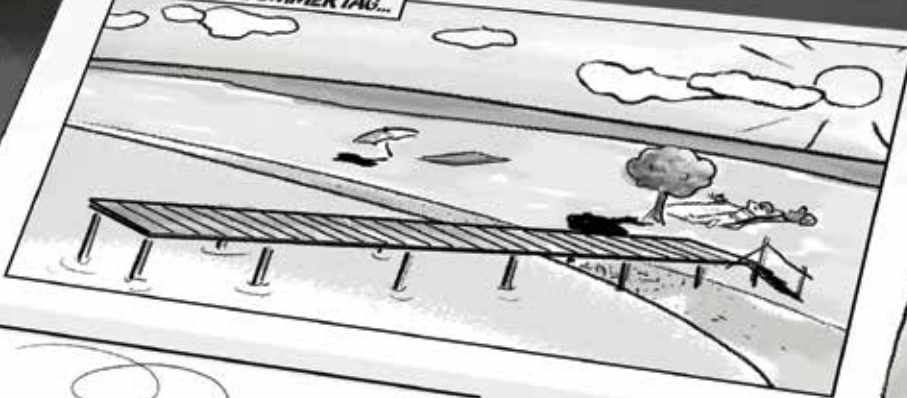
# Nirvanacin®

für Erwachsene

STOPPT  
LEIDEN!

## 2. DIE RECHTE ABSICHT

AN EINEM SOMMERTAG...



### ÜBUNG:

#### Zum Wohle aller Wesen

Wenn dich das nächste Mal eine Gelse aus deiner Mitte bringen will, verzichte auf deinen gewohnten Reflex. Achte auf deine Absicht.

#### ATME TIEF.

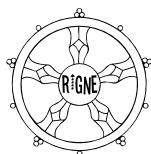
Schenke ihr einen liebevollen Blick, und gib ihr einen Namen. Sie könnte deine Mutter gewesen sein...

#### BEOBACHTE DEINEN GEIST.

#### BEMERKE DEN UNTERSCHIED.

\*Das Jucken erinnert dich dann noch ein,- zweimal an diese heilsame Begegnung ;)





བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེན་ཁང་།  
**Tibetzentrum Österreich**  
*Institut SH des Dalai Lama*



## Lehrgänge 2022

SOGOM® · Stressfrei mit Meditation · Kurzlehrgang · 25. - 27. März und 22. - 23. April 2022

Traditionelle tibetische Medizin · Diplomlehrgang · Beginn: 14. April 2022

Buddhistische Psychologie · Diplomlehrgang · Beginn: 20. Mai 2022

Buddhistische Religion · Diplomlehrgang · Beginn: 1. September 2022

Buddhistische Philosophie · Diplomlehrgang · Beginn: 2023

## Seminare 2022

Die Verbindung von traditioneller tibetischer Medizin & buddhistischer Praxis · 29. - 30. April (Fr, 10 - Sa, 14h)

Einführung in das tibetisch-buddhistische Tantra · 28. - 29. Mai (Sa, 10 - So, 14h)

Meditationen auf die Leerheit mit unserem Ehrw. Lama · 2. - 3. Juli (Sa, 10 - So, 14h)

Sommerretreat · Die Quelle unendlicher Möglichkeiten · 14. - 17. Juli (Do, 15 - So, 13h)

*Verlängerung bis 19. Juli möglich*

Meditieren und achtsames Wandern · 2. - 4. September (Fr, 10 - So, 13h)

Die Kunst des Sterbens · den Wandel und die Vergänglichkeit verstehen · 28. - 29. Oktober (Fr, 10 - Sa, 14h)

Winterretreat · Buddhistische Praxis · 23. - 27. November (Mi, 15 - So, 13h)

**Mehr Informationen auf unserer Website!**



Tibetzentrum · 9376 Knappenberg 69 · T. 0664 8537523 · office@tibetcenter.at · [www.tibetcenter.at](http://www.tibetcenter.at)

# ERFÜLLTE LEBENDIGKEIT

## VORTRAG UND WORKSHOP IN WIEN MIT ZENKI CHRISTIAN DILLO ROSHI 4. UND 5. JUNI 2022



**Christian Dillo (Zenki Roshi)** erhielt seine Zen-Ausbildung im Zen-Buddhistischen Zentrum Schwarzwald und im Crestone Mountain Zen Center (Colorado). Er ist Abt des Boulder Zen Center.

Seine regelmäßigen englischsprachigen Dharma-Vorträge sind über den Podcast *Zen Mind* verfügbar. Sein Buch *The Path of Aliveness* erscheint im Mai 2022 auf deutsch mit dem Titel *Der tiefe Wunsch nach Lebendigkeit: Ein buddhistischer Wegweiser für das 21. Jahrhundert*.



Link zum Buch



Link zum Podcast

Wenn wir von einem erfüllten Leben sprechen, bedeutet das im üblichen Sprachgebrauch so viel wie eine glückliche, erfolgreiche oder interessante Biografie.

Dagegen ist Erfüllung im Zen-Buddhismus eine Praxis, die sich auf den Alltag und den gegenwärtigen Moment richtet. Wir können uns unseren tiefen Wunsch nach Lebendigkeit nur hier und jetzt erfüllen. Solange wir unserer sich ständig wandelnden Erfahrung mit Widerstand oder Anhaftung begegnen, erzeugen wir Leiden. Wenn wir dagegen unserem Erleben erlauben, so zu sein, wie es ist, und sich in seiner eigenen Zeit Schritt für Schritt fortzuentwickeln, können wir uns von Moment zu Moment erfüllt und genährt fühlen.

**Samstag, 4. Juni 2022: Vortrag mit anschließendem Dialog  
18–20:30 Uhr, 15 Euro beim Einlass**

**Sonntag, 5. Juni 2022: Workshop  
9:30–12:30 und 14:30–17:30 Uhr, 100 Euro inkl. Vortrag,  
ermäßigt 80 Euro (Anmeldung vorab oder nach dem Vortrag;  
Plätze für den Workshop sind begrenzt)**

Veranstaltungsort: Buddhistischer Tempel in der Biberstraße 9

Der Workshop bietet die Gelegenheit zu einem vertiefenden Dialog mit Zenki Roshi. Im Zentrum steht die Frage, wie Meditation und Achtsamkeitspraxis zu einer erfüllten Lebendigkeit im Alltag beitragen können. Vorerfahrung mit Meditation und Zen-Praxis sind nicht vonnöten; Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Am Veranstaltungsort gelten die zum Veranstaltungszeitpunkt aktuellen gesetzlichen COVID-Bestimmungen.

Anmeldung und weitere Informationen: [selzerchrista@gmail.com](mailto:selzerchrista@gmail.com)





Plum Village

Vom 22-29. Mai 2022 sind drei Mönche aus Plum Village in Österreich



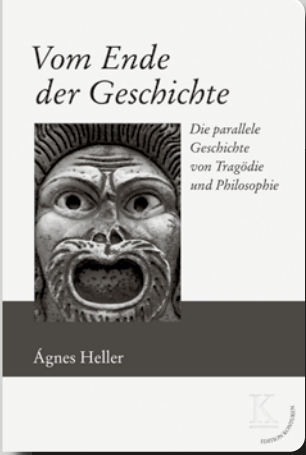
Br. Đạo Bi      Br. Khiết Tâm      Br. Bảo Tạng

Vom 26-29. Mai wird es ein Retreat geben.  
Möchtest du am Retreat teilnehmen oder mehr erfahren welche Aktivitäten geplant sind, dann melde dich hier:  
[plumvillage.oe.sangha@gmail.com](mailto:plumvillage.oe.sangha@gmail.com)



Einen heilsamen Umgang mit Schmerz und Angst lernen?  
Dann melde dich für eine erste **gratis** Grinberg-Sitzung


**Matthias Grümayer**  
Grinberg-Praktiker  
[www.kayavidya.com](http://www.kayavidya.com) | 06801454171  
[gruemayer4grinberg@gmail.com](mailto:gruemayer4grinberg@gmail.com)



*Vom Ende der Geschichte*  
Die parallele Geschichte von Tragödie und Philosophie  
Ágnes Heller

Loslassen für den Neubeginn  
176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80  
ISBN 978-3-902968-54-8

**Edition Konturen**  
Wien – Hamburg  
[www.konturen.cc](http://www.konturen.cc)



## HERZENS RAT

### Herzens-Anweisungen zum Sterben & dem Tod

mit Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik

Mittwochs, 20., 27 April u. 4. Mai 2022 18:00 – 20:00 Uhr

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. 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. Hilfestellungen für die Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten. 3 inhaltlich fortlaufende Abende; AnfängerInnen & Fortgeschrittene; auf Spendenbasis.



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR  
STUDIUM & MEDITATION  
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

#### Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien  
info@gelugwien.at  
www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung  
der Mahayana Tradition  
(FPMT)



### Erika Erber Achtsamkeit und Intersein Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh

2. aktual. Auflage

*„Es ist wünschenswert, dass dieses Buch in den interessierten Kreisen und speziell unter den vielen FreundInnen und AnhängerInnen von Thich Nhat Hanh eine große Verbreitung findet.“*

Karl und Helga Riedl, Intersein-Zentrum,  
Hohenau im Bayerischen Wald

LIT Verlag Münster-Wien 2021  
ISBN 978-3-643-50328-2

## Körper Rede Geist

Wie alles Zusammengesetzte ist unser Körper vergänglich. Um vital zu bleiben und unseren Geist möglichst lange durch diese Existenz zu tragen, braucht er Bewegung so nötig, wie Nahrung und Luft.

Ob Sie sich wohler fühlen, gut schlafen, nicht mehr so schnell außer Atem kommen, Zivilisationskrankheiten vorbeugen wollen - mit gezieltem Training schaffen Sie das.

Mit mir trainieren Sie dort, wo Sie sich wohlfühlen. Sie brauchen keinerlei Hilfsmittel und ich komme zu Ihnen.



**vierzig  
plusfit**

Kurt Rabitsch  
Bewegungscoach  
www.vierzigplusfit.com  
068110402806  
office@vierzigplusfit.com



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 18:00-03.04. 13:00	<b>Zen Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
01.04.-03.04.	<b>Yoga und Meditation</b>	<i>Lama Thierry und Cecilia Pla</i>
04.04. 19:00-20:00	<b>Atempause am Montag</b>	<i>Helena Krivan</i>
06.04. 19:30-20:30	<b>Einführung in Achtsamkeit</b>	<i>Michael Kraußhar</i>
08.04. 18:00-10.04.13:00	<b>Einführungswochenende Yantra Yoga</b>	<i>Honza Dolensky</i>
08.04.-11.04.	<b>Chenrezig und Tonglen Praxis</b>	<i>Lama Thierry</i>
09.04. 10:00-12:00	<b>Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsamen.</b>	<i>Michael Aldrian</i>
11.04. 19:00-07.03.21:00	<b>Shambhala Montag</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
20.04. 19:30-20:30	<b>Einführung in Achtsamkeit</b>	<i>Michael Kraußhar</i>
02.05. 19:00-07.03. 21:00	<b>Shambhala Montag: Meditieren lernen</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
04.05. 12:00-08.05. 12:00	<b>Klarheit und Stille mit Zen im Mühlviertel OÖ/A</b>	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
05.05. 19:00-21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
07.05. 10:00-12:00	<b>Bodhi: Das Erwachen, Erleuchtung, gelebte Mystik, bedingungslose Liebe</b>	<i>Michael Aldrian</i>
10.05. 18:00-19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
10.05. 18:00-15.05. 10:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
20.05. 18:00-21:00	<b>Buddhistische Praxis und Meditation</b>	<i>Hannelore Röggl</i>
22.05. 09:30-17:00	<b>SHODO - Ein Meditations- und Kalligrafieworkshop</b>	<i>Junko Baba</i>
06.06. 19:00-07.03. 21:00	<b>Shambhala Montag: Meditieren lernen</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
09.06. 19:00-20:00	<b>Mantren fürs Herz</b>	<i>Helena Krivan</i>
11.06. 10:00-12:00	<b>Bhavana: Die tägliche Praxis - Weisheit und Mitgefühl</b>	<i>Michael Aldrian</i>
16.06. 19:00-20:00	<b>Mantren fürs Herz</b>	<i>Helena Krivan</i>
23.06. 19:00-20:00	<b>Mantren fürs Herz</b>	<i>Helena Krivan</i>
30.06. 19:00-20:00	<b>Mantren fürs Herz</b>	<i>Helena Krivan</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 10:00-18:00	<b>Sich von den Worten des Buddha inspirieren lassen</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
05.04. 18:30-19:15	<b>Meditationskurs Anfänger</b>	<i>Barbara Klell</i>
07.04. 20:00-21:15	<b>Meditationskurs Fortschreitende</b>	<i>Michael Aldrian</i>
08.04. 18:00-15.04. 13:00	<b>Meditation- Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
08.04. 9:00-10.4. 18:00	<b>Yun Hwa Sangha Meditationspraxis/Retreat</b>	
08.04. 18:00-15.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
08.04. 18:00-17.04. 10:00	<b>Kontemplativ auf Ostern zugehen</b>	
09.04. 18:00-16.04. 12:00	<b>Sesshin</b>	<i>Osho Kigen</i>
09.04.-16.04.	<b>Maitri-Raum-Gewahrsein</b>	<i>Gertrude Ulbel</i>
09.04. 07:00-09.04. 16:10	<b>Zen-Tag und Koan-Interview</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
18.04. 18:00-24.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga/ Ostern</b>	<i>Ursula Lyon</i>
23.04.-24.04.	<b>Stilles Qi-Gong</b>	<i>Ulli Olvedi</i>
24.04. 18:30-30.04. 10:30	<b>Zen Sesshin mit Yoga</b>	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
Dzogchen Gemeinschaft, Samdrubling	yantrayoga@dzogchen.at
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Mühlviertel	fleur.woess@mishoan.at
Bodhidharma Zendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
NamkaKyungZong Meditationszentrum	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664/3866448
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at; 0664/2125025
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Yun Hwa Dharma Sah Linz	linz@yunhwasangha.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

**ÖBR-VERANSTALTUNGEN APRIL BIS JUNI 2022**

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
26.04. 18:00-01.05. 13:00	<b>Vipassana</b>	<i>Wolfgang Seifert</i>
03.05. 18:00-10.05. 11:00	<b>Meditation und Yoga mit Ursula Lyon</b>	<i>Ursula Lyon</i>
11.05. 16:00 - 16.05. 13:00	<b>21 Taras-Retreat</b>	<i>Ani Losang (Rita Riniker)</i>
12.05. 19:00-19.05.	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>
13.05. 18:00-15.05. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Osho Kigen</i>
14.05. 07:00-14.05. 16:10	<b>Zen-Tag und Koan-Interview</b>	<i>Jo-Alma Potter</i>
16.04.-17.04.	<b>Der Kreis der Elementenergien, Teil 7 des Lehrgangs "Der Weg der Energie"</b>	<i>Ulli Olvedi</i>
17.05. 19:00-21.06. 21:00	<b>Kurs "Freude im Alltag"</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
22.05. 18:30-24.05.12:30	<b>Respira_Harmonious Breathing</b>	<i>Honza Dolensky</i>
24.05. 19:00-29.05. 12:30	<b>Aus Liebe zum Leben</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
25.05. 18:00-29.05. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
02.06.-07.06.	<b>Klang und Stille - ein musikalisch-meditatives Ferienseminar</b>	<i>Johanne W. Janßen</i>
03.06. 18:00-06.06. 13:00	<b>Die Stimme des Herzens</b>	<i>Andrea Sedminek</i>
08.06. 18:00-12.06. 10:00	<b>Meditationstage in der Theravada Tradition</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
08.06. 18:00-13.06.	<b>How to cook your life/ Zen und Kochen</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
10.06. 19:00-12.06. 18:00	<b>Tonglen: Einander mit Herzenskraft begegnen</b>	<i>Barbara Märtens</i>
11.06. 07:00-11.06. 16:10	<b>Zen-Tag und Koan-Interview</b>	<i>Knud Rosenmayr</i>
14.06. 18:00-19.06. 12:00	<b>Go-Sesshin</b>	<i>Osho Kigen</i>
15.06. 18:00-19.06. 13:00	<b>Buddha in Stille begegnen</b>	<i>Michaela Berger</i>
16.06. 10:00 - 21.06. 13:00	<b>Medizinbuddha-Retreat</b>	<i>Ani Losang (Rita Riniker)</i>
21.06. 10:00-29.06. 18:00	<b>Zazen und Chi Gong</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
23.06. 18:00-26.06. 13:00	<b>Butoh Tanz</b>	<i>Eva Klausner Hermann</i>
11.07.-05.08.	<b>Buddhist Philosophy in Comparative Persepective</b>	<i>Dr. Ana Lopez, Dr. James Gentry</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
18.05. 18:00-28.05. 10:00	<b>Praxiswoche</b>	<i>Hausgemeinschaft</i>
19.05. 18:00-22.05. 13:00	<b>Meditation, Yoga und Wandern</b>	<i>Christina Hautzinger</i>
20.05. 19:00-22.05. 16:00	<b>Die fünf Weisheiten</b>	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
24.04. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
15.05. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
19.06. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
15.05.2022	<b>Frühlingsfest</b>	<i>Gomde Team</i>
15.05. 14:00-17:00	<b>Vesakh Salzburg</b>	
22.05. 15:00-18:00	<b>Vesakh Oberösterreich</b>	
21.05. 10:00-12:00	<b>Vesakh Steiermark</b>	
29.05. 13:00-16:00	<b>Vesakh Wien</b>	
05.06. 15:00-05.06. 18:30	<b>POP-ic - ERSTES WIENER POESIEPICKNICK</b>	<i>Hans Kaufmann</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Kloster Kirchberg am Wechsel NÖ	
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Dzogchen Gemeinschaft, Samdrubling	yantrayoga@dzogchen.at
Kulturhaus Wolfsberg	info@wolfsberghof.com
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Festsaal Bezirksvorstehung 1030 Wien	info@ligmincha.at
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Stupa am Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at; 0676 355 75 91
Rangjung Yeshe Gomde, Scharnstein	info@gomde.eu; +43 650 9999208
Stupa im Grazer Volksgarten	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Fleischmarkt 16, 1010 Wien	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Bodhidharma Zendo**

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

### **Buddhanuphap Tempel Österreich\***

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

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg  
Tel. 0676/33 88 986  
[info@bgs-salzburg.at](mailto:info@bgs-salzburg.at)  
[www.bgs-salzburg.at](http://www.bgs-salzburg.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

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

### **Drikung Kagyü Orden\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock,  
1010 Wien  
[drikung@1012.at](mailto:drikung@1012.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

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

### **Fo Guang Shan Tempel**

Sechshauser Straße 50,  
1150 Wien  
Tel. 01/941 7408  
Tel. 0699/1888 8098  
[info@fgsvienna.at](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://www.fgsvienna.at)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Garchen Chöding Zentrum**

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

### **Kalachakra Kalapa Zentrum**

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

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

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

### **Karma Kagyü Sangha\***

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

### **Karma Samphel Ling**

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

### **Kwan Um Zen Schule**

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

### **Ligmincha Österreich**

Landsteinerergasse 10/13  
1160 Wien  
Tel. 0660/345 33 74  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

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

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/7417  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://www.maitreya.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum  
Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 1836  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://www.oesgi.org)  
>> *Japanischer Buddhismus*

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



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

Servitengasse 15, 1090 Wien  
Tel. 0681/204 900 31  
info@gelugwien.at  
www.fpmt-plc.at  
www.gelugwien.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe\***

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

**Puregg Phönixwolke Sangha  
Berg 12**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagyi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Ji**

4040 Linz-Gramastetten  
Dießenleitenweg 223  
Tel. 0732/66 80 77  
office@senkobobuddhismus.at  
www.senkobobuddhismus.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2  
8020 Graz  
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. 0676/616 84 61  
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	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
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			
Namka Kyung Zong Meditationszentrum	Wien		<u>18.30</u>		<u>18.30</u>
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	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
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, <u>19.30</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
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		
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
Bodi Path 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
Bodhi Path Bregenz	Vorarlberg	19.00			
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
<u>18.30</u>			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
18.30			
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
20.00	20.00		<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.at</a>
	9.00		<a href="http://www.kwanumzen.at">www.kwanumzen.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
<u>19.00</u>			<a href="http://www.drikungkagyuu.at">www.drikungkagyuu.at</a>
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.at</a>
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.mishoan.at">www.mishoan.at</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
19.00		9.00	<a href="http://www.palping.eu">www.palping.eu</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
<u>6.15</u>			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikungaustralia.org">www.drikungaustralia.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
			<a href="http://www.bgs-salzburg.at">www.bgs-salzburg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.theravada-salzburg.at">www.theravada-salzburg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
18.00	18.00	10.00	
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
19.30			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

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](http://www.buddhistisch.at)*

## WIEN

### Zen Dojo Wien Mushoju

Association Zen Internationale  
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien  
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,  
Tel. 0699/1140 4242  
[www.mushoju.org](http://www.mushoju.org)

### Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Christa Selzer  
Tel. 0699/1266 8749

### 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](http://www.interseinwien.jimdo.com)

### Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien  
Seidengasse 28, 1070 Wien  
[peter.jurkowitsch@aon.at](mailto: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](http://www.ryu-un-zen.org)

## OBERÖSTERREICH

### Zendo Linz

Honauerstraße 20, 1. Stock, 4020 Linz  
[www.zeninlinz.at](http://www.zeninlinz.at)

### Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: [gernot.polland@aon.at](mailto:gernot.polland@aon.at)  
Tel. 0664/733 999 19

### Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

Info: [helga.mueller@liwest.at](mailto:helga.mueller@liwest.at)  
Tel. 0676/455 25 20

### Freitag-Gruppe „Offene Weite“

Info: [brigitte.bindreiter@liwest.at](mailto:brigitte.bindreiter@liwest.at)  
Tel. 0650/3852 820

### Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: [christina.stephani@chello.at](mailto:christina.stephani@chello.at)  
Tel. 0681/84 37 89 02

### Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz,  
[ingridroshinprinz@gmail.com](mailto:ingridroshinprinz@gmail.com)  
Tel. 0650/460 3023

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl  
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33  
[burgenland@buddhismus-austria.at](mailto:burgenland@buddhismus-austria.at)

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königwieser  
Mo., 10.00–12.00

### Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“  
Mi., 17.00–18.35

### Andrea Springer

Do., 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](mailto:michael.hudecek@gams.cc)

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien



Rangjung Yeshe Institute und Rangjung Yeshe Gomde GA präsentieren:

# Buddhist Philosophy in Comparative Perspective

Akademischer Sommerkurs mit John Dunne, Douglas Duckworth, James Gentry, Ana C. Lopes und einem Mönchsprofessor des Ka-Nying Shedrub Ling Klosters, Nepal



**11. Juli bis 5. August 2022**

Tägliche Meditation, Studium und Austausch  
5 ECTS/ 3 credits Kurssprache Englisch

im Buddhistischen Zentrum Gomde im Almtal  
Umgeben von Natur, Unterkunft im Zentrum, TeilnehmerInnenzahl begrenzt



Räume für **Retreats, Seminare, Beratung und Behandlungen** in ruhiger Atmosphäre, zentral in 1010 Wien zu buchen.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

**ÖBR Sekretariat**





## DIE FÜNF WEISHEITEN

Im Dzogchen hat Weisheit eine sehr spezifische Bedeutung: das Erkennen des natürlichen Zustandes, der eigenen wahren Natur. Es bezieht sich nicht auf etwas, das wir allmählich erlangen, oder mit dem Alter bzw. mit der Erfahrung erreichen. Es beschreibt vielmehr das Erkennen der vollständigen Vollkommenheit in diesem Moment, und in jedem Moment.

Wenn wir die grenzenlose Offenheit und das reine Gewahrsein unseres natürlichen Geistes erkennen, offenbart sich dieses Erkennen als die fünf unverwechselbaren Weisheitsqualitäten:

**Weisheit der Leerheit:** Durch das Erkennen, dass allen Phänomenen, einschließlich uns selbst, eine inhärente Existenz fehlt, sind wir grenzenlos offen.

**Spiegelgleiche Weisheit:** Indem wir alle Erscheinungen als Spiel der klaren, ungetrübten Natur des Geistes erkennen, verfügen wir über ein unbegrenztes Potential.

**Weisheit des Gleichmutes:** Indem wir frei sind von der Neigung etwas anzunehmen oder abzulehnen, umarmen wir jede Erfahrung mit Offenheit, Gewahrsein und Wärme.

**Unterscheidende Weisheit:** Indem wir die Einzigartigkeit jeder Erscheinung erkennen, lassen wir die spontan auftretenden tugendhaften Qualitäten reifen.

**Alles vollendende Weisheit:** Durch die Erfahrung der Vollständigkeit jedes Momentes, drücken wir positive Qualitäten kreativ, spontan und mühelos zum Wohle aller aus.



# DIE FÜNF WEISHEITEN

Zusammenfassende Belehrungen  
und vertiefende Meditationen  
(auch für EinsteigerInnen)

VORTRAG UND SEMINAR MIT  
TENZIN WANGYAL RINPOCHE

20. bis 22. Mai 2022 in Wien  
(soweit es die Corona-Bestimmungen zulassen)

Ort: 1030 Wien, Nähe Rochusplatz  
Teilnahme auch über Zoom möglich.

Freitag: Vortrag von 19:00 bis 20:30  
Samstag: Seminar von 10:00 bis 18:00  
Sonntag: Seminar von 09:30 bis 16:00

Vortrag und Seminar werden vom Englischen  
ins Deutsche übersetzt.

Freie Spende (Empfehlung):  
Teilnahme vor Ort € 140,-  
Teilnahme über Zoom; € 90,-

## INFORMATION UND ANMELDUNG:

Aufgrund eventuell geltender Corona-Bestimmungen werden die Plätze nach Einlangen der Anmeldung vergeben.

[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)

Ligmincha Österreich e.V.  
Landsteingasse 10/13 | 1160 Wien  
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung bitte an:  
Ligmincha Österreich e.V.  
IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485  
BIC: BAWAATWW

Verwendungszweck: „Fünf Weisheiten“ Mai 2022  
oder Paypal: [paypal.me/102012VG](https://paypal.me/102012VG)