

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JÄNNER BIS MÄRZ 2016



## Die Religionsstunden vergehen wie im Flug

EIN INTERVIEW MIT KARIN ERTL S. 8

### Paramita-Meditation (Dhyana)

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 12

### Was macht den Buddhismus zur Religion?

VON WOLFGANG DAMOSER S. 15

### Tun, was notwendig ist

MARGIT HÖRR S. 21

### Die geschenkte Freiheit (Teil 1/3)

VON MIRJAM LÜPOLD S. 26

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 81, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

# 太極拳

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 12. JÄNNER

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 12. JÄNNER**  
Späterer Einstieg möglich  
**18:00 - 19:30**

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

**KOSTEN: 10.-/ Abend**

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

Die von mir unterrichtete TAIJI - Form ist eine YANG Form mit 61 Figuren. Sie wurde von dem chinesischen Arzt und Taiji-Meister Liu Hsiu Chi entwickelt und jahrzehntelang in seiner daoistischen Klinik in London erfolgreich angewandt. Diese Form wird von mir seit mehr als dreissig Jahren praktiziert.

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

## Welt UND Ich

in buddhistischer Sicht



Mit Beiträgen von  
PAUL DAHLKE und FRITZ SCHÄFER

Verlag, Abkommen & Steinschulte

## Welt und Ich in buddhistischer Sicht

Mit Beiträgen von Paul Dahlke und Fritz Schäfer. Herausgegeben und eingeleitet von Raimund Beyerlein.

Paperback, 260 Seiten  
ISBN 978-3-931095-97-0. EUR 18,00

Warum erleben wir überhaupt „Welt“ und „Ich“?  
Warum dieses sinnlose Leiden am Dasein, wenn am Ende doch nur der Tod wartet? Es ist die dringlichste Frage der Menschheit, seit Anbeginn.

Nur ein Buddha zeigt die wahren Bedingungen für

das Erleben von Welt und Ich. Er führt den Menschen vor Augen, dass es nur eine Lösung für das „Welträtsel“ gibt, nämlich auf die Bedingungen unseres Erlebens im Hier und Jetzt zu schauen. Erst von hier aus klärt sich der wahre Sinn der vier Edlen Wahrheiten über das sich immer wieder und wieder erneuernde Leiden am Dasein und den Weg der Befreiung daraus. Es ist der einzige Weg, der den endlosen Leidensprozess des Entstehens und Wiedervergehens von Welt und Ich zu einem Ende bringen kann.

Paul Dahlke und Fritz Schäfer, zwei alte Meister in der Lehre des Buddha, haben sich ausführlich und tiefgreifend mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Viele der heute bestehenden, wissenschaftlichen und religiösen Ansichten über Welt und Ich werden von ihnen in diesem Buch eingehend behandelt und mithilfe der Lehraussagen des Buddha erhellt, geklärt und – wenn nötig – aufgelöst.



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter

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



GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Überwiegend begegne ich in diesen Zeiten extremen Standpunkten. Entweder geht es um totale Ablehnung und den Standpunkt, das wird alles nicht funktionieren. Oder es geht um grenzenlose Offenheit und Hilfsbereitschaft ohne jede Rücksicht auf die natürlichen Grenzen der eigenen Möglichkeiten, ohne dabei der Komplexität der Anforderung auch nur annähernd Rechnung zu tragen. Staatsmächte haben die Sicherung der eigenen Interessen im Blickfeld und den Ausbau des eigenen Einflussbereiches. Es geht ihnen um die Sicherung möglicher Ressourcen für sich - kaum steht die Gesamtlösung eines Konfliktes im Fokus. Eine Analyse der vielen Ursachen findet nicht statt, und wenn sie stattfindet, hat sie keine Konsequenzen. Wir vergessen dabei, dass es gerade solche extremen Standpunkte waren, die den aktuellen Entwicklungen zugrunde liegen. Mehr denn je ist der Weg der Mitte gefragt. Und das hat nichts mit Mittelmäßigkeit zu tun. Unter Wahrnehmung der Extreme an beiden Polen müssen wir in der Mitte nach wirkungsvollen und heilsamen Lösungen suchen. Wir müssen es auch aushalten, wenn wir nicht gleich Lösungen finden. Wir dürfen aber darauf vertrauen, dass ehrliches Bemühen und nicht blindes Annehmen schneller Urteile zu guten Lösungen führen wird. Ich bin noch am Suchen, trotzdem muss täglich gehandelt werden. Ich wünsche allen unseren Lesern und Leserinnen ein inspirierendes und friedvolles Neues Jahr! Mögen alle Wesen glücklich sein!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 8 INTERVIEW

Karin Ertl

Johannes Kronika

### 12 BUDDHISMUS

Dhyana-Paramita-Meditation

Rev. MyoE Doris Harder

### 15 BUDDHISMUS

Was macht den Buddhismus zur Religion?

Wolfgang Damoser BA

### 17 KOANS

Koane Angst vor Koans

Rev. MyoE Doris Harder

### 21 FLÜCHTLINGE

Tun, was notwendig ist

Margit Hörr

### 24 FLÜCHTLINGE

Manche Flüchtlinge...

Margit Hörr

### 26 TIERE

Die geschenkte Freiheit (Teil 1/3)

Mirjam Lüpold

### 28 CARTOON

### 30 VERANSTALTUNGSKALENDER

### 38 ÖBR-GRUPPEN

### 40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

#### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

**Redaktionsteam.** Christiane Gebhard, Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at)

**Fotos.** Ida Rätther ([www.ida.lv](http://www.ida.lv)), Archiv

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

**Gestaltung:** Gernot Polland

**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., 10.00–13.00 Uhr  
Di., 14.00–19.00 Uhr  
Mi., 14.00–19.00 Uhr  
Do., 14.00–19.00 Uhr

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

## SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische  
Religionsgesellschaft  
IBAN AT46 6000 0000 0131 7747  
BIC 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](http://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](mailto:info@buddhistischejugend.at)  
[www.buddhistischejugend.at](http://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., 17.01.2016 10:00–13.00**

**So., 14.02.2016 10:00–13.00**

**So., 13.03.2016 10:00–13.00**

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

### KLEINSTKINDERGRUPPE

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

**22. 01. von 15.00 - 16.00 Uhr**

**26. 02. von 15.00 - 16.00 Uhr**

**18. 03. von 15.00 - 16.00 Uhr**

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

## Was ist Buddhismus?

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

**Do. 28.4.2016**

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



### BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

**[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) >**

**Organisation > Religionsunterricht**

# Alter und Tod



**MOBILES  
HOSPIZ**

## UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind für Sie da. Gespräche am Krankenbett, Betreuung in der letzten Phase des Lebens, bei Krankheit und in schwierigen Zeiten, Angehörigengespräche, psychosoziale Unterstützung, Besuchsdienst.

### **Mobiles Hospiz der ÖBR**

**DGKS Ingrid Strobl,**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

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



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

## TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

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

**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



# Mitmachen

## 12. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 9. April 2016, 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](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## ÖBR OPEN-SPACE

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

- Achtsame Kommunikation in der buddhistischen Lebenspraxis
- 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
- Salon Buddhismus und Gesellschaft
- NEU: Wandergruppe Buddha-Natur
- NEU: Dharmavoices for Animals

# Bundesländer

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

### Niederösterreich:

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

### Burgenland: Marina Jahn,

0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

### Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635,

graz@kkoe.at; Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at; Inge Brenner, 0676/328 14 73, ingebrenner@sakyaling.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 Gehrmann,

05574/451 21, manfred.gehrmann@bregenz.net

### ÖBR-Referent bei der Europäischen

**Buddhistischen Union:** Martin Schaurhofer, office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19



# Die Religionsstunden v

INTERVIEW: JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

## *Liebe Karin, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?*

Karin: Das Elternhaus war traditionell katholisch, aber es war ein offenes Verhältnis zur Religion. Zum Buddhismus bin ich durch meinen Mann, Martin, gekommen. Wir haben mit unserem älteren Sohn Karate zu trainieren begonnen und kamen so über den Sport und einem dort unterrichtenden Meister zur philosophischen Grundbetrachtung vom Buddhismus. Der Weg nach Asien war geöffnet durch den Sport. Und ohne die genauen Umstände zu wissen, fanden wir uns beim Einführungsseminar am Fleischmarkt bei Theo Strohal (Anm.: ehemaliger Vizepräsident und Fachinspektor der ÖBR) wieder. Danach haben wir uns umgesehen und eine Tibetische Gruppe und eine Zen-Gruppe im 7. Bezirk besucht und haben dann die Einführung in den Zen-Buddhismus bei Genro besucht.

Gleichzeitig hat in mir eine wiederkehrende Krankheit, so um den Jahrtausendwechsel, eine Sinnkrise ausgelöst mit den Fragen: „Warum passiert mir das? Warum schon wieder?“ So bin ich über Sport und persönliche Krankheitserfahrung zum Buddhismus gekommen, und wenn ich so nachdenke, in früher Jugend ist mir ein Bild vom Dalai Lama in meine Hände gekommen, und mich hat der Mensch so fasziniert, obwohl ich über Buddhismus noch nichts wusste. Seine Ausstrahlung und sein Lächeln haben mich immer tief beeindruckt.

## *Konntest Du Seine Heiligkeit den Dalai Lama auch einmal treffen?*

Karin: Ich war 2002 beim Kalachakratreffen in Graz (Anm.: Die Einweihung in das Kalachakra-Tantra wurde in Graz vom 14. Dalai Lama im Oktober 2002 gegeben), und diese Atmosphäre war beeindruckend.





*„Das Lächeln des Dalai Lama hat mich tief beeindruckt“.*

# ergehen wie im Flug.

Die Faszination vom Menschen Dalai Lama hält bei mir bis heute an.

*Wie bist du Religionslehrerin der ÖBR geworden?*

Karin: Durch meinen Sohn Alexander habe ich die Religionslehrerinnen kennengelernt und habe bei etlichen Familienpujas teilgenommen. So bin ich in näheren Kontakt mit Marina Jahn (Anm.: Vizepräsidentin und ehemalige Fachinspektorin der ÖBR) gekommen und bin dann im Schuljahr 2008 Religionslehrerin geworden. Die pädagogische Ausbildung habe ich, und Kinder waren mir immer schon ein Anliegen.

*Wie kann man sich den buddhistischen Religionsunterricht vorstellen?*

Karin: Religion ist in Österreich ein Pflichtfach.

Diejenigen Schülerinnen und Schüler, deren Eltern als Religionsbekenntnis Buddhismus angegeben haben, werden über den jeweiligen Landesschulrat an unser Sekretariat gemeldet. Für die Kinder der Volksschule wird der Unterricht zentral in einem Tempel abgehalten. Wenn es sich ergibt und an einer Schule sind genügend Schülerinnen und Schüler für eine Gruppe, so wird der Unterricht vor Ort abgehalten. Unsere Gruppen sind multikulturell, wir haben sowohl Kinder, deren Eltern asiatische Wurzeln haben, als auch Kinder, deren Eltern aus verschiedenen europäischen Staaten kommen, und österreichische Kinder. Die Gruppen sind jahrgangsübergreifend. Die 1./2. und 3./4. Volksschulklasse sind gemeinsam, und bei der Mittelschule ist die 1. bis 4. Klasse gemeinsam. Der Unterricht ist altersgemäß abgestimmt. Buddha, Dharma, Sangha wird in allen Gruppenunterrichtet; man kann sagen, es >>



>> ist das Grundkonzept. Es werden auch alle buddhistischen Schulen übergreifend gelehrt, sowie ein Überblick über alle Weltreligionen gegeben. Dann gibt es auch einen Teil Bewegungseinheit, zum Beispiel Atembetrachtungen, eine kleine Yogaeinheit mit Inhalt an eine buddhistische Geschichte. Die Meditationseinheiten sind bei den jüngeren Kindern kürzer als bei den älteren. Als Beispiel kann ich die Übung der Bauchatmung bei den Jüngeren nennen. Jeder kann sich ein Kuscheltier mitnehmen und alle legen sich auf den Rücken, das Tier wird auf den Bauch gelegt, und beim Einatmen hebt sich das Tier und beim Ausatmen senkt es sich, und so kann man erkennen, dass man die Bauchatmung kann. Alle Kinder haben die Essmeditation gerne [:lacht:]. Die Früchte werden über alle Sinne – Geschmacks-, Geruchs-, Tast-, Sehsinn – beobachtet und jeder berichtet danach über seine Eindrücke. Lehrreden über Buddha und ergänzend werden die Geschichten auch selbst im Plenum gelesen. Mit Quiz, malen und Lückentext ausfüllen vergehen die Religionsstunden wie im Flug, sodass die Kinder meist traurig über das Ende der Stunde sind. Für jede erledigte Arbeit gibt es einen Sticker im „Buddhistischen Pass“, und ab 10 erledigten Arbeiten gibt es ein kleines Geschenk. So ist es eine Hilfe für die Kinder, gleichzeitig das Erlernte auch optisch zu erkennen.



### *Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR?*

Karin: Seit 2012 nahm ich als Fachinspektorin an einer Arbeitsgemeinschaft im Auftrag des Ministeriums teil mit dem Ziel, einen kompetenzorientierten Lehrplan für Religion für alle Religionsgemeinschaften zu erarbeiten. Ich sehe da im pädagogischen Bereich einen Bildungsauftrag der ÖBR.

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

Karin: Ich hätte da eine visionäre Vorstellung eines buddhistischen Kindergartens als Basis für die ganz Jungen. Ein Kindergarten mit buddhistischen Inhalten und Konzepten unter der Schirmherrschaft der ÖBR wäre mein Wunsch.

### *Erzähl uns bitte etwas von dem Angebot der Kleinstkindergruppe mit buddhistischen Inhalten.*

Karin: Aus einer Idee mit Ursula Lyon heraus ergab sich die Gründung einer Kleinstkindergruppe der



Zwei- bis Vierjährigen, die mit ihren Eltern in die Biberstraße kommen, um dort gemeinsam zu sein. Es geht hauptsächlich um Kerzen, Räucherstäbchen, Singen, Bewegung und ganz einfache Dinge, um die buddhistische Praxis einmal zu sehen.

*Welche zukünftigen Aufgaben könnte die ÖBR im Zusammenhang mit dem Religionsunterricht noch übernehmen?*

Karin: Ein wichtiges Anliegen für mich ist, dass die Eltern und Schulleiter informiert werden, dass es den buddhistischen Religionsunterricht gibt. Die Arbeit an einem Folder ist in Begutachtung, und ich wünsche mir, dass eine breitere Öffentlichkeit erfährt, dass es uns gibt.

*Gibt es noch etwas, das dir wichtig ist zu sagen?*

Karin: Ja, Thich Nhat Hanh hat viele Bücher herausgegeben, die sich mit Kindern und Schülern beschäftigen, und hier kann ich mir sehr viele Anregungen holen für meinen Unterricht.

Die Bücher sind sehr praxisnah und man kann sie gut umsetzen im Unterricht. Es freut mich die Auseinandersetzung mit dem Dharma durch die Kinder, die ich von zwei Jahren bis zur Matura begleite. Jedes Jahr habe ich auch eine oder mehrere Maturantinnen und Maturanten, die im Buddhismus maturieren, darüber bin ich glücklich.

*Danke fürs Gespräch.*

### *MMag.<sup>a</sup> Karin Anna Ertl:*

Geboren im Jahr 1963, Ausbildung: Kindergarten- und Hortpädagogin, Studium Pädagogik und Politikwissenschaft, viersemestriger buddhistischer Universitätslehrgang an der Universität Wien

Spirituelle Praxis und Lehrer: Zen; Genro Koudela, Bhante Seelawansa, Thich Nhat Hanh (in literarischer Form)

Wichtige Lebensstationen: Partner, Familie, 2 Kinder, wiederholte schwere Krankheit, Begegnung mit dem Buddhismus ab der Jahrtausendwende, Zufluchtnahme 2004

Derzeitige berufliche Tätigkeit: Buddhistische Religionslehrerin (und Fachinspektorin) Pflichtschulbereich und AHS-Oberstufe; Doktoratsstudium an der Uni Wien

# 5. Paramita-Meditation (Dhyana)



VON REV. MYOE DORIS HARDER

*Im Grenzenlosen sich zu finden,  
Wird gern der Einzelne verschwinden,  
Da löst sich aller Überdruß;  
Statt heißem Wünschen, wildem Wollen,  
Statt läst'gem Fordern, strengem Sollen,  
Sich aufzugeben ist Genuß.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Anstatt die einzelnen Versenkungsebenen zu beschreiben, möchte ich etwas Grundsätzliches zum Sitzen in Stille, zur Meditation, sagen. Es ist gut zu wissen, dass es verschiedene Grade von Versenkung gibt, aber ich sehe in meinen Kursen, dass wir noch sehr am Anfang stehen und Meditation an sich noch oft in Frage gestellt – oder nicht genug geschätzt – wird. Die Beschäftigung mit den Dhyana-Ebenen wäre eine rein intellektuelle, da den meisten von uns die Erfahrung fehlt, und ich möchte lieber etwas ansprechen, womit wir praktisch arbeiten können.

Ich werde manchmal gefragt:

1. ob die formale Meditation nötig wäre?
2. ob es nicht reiche, im Alltag achtsam zu sein?
3. ob es nicht reiche, Mitgefühl zu haben und etwas für andere zu tun?
4. ob Gehmeditation nicht ebenso gut wäre?
5. ob Meditation nicht im Alltag untergebracht werden müsse?

Meine Antwort: ja – nein – nein – nein, nicht ganz – ja, auch

Es kommt natürlich beim Beantworten der Fragen immer darauf an, wer fragt, welche Intention dahintersteht und was der Moment erfordert. Trotzdem ein paar allgemeine Aspekte.

Zu 1.: Meditation ist für mich so etwas wie eine buddhistische Grundhaltung. Sitzt der Buddha nicht auf fast allen Darstellungen? Haben wir nicht die überlieferten Schriften, in denen bis ins kleinste Detail Anweisungen stehen, wie wir meditieren können? Wie wir den Atem beobachten, den Körper, die Gefühle, den Geist? Wir geben Meditationsanleitungen aber nicht nur weiter, weil es so geschrieben steht, sondern weil die Erfahrung diesen Weg bestätigt. Wer Meditation übt, weiß wie Goethe „da löst sich aller Überdruß, sich aufzugeben ist Genuß.“

Selbst vor dem Praktizieren der Kampfkünste wird meditiert; beim Yoga wird meditiert; vor dem Ausüben der Zen-Künste wird meditiert; selbst nicht buddhistische Menschen mit Erleuchtungserfahrung sitzen in Stille, und es ist nicht überliefert, dass der Buddha je aufhörte zu meditieren ... Ich finde einfach keinen Grund, nicht zu meditieren.

Zur 2. Frage: „Reicht Achtsamkeit im Alltag nicht aus?“. Nein, nein, nein, nein, nein, nein. Achtsamkeit ist ein Teil der buddhistischen Praxis. Achtsamkeit inkludiert noch nicht Mitgefühl, Weisheit oder die buddhistische Philosophie (sonst würde sie ja nicht losgelöst vom Buddhismus als Mindfulness Based Stress Reduction unterrichtet werden können). Auch geht es bei „Achtsamkeit“, wie sie im Moment in unserer Gesellschaft zu finden ist, erst einmal um Heilung und nicht um Transformation des Geistes.

*„Wirklichkeit ist das stets Wachsende und sich Wandelnde und nicht zu Definierende, das wir Leben nennen und das nie auch nur*

*einen Augenblick stehen bleibt, damit wir es in ein System von Kategorien und Ideen zwingen können.“*

*Aus dem Zen-Buddhismus*

Zu Frage 3: Es tut mir wirklich leid, dass ich auch diese Frage mit „Nein“ beantworte, denn ich spüre die Unsicherheit bei der fragenden Person: „Reicht es nicht, wenn ich freundlich zu anderen bin? Reicht es nicht, was ich schon tue?“ In einzelnen Fällen würde ich sagen „Ja, es ist gut. Jede Person tut schon immer ihr Bestes.“ Aber da ich hier zu vielen Menschen sprechen darf, sehe ich es als Chance und Verantwortung, um aufzurufen, dass wir uns geistig/spirituell etwas mehr ausdehnen. Was ist genug? Gibt es schon genug Gutes? Auch beziehe ich mich wieder auf die Lehren, die von den 2 Säulen sprechen: Weisheit ohne Mitgefühl ist nicht vollendet; Mitgefühl ohne Weisheit ist nicht vollendet. Absolute Weisheit beinhaltet Mitgefühl; absolutes Mitgefühl beinhaltet Weisheit. Wenn wir fragen, ob unser Mitgefühl nicht ausreicht, ist es wahrscheinlich noch nicht das große/vollkommene Mitgefühl. Und:

*„Als Buddhisten sollten wir Meditation immer mit Studium verbinden und umgekehrt. Dies ist eine geschickte Vorgehensweise.“*

*Dalai Lama*

Zur 4. Frage, ob Gehmeditation nicht genauso effektiv ist: Ich wünschte, es wäre so, ich gehe selbst sehr gern. Gehmeditation ist klasse; pilgern wirft uns auf uns selbst zurück und kann uns an unsere Grenzen bringen; >>





>> wandern in Schweigen erzeugt Glücksgefühle. Und trotzdem: Schön wie es auch ist, weiß ich doch aus eigener Erfahrung, dass ich manchmal gehen möchte, um dem Sitzen auszuweichen. Ich möchte mich bewegen, etwas tun und mich damit ablenken, um nicht im Sitzen meinem eigenen Geist begegnen zu müssen. Auch Thich Nhat Hanh hat – soviel ich weiß – die Sitz-Meditation nicht durch die Geh-Meditation ersetzt. Wir üben beim Meditieren, in der Mitte zu bleiben. Wir konzentrieren uns, fokussieren uns, entspannen uns hinein in das Da-sein; sagen „Willkommen“ zu allem, was auftaucht, erziehen unseren Körper und Geist quasi um und können dann auch beim Gehen, Laufen, Liegen und im sogenannten Alltag diese innere Haltung beibehalten.

*„Viele Praktizierende haben Angst, ihren Geist leer zu machen. Sie fürchten, in die Leere zu fallen und wissen nicht, dass ihr eigener Geist die Leere ist.“*

Huang Po

Zum 5. Punkt: Natürlich ist es nicht so gemeint, Meditation vom sogenannten Alltag zu trennen, denn hier – in unserem komplexen Leben – zeigen sich ja die Früchte der Meditation. Wenn es um uns herum brodeln und kracht und wir trotzdem ruhig bleiben und weise Entscheidungen treffen können oder wenn wir bemerken, dass wir nicht

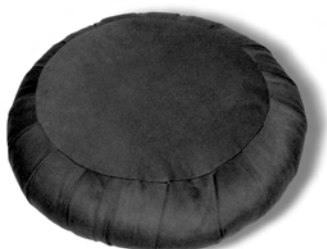
mehr reaktiv sind, sondern dass unsere Worte und Handlungen von einem anderen Platz kommen, dann erleben wir, was ich vorher „Transformation“ nannte. Es ist wünschenswert, dass wir auch im Tagesablauf kurze „Stops“ einlegen, zurücktreten und innehalten, wann immer es möglich ist. Hier kommt das Achtsamkeits-Training ins Spiel: pausieren, „einchecken“ und wahrnehmen, was der Moment uns sagt – und sei es nur eine Minute lang. Das wird bei der Meditation geübt, wir konditionieren unsere Zellen in diese Richtung, damit wir es dann selbst im Trubel zur Verfügung haben.

Meditation als Paramita, also „Vollkommene Meditation“, geht noch einen Schritt weiter: Nicht anhaften an der Meditation und den Vorstellungen über die Meditation ...

*„Du bist unruhig, weil du glaubst, dass die Geistesruhe, der du nachjagst, aus nichts als Geistesruhe bestehen soll. Aber das ist verkehrt: Große Geistesruhe bezeichnet die Wechselwirkung von ruhigem und unruhigem Geist.“*

Kodo Sawaki

Um auf die Ausgangsfrage zurückzukommen: „Geht es ohne Meditation?“ Ich weiß nichts Besseres, und wenn Sie etwas wissen, schreiben Sie uns bitte.



# Was macht den Buddhismus zur Religion?

VON WOLFGANG DAMOSER BA

*Ist der Buddhismus eigentlich eine Religion? Es gibt wohl kaum einen praktizierenden Buddhisten, der mit dieser Frage nicht schon einmal konfrontiert wurde. Gerade in den monotheistisch geprägten Gesellschaften des Westens tendiert man häufig dazu, die Charakteristika von Religion intuitiv mit einer Art Gottesvorstellung zu verbinden. Betrachtet man die konstruktive interreligiöse Dialogführung hierzulande, so zeigt sich ungeachtet der aktiven buddhistischen Beteiligung eine zusätzliche intensive Dialogführung der sogenannten abrahamitischen (auf den Propheten Abraham zurückgehenden) Religionen von Judentum, Christentum und Islam untereinander.*



Die große Gemeinsamkeit dieser drei religiösen Traditionen besteht darin, einen personalen Schöpfergott ins Zentrum ihrer Heilslehre zu stellen. Die grundlegende religiöse Praxis dient immer der Gestaltung einer persönlichen Beziehung zum eigenen Gott. Darüber hinaus hat diese Beziehung zumindest das Potenzial einer immerwährenden Fortführung, nämlich indem der unsterbliche Wesenskern bzw. die Seele einer Person nach dem Tod eine ewige Vereinigung mit ihrem Gott erfährt. Hier zeigen sich bereits die wesentlichen

Unterschiede zur Lehre des Buddha. Nicht die Beziehung zu einem persönlichen Gott, sondern die Erkenntnis allgemeingültiger Gesetzmäßigkeiten steht nämlich im Zentrum der buddhistischen Heilslehre. Der Buddha lehrt, wie die richtige Erkenntnis des existenziellen Leidens und seiner Ursachen schließlich zu Beendigung allen Leidens und zur Freiheit führt. Die Grundannahme des Buddhismus besagt dabei, dass die scheinbar essenzielle Persönlichkeit eines Menschen ebenso konstruiert und in Abhängigkeit entstanden ist, >>



>> wie alle anderen leidhaften Phänomene. Der Buddha wählte daher auch die drei Charakteristika von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst, um seine Lehre zusammenzufassen. Die religiöse Praxis des Buddhismus ist also ein schrittweiser Erkenntnisprozess in Richtung dieser universalen Wahrheiten. Persönliche Bedeutung gewinnt die Praxis nur insofern, als jeder Einzelne gemäß seiner Lebensumstände und Fähigkeiten diese Erkenntnis anders vollzieht und verwirklicht. Die Gottesbeziehung der abrahamitischen Religionen erfordert immer zwei voneinander verschiedene Instanzen, die gemeinsam Art und Intensität der Beziehung bestimmen. Die buddhistische Praxis hingegen pflegt gewissermaßen eine selbstbezügliche Verbindung zum eigenen Selbst bzw. zum eigenen Potenzial der Befreiung. Dies ist jedoch nur möglich, da die zusammengesetzten Elemente des eigenen Selbst und die Totalität allen Seins letztlich der gleichen universalen Realität angehören. Während die ewige Stabilität der eigenen Seele unverzichtbar für den Religionsbegriff abrahamitischer Prägung ist, ist die persönliche Verfasstheit stets Ausgangspunkt, nie aber Endpunkt der buddhistischen Praxis. Aufgrund dieser unterschiedlichen Herangehensweise wurde der Buddhismus im Westen oft eher dem Bereich der Philosophie als jenem der Religion zugeordnet. Es handelt sich dabei jedoch um ein grundlegendes Missverständnis. Basis jeder Religion ist zunächst ein diffuses Staunen über das eigene Wesen und die Welt im Ganzen. Es ist diese vage Ahnung, die der religiöse Mensch in seiner Praxis erforscht. Im Gegensatz zu einer philosophischen Theorie muss sich diese Ahnung allerdings nie vollständig vor der menschlichen Rationalität rechtfertigen. Nichtsdestotrotz entwickelt jede religiöse Tradition argumentative Verfahren, um die eigene Lehre plausibel darstellen zu können. In diesem Sinne kann man also von einer

buddhistischen Philosophie genauso wie von einer jüdischen oder christlichen Philosophie sprechen. Entscheidend ist, dass sowohl die rationalen Argumente der Theologen als auch die traditionellen Lehrsysteme buddhistischer Schulen den eigentlichen Kern der Sache stets verfehlen. Diese Techniken dienen zumeist dazu, das Vertrauen in die eigene Religion zu stärken oder die praktische Umsetzung im Alltag zu erleichtern. Am Beginn jeder religiösen Praxis steht jedoch ein unartikulierbares Vertrauen in die eigene Religion bzw. deren grundlegenden Wahrheitsanspruch. Während man in der Gottesbeziehung nun auf die tatsächliche Existenz eines oftmals verborgenen Gottes vertraut, kommt auch der buddhistisch Praktizierende nicht umhin, ein grundlegendes Vertrauen in die Lehre Buddhas und das eigene Potenzial zu deren Verwirklichung an den Tag zu legen. Auf diesem anfänglichen Vertrauen gründet zunächst jede religiöse Praxis, wenngleich sich jenes Vertrauen im religiösen Vollzug stets erneuern und bewähren muss. Daher gleicht Religion auch mehr einem künstlerischen Akt als einer wissenschaftlichen Welterklärung. Denn während die konkrete Technik eines Künstlers von verschiedenen Personen nachvollzogen und sogar erlernt werden kann, bleibt der eigentlich kreative Akt auch für den Künstler selbst ein Mysterium. Ebenso entzieht sich der Grund des Glaubens dem Gläubigen. Ist also der Buddhismus eine Religion? Obwohl die Ansatzpunkte der abrahamitischen Religionen und der Lehre Buddhas sehr verschieden sind, liegt der religiösen Praxis in jedem Fall eine Art spirituelles Urvertrauen zugrunde. Eine so verstandene emotionale Charakterisierung von Religion könnte wohl viel dazu beitragen, die Lehre Buddhas hierzulande besser in einen religiösen Kontext einordnen zu können. Letztlich bleibt es für die buddhistische Praxis freilich irrelevant, welcher formalen Kategorie sie zugeordnet wird. ■

# Koane Angst vor Koans

VON REV. MYOE DORIS HARDER

Wu-men kuan. Zutritt nur durch die Wand

*Die Amerikanerin  
Susan Moon – buddhistische Lehrerin und Autorin mehrerer Bücher, darunter das legendär humorvolle „Tofu Roshi“ – war jahrelang Herausgeberin des Magazins für sozial engagierten Buddhismus „Turning Wheel“. Im Juli besuchte sie Wien und leitete gemeinsam mit Jo Potter einen Workshop (mehr zu Jo Potter am Ende des Artikels) über die Geschichten von Buddhistinnen aus 2.500 Jahren – gesammelt in dem Buch „The Hidden Lamp“ (wörtlich: „Die versteckte/unsichtbare Lampe“).*

Der Titel bezieht sich auf den Ausdruck „Transmission of the Light“ („Das Weitergeben des Lichtes“), der Sammlung von Erleuchtungserfahrungen vom Buddha bis hin zum japanischen Zen-Meister Ejo (ca. 1240 n. Chr.). „Transmitted“ – „weitergegeben“ wird die Lehrbefugnis eines erleuchteten Lehrers an einen Schüler seines Vertrauens; dies wird auch Dharma-Übertragung, Inka, genannt. Die 56 Koans der Sammlung „Transmission of the Light“ (oder japanisch „Denkoroku“)

sind Geschichten von Männern. Susan Moon und ihrer Mitherausgeberin Florence Caplow haben wir es zu verdanken, dass nun auch buddhistische Frauengeschichten/Koans aus der Versenkung, aus dem Versteck, geholt wurden und hoffentlich nicht mehr in Vergessenheit geraten.

„The Hidden Lamp“ wird im Frühjahr 2016 auch in deutsch erscheinen – zusätzlich mit Kommentaren von europäischen Lehrerinnen aus der Jetztzeit.

>>





>> Es ist mein erster Besuch in der Kwan Um Zen Schule Wien. Sie liegt in Gegendnähe von der U6-Station Burggasse, etwas versteckt in einem ruhigen Hinterhof, Kaiserstraße 44–46. Es gibt kaum Schilder, aber da ich nicht aufgeben, belohnt mich beim Ankommen der einladende sonnendurchflutete Tempelraum und das Treffen auf eine gut gelaunte Jo Potter. Es ist eine offene, freundliche Gruppe von Männern und Frauen, die gerade ihr Frühstück beendet. Ich freue mich darauf, Su Moon durch den Workshop näher kennenzulernen. In USA ist sie eine Berühmtheit, und für mich schließt sich ein Kreis, da ich bei der Präsentation des Buches „The Hidden Lamp“ 2013 in San Francisco dabei war. Der Ort war ein Kirchenraum, gefüllt mit hunderten von Frauen, die die Geschichten des Buches lasen, besangen, theatralisch darstellten ... es war ein Fest, Ermutigungen von Frau zu Frau.

In Wien sitzen wir im Kreis und beginnen mit einer kurzen Meditation. Susan liest ein Koan vor und legt es aus, kommentiert es. Die Beiträge der Gruppe sind keine Diskussion,

sondern wir sprechen aus dem Jetzt: Was macht das Koan/die Geschichte mit mir? Was löst sie in mir aus an Erinnerungen, Gefühlen, Erkenntnissen? Der Ton bleibt gesammelt. Dann wird die Geschichte ein zweites Mal gelesen und die Beiträge gehen noch tiefer. Bei dieser Art des kontemplativen Miteinanders bleibt die Geschichte Dreh- und Angelpunkt, während wir uns oft weit weg bewegen, uns wundern, wo uns das Koan hinführt. Ursprünglich saßen ein Schüler oder eine Schülerin dem Zen-Meister (ab und zu war es auch eine Meisterin) gegenüber und verkörperte, wie er oder sie das Koan verstand. Diese Art der Begegnung ist rigoros, meistens muss der Schüler/die Schülerin das Zimmer des Meisters/der Meisterin nach wenigen Sekunden verlassen, weil diese nicht zufrieden sind mit dem Verständnis der SchülerInnen. Im Rinzaï Zen ist die Arbeit mit dem Koan ein wesentlicher Weg. Als Soto-Zen-Schülerin hatte ich lange Angst vor Koans – bis ich das Koan-Studium als Gruppenprozess, wie wir ihn nun mit Jo und Susann praktizieren, im





Kloster in USA kennenlernte. Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie es funktioniert. Es ist erlebbar, wie bei dieser spirituellen Arbeit in einer Gruppe sich Mut und Mitgefühl potenzieren, sich Weisheit ausbreitet. Wir erkennen Dinge, auf die wir beim alleinigen Arbeiten an Koans gar nicht oder nicht so schnell gekommen wären. Wir hören, was das Koan mit anderen „macht“, und erkennen Ähnlichkeiten. Oder wir hören vollkommen Neues und fühlen uns durch die Vielfalt bereichert. Diese uralten Geschichten berühren uns im Innersten, irritieren uns, regen an und lassen uns wahrnehmen, dass wir verbunden sind. Das ist eine Art, mit Koans zu arbeiten, die ich den „weiblichen Weg“ (nicht nur für Frauen) nennen würde: hörend, empfangend, miteinander, ohne Wetteifer das Koan allein „knacken“ zu wollen.

Eine andere Übung ist das Kreative Schreiben. Jo hält uns einen Korb mit Zetteln hin und wir ziehen unser persönliches Koan für den Tag (oder fürs Leben? Später werden einige sagen, dass sie genau ihr Motto, ihr

Koan gezogen haben.). Es sind Sätze aus „The Hidden Lamp“. Dann schreiben wir individuell drauflos, ohne den Stift vom Papier zu nehmen: Was bewirkt mein Satz, was ruft er wach? Das Schreiben geschieht unzensiert, bis Jo anleitet: „Und jetzt schreibt den Satz: „Was ich eigentlich sagen will, ist ...“ und sie bittet uns, die Übung mit 1–2 Kernsätzen zu beenden. Die Aufforderung „Was ich wirklich sagen will, ist ...“ lässt uns das vorher Geschriebene komprimieren oder auch einen ganz neuen Gedanken fassen. Dieser halbfertige Satz pustet uns den Geist klar und katalysiert uns hin zum Wesentlichen. Es sind einfache Übungen und gleichzeitig wunder-volle, da sie uns zu mehreren Aha-Erlebnissen an nur einem Tag führen. Wie kann das sein, ist das die Weisheit der Gruppe? So vergeht der Tag mit Austausch in Zweiergruppen, in der großen Runde lesen und erzählen wir Geschichten, trinken Tee, sitzen in Stille und essen gemeinsam zu Abend.

Ich bin Jo und Susan dankbar, dass sie diesen sanften und doch effektiven Weg des >>



Susan Moon

Jo Potter JDPSN  
(Ji Do Poep Sa Nim oder  
„Dharma Meisterin“)

Meditation. Seit 1993 ist sie Schülerin in der Kwan Um Zen Schule. Von 1995 bis 2006 war sie Äbtissin des Zen Zentrums Berlin, das sie auch mit aufbaute.

Im Jahr 2008 erhielt sie Inka (Lehrbefugnis) von Zen-Meister Wu Bong.

Zurzeit ist sie die betreuende Lehrerin der Kwan Um Zen Gruppen in Österreich, Palma de Mallorca, Mexico und Ungarn. ■

Koan-Studiums nach Wien gebracht und uns zu uns selbst geführt haben.

Dharma-Meisterin Jo Potter wurde 1954 in Yuma, Arizona (USA) geboren. Sie wurde von ihren mexikanischen und opata-indianischen Großmüttern und ihrer Mutter in der Kunst der großzügigen Umarmung der Lebewesen, dem Weg des Lachens und in Bodhisattva-Denkweisen unterrichtet. Mit 17 Jahren begann sie, gleichzeitig mit ihrem Studienbeginn (Ernährungswissenschaften an der Universität Arizona) das Studium der

*Ich danke Knud Rosenmayr, Abt der Kwan Um Schule Wien, für das Zur-Verfügung-Stellen von Material und wieder einmal für seine Hilfsbereitschaft.*

*Rev. MyoE Doris Harder*

Die Nonne Chiyono praktizierte jahrelang, aber konnte keine Erleuchtung finden. Eines Abends trug sie einen alten Eimer voll mit Wasser. Während sie ging, beobachtete sie den Vollmond, der sich im Wasser des Eimers spiegelte. Plötzlich rissen die Bambusstreifen, die den Eimer zusammenhielten, und das Gefäß brach auseinander. Das Wasser schoss heraus, das Spiegelbild des Vollmonds verschwand – und Chiyono wurde erleuchtet. Sie schrieb folgendes Gedicht:

*Auf diese und auf jene Art wollte ich den Eimer zusammenhalten, hoffend, der schwache Bambus werde nicht reißen.  
Plötzlich fiel der Boden heraus.  
Kein Wasser mehr –  
kein Mond mehr im Wasser.  
Leere in meiner Hand.*

# Tun, was notwendig ist

VON MARGIT HÖRR

*Ein Gespräch mit Lama Yeshe Sangmo über Mitgefühl, sinnvolle Hilfe für Flüchtlinge und die richtige Motivation dazu. Eine Motivation, die nicht vereinnahmt wird von der eigenen Person.*

*Margit Hörr: Europa, die „alte Welt“, zeigt Risse, ist ängstlich besorgt, dass sich das vertraute Umfeld ändern könne. So viele Menschen aus fremder Kultur und anderer Religionszugehörigkeit kommen über Land und Meer, beantragen Asyl und hoffen, dass wir mit ihnen teilen mögen.*

Lama Yeshe Sangmo: Vor allem muss in Europa zunächst gemeinschaftlich eine intelligente Struktur erarbeitet werden. Und wir alle können Wünsche machen, dass jene Menschen, die mit Strukturbildung befasst sind, nicht zu einem Tunnelblick kommen, sondern die Voraussicht, den nötigen Weitblick und vor allem auch Weisheit haben.

Und eines muss uns klar sein: Mitgefühl muss man sich ganz genau ansehen!

Idealerweise sollte man zunächst bei sich selber schauen, ob man eine Motivation hat, die stimmt. Wo Hoffnung und Furcht auf andere Hoffnung und Furcht trifft, da gibt's nicht wirklich eine Lösung.

Wenn es sentimentales, „idiotisches“ Mitgefühl ist, also wenn keine Weisheit mit drin ist – da wird es für alle Beteiligten eher verwirrend als nützlich.

„Idiotisches“ Mitgefühl – das ist meine persönliche Version – ist sehr begrenzt und sieht eigentlich nicht die Position des anderen. Echtes Mitgefühl hat, aus Dharma-Sicht, Raum und sieht die ganze Situation. Da finden alle Beteiligten ihren Platz. Das ist was ganz anderes, da zeigt sich Weisheit von alleine. Manche Flüchtlinge sind ja nackter Gewalt ausgeliefert gewesen, denen muss man erst mal ruhige Nächte ermöglichen und die Angst nehmen. Und ganz elementare Sachen geben,

wie ein Dach über dem Kopf, Essen, Kleidung, freundliche Worte. Dann Sprachunterricht, um Kommunikation zu ermöglichen, und gute Übersetzer, damit die Verständigung auch genau ist. Das sollten Leute machen, die sich öffnen können für die Bedürfnisse anderer, die erkennen können, was tatsächlich gefragt ist und die selbst schon „Raum“ haben.

Nicht Leute, die sich in den 5 Skandhas total verlieren und ihre eigenen Versionen und Vorstellungen drüberstülpen.

---

*Die 5 Skandhas (skt. Anhäufungen) sind Form, Empfindung(en), Unterscheidung, Geistesfaktoren und Bewusstsein. Das erste Skandha bezieht sich dabei auf die Dinge der äußeren Welt, die übrigen vier sind Beschreibungen von Bewusstseinszuständen. Insgesamt machen sie das aus, was wir als eine Person oder ein Ich bezeichnen, sind aber ihrer wahren Natur nach – wie alle Phänomene – leer von einer inhärenten Eigennatur, d.h. von einer realen Existenz.*

---

*Das kann also auch bedeuten, dass nicht immer die pure Dankbarkeit zurückkommt ...*

Lama Yeshe Sangmo: So ist es. Mit Erwartungen muss man von vornherein schon gut umgehen können. Hier sind wir in einer Situation, wo wir vielleicht lange Zeit immer nur geben – ohne Hoffnung, ohne Erwartungen, ohne Furcht. Was nicht leicht ist, denn in unserem Alltag sind wir ja eher eine Austauschgesellschaft.

Hier sind wir wieder bei der richtigen Motivation: Großzügigkeit, die nicht zurückhaben will.

*„Die Welt ist derzeit in großen Schwierigkeiten,  
darum müssen wir versuchen, einander  
kennenzulernen, damit wir in  
Frieden miteinander leben können.“*

*Bhante Thitavaro*

*Vielleicht ist es leichter, wenn man es so sieht, dass wir mit allen und allem verbunden sind?*

Lama Yeshe Sangmo: Ja, das verlangt natürlich sehr viel von uns. Das verlangt, dass wir gut in Kontakt mit uns sind, dass wir uns gut spüren. Denn wenn wir von den Skandhas fortgerissen werden, dann ist die Basis Unsicherheit. Und wenn wir selbst in Unsicherheit und Angst sind, werden wir uns nicht großzügig verhalten können. Wir werden nicht Raum haben, um flexibel mit den Bedürfnissen, auf die wir stoßen, umgehen zu können.

Deshalb müssen wir stark an uns arbeiten, damit wir eine klare Motivation haben. Was suche ich persönlich? Will ich als „Helfer“ auftreten oder ist es eine Selbstverständlichkeit? Eine Einfachheit?

Bloß hinrennen und irgendwas machen ... das wäre nur so ein Aktionismus, nur sentimentales Mitgefühl.

*Es könnte zu Missverständnissen kommen ...*

Lama Yeshe Sangmo: Deshalb ist Vertrauen herstellen ein ganz wichtiger Gesichtspunkt. Vertrauen herstellen bei Menschen, die einen ganz anderen Lebensstil hatten.

Wir müssen verdeutlichen, was uns was wert ist, unser Umgang untereinander, so wie wir uns verwalten, unsere ganze Art des Seins – denn das alles ist neu für sie. Da wird man viel miteinander reden müssen und Geduld haben.

Für uns ist das auch gut, weil wir die Kostbarkeit unserer Existenz wieder deutlicher erfahren. Vieles ist so selbstverständlich geworden. Und wir müssen zuhören. Hören, was die Werte, Erfahrungen, Vorstellungen der anderen Person sind, und uns damit auseinandersetzen. Gibt es einen Kompromiss, gibt es keinen – mag sein, dass es manchmal auch keinen gibt. Dann muss man unter Umständen auch seines verteidigen und von Anfang an ganz klar sagen: Hier möchte ich etwas nicht von euch übernehmen, hier sind unsere Werte

zu respektieren. Denn was wir uns über Aufklärung und so erarbeitet haben, das ist uns ja lieb und teuer ... Toleranz ist nichts Schwammiges, nichts Verschwommenes.

Meine Erfahrung ist, wenn ich in eine schwierige Situation Offenheit hineinbringe, hat der andere ebenfalls die Möglichkeit, in Offenheit zu gehen. Weil auch er hat ja die Buddha-Natur. Vielleicht hat man verschiedene Ansichten, andere Erfahrungen – aber durch meine Offenheit kann sich auch der andere öffnen und muss sich nicht verteidigen. Dann kommt etwas in Bewegung – ganz anders, als wenn man kämpft.

Wenn die Strukturen und die Motivation im Zusammensein stimmen, werden Möglichkeiten entstehen und können Lösungen kommen, die man jetzt vielleicht noch gar nicht kennt.

Und wir dürfen niemals vergessen: alle Wesen haben Buddha-Natur. ■



Lama Yeshe Sangmo leitet das buddhistische Studien- und Meditationszentrum „Dharmazentrum – Möhra“ in Thüringen. Sie arbeitete als Kunstlehrerin, war verheiratet, ist Mutter einer erwachsenen

Tochter und Großmutter zweier Enkelkinder. 1985 begegnete sie ihrem Lehrer Gendün Rinpoche, unter dessen Leitung sie zwei traditionelle Dreijahresretreats durchführte und die Übertragung der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus erhielt. Nach einem weiteren Jahr Einzelretreat in der Klostergemeinschaft Dhagpo nahm sie 2000 die Gelongma-Nonnengelübde. Sie unterrichtet im gesamten deutschsprachigen Raum und entwickelte gemeinsam mit anderen ein Seminarprogramm für Kinder und Jugendliche. Im Oktober/November 2015 hielt sie in Graz und Wien Seminare zum Thema „Mitgefühl und Weisheit in uns freilegen“.



Die Blüten der roten/  
der weißen Kamelie /  
sie fallen beide.

Hekigotô Kawahigashi





Seine Heiligkeit der Dalai Lama, als er in Indien ankam

## Manche Flüchtlinge waren ein großer Segen für ihr Gastland – und für viele auf der ganzen Welt

VON MARGIT HÖRR

### *Tseten erzählt:*

Eine kleine Karawane von Frauen mit Kindern, die den mühsamen Weg über eisige Himalayapässe auf sich nahm, um der chinesischen Armee zu entkommen und dort zu sein, wo Seine Heiligkeit der Dalai Lama und auch mein Vater schon waren ...

... so hat meine Mutter 1960, aufgrund der gewaltsamen Besetzung durch das kommunistische China, Tibet mit uns Richtung Indien verlassen. Da war ich 2 Jahre alt.

Wann immer ich viele Jahre später zu meiner Mutter nach Indien reiste oder sie mich in der Schweiz oder in Österreich besuchte, erzählte sie mir ein wenig von unserer Flucht. Die Angst, die sie damals durchlitten hat, konnte ich noch Jahre danach fühlen. Angst, dass die Kinder weinen und die Grenzposten uns hören könnten. Angst, zu erfrieren und die Kinder dann ohne Mutter mit Fremden weitermüssten.

Ein Vorfall hat mich besonders beeindruckt: Ein Yak fiel um ... tot. Ich weiß nicht mehr, warum das passiert ist. Angeschossen oder aus einem anderen Grund. Jedenfalls waren mein Bruder und ich seitlich auf diesem Yak angebunden und die Frauen konnten uns nicht unter ihm hervorziehen. Sie mussten das Tier zerteilen, um uns zu retten. Mutter erzählte, dass ich schon blau anlief ... und wie sie mit kleinen Messern und bloßer Hand in dem Yak herumwühlten ... sie werde nie vergessen, wie Blut riecht und das Fleisch eines noch warmen Tieres sich anfühlt ...

Wir wurden gerettet, aber Amala meinte, dass sie sich wegen des Yaks ganz schrecklich gefühlt hat und es ihr noch Jahre später kalt runterlief, wenn sie daran dachte.

Meine Mutter hatte immer starkes Heimweh. Und auch ich hoffe, dass wir irgendwann nach Tibet zurück können, wenn wir es wollen. Und dort als freie Tibeter leben!

Tibet ist ein sehr schönes Land, wir haben unser Land verlassen, um der Unterdrückungspolitik der chinesischen Regierung zu entfliehen – nicht, weil es uns dort nicht mehr gefiel.

Wenn jetzt jene Länder in Europa, die Demokratie und Menschenrechte haben, nicht wollen, dass sie von Flüchtlingen aus anderen Ländern überrannt werden, dann sollten sie zuerst dazu beitragen, dass diese Menschen die gleichen Rechte erhalten wie sie selber – damit alle in Frieden und Sicherheit leben können.

In der Fremde zu sein, wo man unerwünscht ist, bedeutet großes Leid. Es ist hart, so seine Kinder zu guten, glücklichen Menschen zu erziehen.

Uns Tibetern begegnete man überall tolerant. Wenn Tibet frei ist, werden die meisten von uns wieder nach Hause gehen.

Ich kenne Österreicher, die mit ihren Eltern wegen des Zweiten Weltkriegs als Flüchtlinge in der Schweiz waren, auch sie kehrten zurück, als Österreich frei war!

Ich denke, alle Flüchtlinge wollen wieder in ihre Heimat, wenn sie dort menschenwürdig und in Sicherheit leben können.



Tseten mit ihrer Mutter, ihrer Amala

Tseten Zöchbauer, in der Schweiz bei Adoptiveltern aufgewachsene Tibeterin, lebt mit ihren beiden Töchtern in Wien. Sie gründete den Verein TGÖ (Tibetergemeinschaft Österreich), dessen zentrale Aufgabe darin besteht, für den Zusammenhalt der Tibeter in Österreich zu sorgen. Sie eröffnete in Wien das „Tibet Restaurant“ und wurde Mitbegründerin von „Save Tibet“. Diese Organisation verwaltet mehr als 1.000 Patenschaften für Flüchtlingskinder und sammelt Spendengelder für diverse Sozialprojekte in Dharamsala und anderen Orten, wo Exiltibeter leben.

Die TGÖ kümmert sich aber nicht nur um tibetische Asylwerber.

Am Wiener Hauptbahnhof und im Türkischen Kulturzentrum helfen sie ehrenamtlich bei der Versorgung und Betreuung jener Menschen, die aus Syrien, dem Irak und Afghanistan ankommen. Denn Tseten und die anderen Mitglieder haben die Hilfe, die sie ehemals als Flüchtlinge in Österreich erfahren haben, nicht vergessen. Nun wollen sie Österreich bei der Bewältigung der schwierigen Aufgabe unterstützen.

# Die geschenkte Freiheit (Teil 1/3)

VON MIRJAM LÜPOLD

*Gewaltlosigkeit und Mitgefühl sind buddhistische Kerntugenden. Rituelle Tierbefreiung ist im Sinne eines aktiv gelebten Glaubens bei den Tibetern äußerst beliebt. Doch wie steht es um den Nutzen dieses Brauches für die befreiten Tiere? Mirjam Lüpold beantwortet diese Frage in einer dreiteiligen Serie.*

Wie ein Besucher aus einer anderen Zeit wirkt der in eine dunkelrote Robe gekleidete tibetische Mönch am Hafen von Marina del Rey, mitten in Los Angeles. Vor einem Fischbecken aus Beton sitzend, murmelt er Gebete. „Möge ich diese im Elend der Agonie gefolterten Tiere mit dem Regen des Dharma befreien. Mögen sie dadurch Erleuchtung erlangen“ versteht, wer tibetisch spricht. Von fotografierenden Zuschauern lässt sich der Lama nicht aus der Ruhe bringen. Neben ihm stehen seine westlichen Schüler und einige Mönche. Mit an langen Holzstangen befestigten Netzen fangen sie Fische aus dem Becken und lassen sie, im an den Steg grenzenden Meer frei. Ein Mönch auf einem alten weißen Holzstuhl rezitiert Gebete aus einem Buch. Bedächtig lässt er dabei die 108 braunen Perlen der Gebetskette durch seine Finger gleiten. Hinter ihm sitzt am Rande des Hafenbeckens ein von der Menschenmenge unbeeindruckter Pelikan und schaut interessiert den freigelassenen Fischen nach.

Ein Fischverkäufer, den man wegen seiner roten Schürze auf den ersten Blick fast für einen Mönch hält, überwacht die Entnahme der Fische. Das Geld für den Fischkauf stammt aus Spenden von westlichen Schülern, Tibetern und allen, die auf diese Weise Teil der

Zeremonie sein wollen. Nach zwei Stunden ist Schluss.

Der Organisator des Anlasses scheint sich der Gefahr einer Kommerzialisierung des Brauches bewusst zu sein. In der Ankündigung des Events auf der Website des buddhistischen Zentrums liest man: „Bitte rufen Sie die Fischverkäufer am Hafen nicht vorzeitig an, damit für die Freilassung keine zusätzlichen Fische gefangen werden.“

## *Einfangen und freilassen*

In dunkler vorbuddhistischer Vergangenheit verliert sich der genaue Ursprung des heute besonders bei den Tibetern beliebten Brauches, der nach und nach blutige Tieropfer ersetzte. Während dieses überall anders durchgeführten Rituals werden meist Nutztiere, aber auch Vögel, Fische, Krabben und Schildkröten in die freie Wildbahn entlassen oder vor der Schlachtung gerettet.

Im Gegensatz zur schlimmsten Untugend des Tötens vermehrt sich das karmische Guthaben eines Menschen nie so rasch wie durch das Retten von Leben, sagen die Tibeter, und befreien deshalb eifrig Tiere. „Die Praxis des Freikaufens von Tieren, die sonst getötet würden, pflegen und schätzen wir, doch wir führen dazu keine Rituale durch“, berich-





© arbhod.org



© arbhod.org



© arbhod.org

tet Max, ein Schweizer, der als Mönch im tibetischen Kloster Rabten Choeling auf dem Mont Pélérin bei Genf lebt. Dazu bieten sich dem Kloster viele Möglichkeiten: Verwandte in Tibet kaufen Yaks und Schafe frei. Das Geld dazu stammt aus der Schweiz. Auch in Indien werden regelmäßig Fische und Vögel gekauft, und in Tschechien lebende Mönche entlassen jährlich Weihnachtskarpfen in die dortigen Gewässer. Ja, selbst auf der Straße lebende Tiere werden gerettet, denn zahlreiche buddhistische Organisationen haben moderne Tierschutzprogramme in ihre Aktivitäten aufgenommen.

Gründe für den Freikauf von Tieren sind zum Beispiel Krankheiten, Todesfälle, Hunger und Missernten. Zudem, so schreibt der in Tibet wohnhafte deutsche Tibetologe David Holler in einer der wenigen Studien zum Thema, verhindere man dadurch eine Wiedergeburt in ungünstigen Umständen, verlängere das Leben, vermehre Reichtum, wende ungünstige astrologische Konstellationen ab und schütze den verehrten Lama. Tiere können auch aus Dankbarkeit für ihre Dienste befreit werden.

Den täglichen Glaubenskonflikt zwischen Fleischverzehr und dem Ideal der Gewaltlosigkeit lösen die in Tibet wohnhaften Buddhisten, indem sie das Schlachten

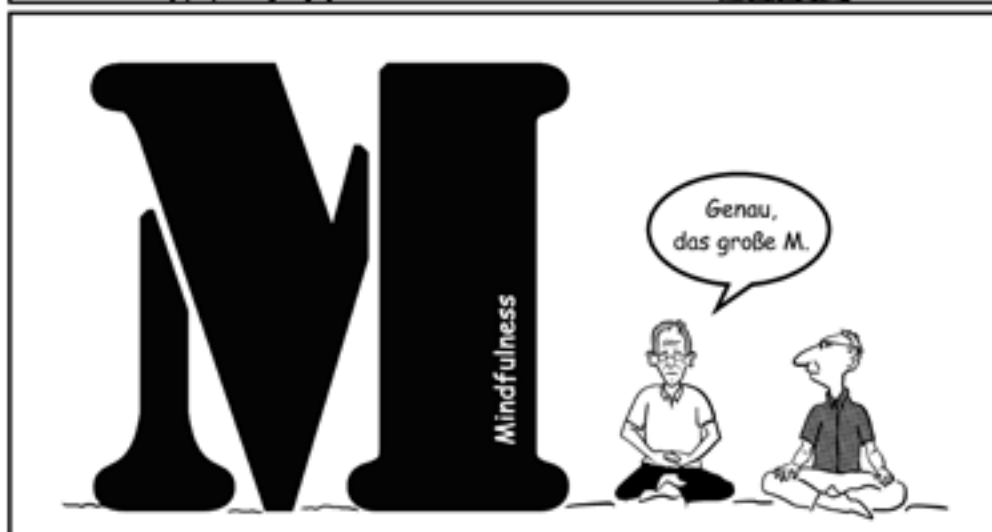
den Muslimen überlassen. Diese verkaufen umgekehrt rettbare Tiere. Gekennzeichnet mit speziellem Schmuck, zum Beispiel roten Bändern am Ohr, wird der Kopf dieser Tiere in einer kurzen Zeremonie mit Butter bestrichen. Ins Ohr des Tieres werden dabei Gebete geflüstert. Besitzer solcher tse thar-Tiere gelten als fromm und genießen hohes Ansehen. Tse thar ist jederzeit möglich, doch gewisse Tage des buddhistischen Kalenders potenzieren die Wirkung. Bei der Auswahl der Tiere helfen in Tibet präzise Listen. Robuste Gesundheit und auffallende Schönheit erhöhen die Chance eines Tieres auf Rettung. Fällt die Wahl auf ein „falsches“ Tier, entzieht eine erzürnte Gottheit dem Spender im schlimmsten Fall ihre Gunst.

Laut Holler ist tse thar modernen Planern tibetischer Nomadenwirtschaft ein Dorn im Auge. Etwa 8–10 Prozent der Herden bestehen nämlich aus rituell befreiten Tieren, welche das ohnehin spärliche Weideland abgrasen, ohne von wirtschaftlichem Nutzen zu sein.

Bei Konflikten zwischen Spiritualität und Rationalität verschafft das Glaubenssystem selbst Abhilfe, indem der tse thar-Status eines alt gewordenen Tieres auf ein junges übertragen werden darf. Dann steht der Schlachtung des „entweihten“ Tieres nichts mehr im Wege. ■

# Das große M.

von Frank Zechner





## Liebe Freunde im Dharma,

Im Magazin ‚Buddhismus in Österreich‘, 2015/04 habe ich die Buchbesprechung von Christiane Gebhard über das Herz der Lotusblume von Ayya Khema gelesen. Diesen Text habe ich zwanzigmal kopieren lassen (mit Zustimmung) für die Teilnehmer am Meditationskurs der Volkshochschule in Deutschlandsberg/Stainz.

Diese Buchbeschreibung gibt eine klare Zusammenfassung, warum und wozu man meditieren sollte. Besonders für Anfänger und für Nicht-Buddhisten ist konkretes Wissen über Leid und Glück ein Grundsatz, um die Meditationspraxis zu beginnen. Ziel des Kurses ist nicht, die Teilnehmer zu ‚bekehren‘. Ziel ist, Buddhas Sichtweisen und Methoden in der Meditation integrieren zu lernen.

Warum eigentlich? Weil jeder Mensch durch bestimmte Ursachen leidet. Durch Meditation wandelt sich der Geist von leidvoll in kraftvoll, unerschütterlich, offen und freudvoll. Man lernt aktiven Frieden. Unser Potenzial der Geistesnatur kann sich dann durch die vier Brahmaviharas entfalten. Diese sind: Grenzenlose Liebe, grenzenloses Mitempfinden, grenzenlose Freude, grenzenloser Gleichmut. Im Meditationskurs lernen auch Nicht-Buddhisten diese kennen. So entwickelt sich der Mensch, und eine bessere Welt ist möglich. Das ist Buddhas tiefster Wunsch.

Ich danke Frau Gebhard und dem Redaktionsteam recht herzlich.

Alles Gute,

Sungrab Wooser

Mönch in der Sakya Tradition des Tibetischen Buddhismus

Bad Gams, <http://klangdesbuddhismus.at>

## Liebe Redaktion,

bei aller Wertschätzung für den Artikel „Virya-Paramita - Energie!“ und seine Autorin, Myoe Doris Harder, scheint es mir wichtig eine kritische Bemerkung zu den Krishnamurti-Zitaten auf S.,10, in Absatz 2 der rechten Seitenspalte und Seite 12, rechts oben, anzubringen: „Raum bedeutet also Leere, das Nichts . . .“ steht so in absolutem Widerspruch zu allen buddhistischen Sichtweisen, v.a. des Madhyamaka und damit Nagarjunas, Chandrakirtis u.a. verwirklichter Meister, dass ich finde, dass es in einem buddhistischen Artikel eigentlich fehl am Platze ist. Und zu Seite 12: zumindest in der Dzogchen-Sicht ist „...dieser Raum,“ keineswegs im nihilistischen Sinn „... die sogenannte Leere“... Denn die buddhistische Sicht ist eben gerade eine jenseits der Extreme von Nihilismus (= Leere, wie in diesem Zitat) und Eternalismus (=Dauerhaftigkeit) und die oben genannten und andere Autoren sind nichtmüde geworden, auf den Fehler, Leerheit im buddhistischen Sinn mit (nihilistischer) Leere gleichzusetzen, hinzuweisen.

Ich finde diese Auswahl in diesem Rahmen also äußerst unglücklich.

Zumindest für Nicht-Praktizierende - und das Heft erreicht ja auch viele solche - leistet das nämlich dem Missverständnis Vorschub, wir BuddhistInnen seien Nihilisten und nicht Übenende eines Weges der Mitte.

Diese Sicht des Buddhismus gab es im Westen im 19. Jhdt., ich sehe aber keinen Grund, sie im 21. Jhdt. zu „erneuern“, weil sie schlichtweg durch unzählige Stellen in den Schriften widerlegbar ist.

Mit besten Grüßen im Dharma

Georg Schober

## 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

**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:** Mo., 11., Mi., 13. oder Mo., 18. Jän., jeweils um 18.30h

#### 8-wöchige Kurse: Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

**Kurs 1:** 1. Feb. bis 21. März, jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h; Leitung: Mag. Alexander Draszczyk

**Kurs 2:** 3. Feb. bis 23. März, jeweils Mittwoch, 18.30-ca. 21.00h; Leitung: Dr. Tina Draszczyk

Kursbeitrag: € 350,-

## Achtsames Selbstmitgefühl

der achtwöchige MSC-Kurs nach Christopher Germer

Der Kurs vermittelt wesentliche Grundlagen und Übungen, um sich selbst liebevoll, mit Fürsorge und Verständnis begegnen zu können und weniger kritisch und hart mit sich selbst zu sein – die Basis, um auch anderen mit Offenheit begegnen zu können.

#### 8-wöchiger Kurs: Achtsames Selbstmitgefühl

**Kurs:** 1. April bis 25. Mai, jeweils Mittwoch, 18.30-ca.21.30h

Leitung: Dr. Tina Draszczyk und Judit Toth, MBR

Kursbeitrag: € 350,-

## Einzeltermine für Achtsamkeits-Coaching: auf Anfrage

**Kursort:** Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

**Information & Anmeldung:** tina.draszczyk@gmail.com oder alex.draszczyk@gmail.com

**Homepage:** www.achtsamkeits-coaching.at

„Komm und sieh selbst!“

*Buddha*

Seit über 10 Jahren bin ich selbstständig als Shiatsu-Praktiker tätig. Zu meinen zufriedenen Klienten zählen Menschen mit den unterschiedlichsten Beschwerden genauso wie andere, die einfach Entspannung suchen oder einmal abschalten wollen.

**OSKAR PETER**  
**SHIATSU**  
 MÖLKER BASTEI 3/19  
**1010 WIEN**  
**0680 23 43 857**  
 OSKAR.PETER@CHELLO.AT  
 WWW.OSKARPETER.AT



## Shiatsu

*„Komm und sieh selbst!“ (Buddha)*

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in traditionellen asiatischen Weisheits- und Gesundheitslehren. Die Wirkung beruht auf der Unterstützung und Stärkung der Selbstregulation (Homöostase).

In meine Shiatsu-Behandlungen integriere ich Elemente anderer Methoden der Körperarbeit und lege besonderes Augenmerk auf den Atemraum. Dahinter stehen mehr als 10 Jahre eigener buddhistischer Praxis und Erfahrung aus diversen Retreats.

**Oskar Peter**

dipl. Shiatsu-Praktiker

**Ort:** Mölker Bastei 3/19, 1010 Wien

**Termin:** nach Vereinbarung

unter Tel. 0680 23 43 857

oder E-Mail an oskar.peter@chello.at

**Beitrag:** 60 € pro Behandlung

**Schnupperbehandlung:**

50 € für Mitglieder der ÖBR

**Info unter [www.oskarpeter.at](http://www.oskarpeter.at)**

## Weisheit

Start: 6/7 Feb. 2016

### 1-jähriger Lehrgang mit Dr. Birgit Schweiberer

Vier Wochenenden zum Thema Weisheit, nach einem Lieblingstext von H.H. Dalai Lama: „Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva“ (Bodhicāryāvātāra) des Meisters Śāntideva. Für TeilnehmerInnen mit buddhistischen Vorkenntnissen.

Dr. Birgit Schweiberer (Ehrw. Losang Drime), Ärztin und Nonne, studierte 16 Jahre lang Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut.  
**4 Studienwochenenden 2016: 6./7. Feb., 9./10. April; 21./22. Mai, 1/2 Okt.**  
**Lehrgang-UKB.: Dana-empfehlung: 340,- (280.-MG) (Erm. möglich).** Vortrag & angeleitete Meditationen: über online-Plattform abrufbar; Lernunterlagen, Fragen & Antworten zum Selbststudium.

**Anmeldung:** andreas.rudolf@gelugwien.at;  
www.gelugwien.at,  
**Ort:** PLC, 1090 Wien, Serviteng. 15

## Durch Meditation Entspannung im Alltag finden

Retreat mit Stephan Pende Wormland

**24. – 28. Februar 2016**

Wir entdecken, wie Meditation und die Übung von Achtsamkeit uns unterstützen, dem emsigen Alltag mit entspannter Haltung zu begegnen und dabei fokussiert und gestärkt durchs Leben zu gehen.

Stephan Pende Wormland ist Schüler von Lama Zopa Rinpoche und lebte 8 Jahre lang als Mönch in Südfrankreich. Derzeit ist er residenter Lehrer im FPMT-Zentrum in Kopenhagen, gibt Kurse und leitet Meditationsklausuren in Europa. (<http://mindfuldreaming.org>)

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark  
**Kosten:** € 300,- (Nächtigung, Verpflegung und Kursgebühr)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
[www.kalapa.at](http://www.kalapa.at); [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)

## Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

Einstieg bei jedem Modul möglich

2-jähriger Zertifikats-Lehrgang in 13 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Buddhismus. Das Erlern wird in der Meditation eingeübt und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden.  
Module: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/ Darstellung des Pfades /spirituelle LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt Karma /Zuflucht zu den Drei Juwelen 12.1. - 16.2.2016/ eine tägliche Praxis aufbauen 23.2. - 5.4/ Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra. Für versäumte Module gibt es Unterlagen.

**Dienstag: 19:00-21:00** UKB: 50.- pro Modul inkl. schriftlichen Unterlagen + audiofiles; Zur Vertiefung ein Klausurtag; Panchen Losang Chogyen (PLC), Serviteng. 15  
**Info: A. Husnik, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at), [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)**

## NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Die Festung des Garudas des Raums

Durch Meditation und buddhistische Praxis können wir den eigenen Geist zur Ruhe bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser erkennen und meistern. Der klare Geist ist in seiner Essenz Erleuchtungsgeist: Weisheit und Mitgefühl - Spiegel und wunscherfüllendes Juwel. Der ungebrochene Segensstrom der Drikung Kagyu Linie und die Praxis des 5fachen Mahamudra-Pfades helfen alle inneren und äußeren Hindernisse zu überwinden. Die Drikung Kagyu- Linie ist eine mündl. Übertragungslinie des tibet. Buddhismus. Die Grüne Tara ist eine weibliche Meditationsgottheit und steht für Aktivität

Meditationsabende - Dienstag 18h:  
einfache Übungen mit Anleitung – 26.1., 23.2., 15.3.  
Grüne Tara Praxis - 9.2., 1.3.  
Wochenende 3.-5.6.16 Einführung u Einstieg in GrüneTara-Gruppe  
Details: [www.drikungkagyu.at](http://www.drikungkagyu.at)  
Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7  
Tel. Voranm: 0664/3866448  
Leitung: H. Röggla, Schülerin von H.H. Chetsang Rinpoche

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
<b>EINFÜHRUNG</b>		
12.01. 19:00-09.02. 21:00	<b>Kurs: Zufriedenheit im Alltag: Der zweite Kurs auf dem Shambhalaweg</b>	<i>Sabine Putze</i>
14.01. 19:00-21:00	<b>Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
14.01. 19:00-20:45	<b>Einführung in die Achtsamkeits-Meditation: 5 Abende, jeweils Do</b>	<i>Christoph Köck</i>
16.01. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Sangha: Die Gemeinschaft</b>	<i>Michael Aldrian</i>
06.02. 15:00-18:00	<b>Einführungshalbttag</b>	<i>Katharina Schöck</i>
13.02. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Karma: Selbstverantwortung und die Wurzel des Heils</b>	<i>Michael Aldrian</i>
03.03. 19:00-21:00	<b>Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
03.03. 18:00-05.03. 17:00	<b>Gewaltfreie Kommunikation: Wörter können Fenster sein oder Mauern</b>	<i>Deborah Bellamy</i>
11.03. 18:00-13.03. 13:00	<b>Mindfulness Based Stress Reduction: Stressreduzierung durch Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Huber</i>
12.03. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Die vierfache Gemeinschaft, Frauen und Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
31.03. 19:00-0:45	<b>Einführung in die Herz Meditation: 5 Abende, jeweils Do</b>	<i>Tilo Rom</i>
<b>VORTRÄGE</b>		
18.01. 19:00-21:00	<b>Erkennen der Veränderung: Bewirkt Kraft und Reinheit</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
20.01. 19:30-21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 1/3: Kurs an 3 Abenden</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
25.01. 19:30-21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 2/3: Kurs an 3 Abenden</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
27.01. 19:30-21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 3/3: Kurs an 3 Abenden</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
08.02. 19:00-21:00	<b>Die Freiheit und Freude im richtigen Alleinsein</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
07.03. 19:00-21:00	<b>Die Praxis der liebenden Güte - Metta</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
<b>KURSE</b>		
27.12. 18:00-01.01. 11:00	<b>Neujahrs Sesshin: Vom Werden und Vergehen - Sesshin zum Jahreswechsel</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
29.12. 19:00-05.01. 13:00	<b>Jujukinkai Retreat</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
03.01. 16:00-06.01. 14:30	<b>Vipassana Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
12.01. 18:30-19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Karin Neumeyer</i>
12.01. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Zuflucht zu den drei Juwelen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
12.01. 20:00-21:00	<b>Meditationskurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
13.01. 17:00-18:00	<b>Meditationskurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
13.01. 17:00-21:00	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	<i>Birgit Schmidt</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/ 986 97 54, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at



DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
14.01. 16:45-18:00	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Regine Lepuschitz</i>
14.01. 18:30-19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für Fortschreitende</b>	<i>Andrea Glapa</i>
14.01. 18:30-20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	
14.01. 20:00-21:00	<b>Meditationskurs für Fortschreitende</b>	<i>Michael Aldrian</i>
17.01. 09:00-18:00	<b>Zazentag</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
19.01. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Zuflucht zu den drei Juwelen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
24.01. 14:00-17:30	<b>Achtsamkeitsmeditation: Frieden des Geistes</b>	<i>Tilo Rom</i>
26.01. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Zuflucht zu den drei Juwelen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
28.01. 18:30-20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	
30.01. 10:00-17:00	<b>Sampada "Ein neuer Anfang"</b>	<i>Ursula Lyon</i>
31.01. 10:00-13:00	<b>Ist Ethik wichtiger als Religion: Meditation - Betrachtung - Gespräch</b>	<i>Ursula Lyon</i>
01.02. 18:00-13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
05.02. 18:00-07.02. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
06.02. 10:00-18:30	<b>Weisheit: einjähriger Lehrgang</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
07.02. 09:30-13:00	<b>Weisheit: einjähriger Lehrgang</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
20.02. 10:00-17:00	<b>Sampada: "Mein ICH erweitern zu allen DUs"</b>	<i>Ursula Lyon</i>
21.02. 10:00-13:00	<b>"Wie deute ich mich - richtig?" Meditation - Betrachtung - Gespräch</b>	<i>Ursula Lyon</i>
21.02. 14:00-17:30	<b>Achtsamkeit und stilles Qigong</b>	<i>Tilo Rom</i>
23.02. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Eine tägliche Praxis aufbauen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
24.02. 16:00-28.02. 14:30	<b>Retreat: Durch Meditation Entspannung</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
01.03. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Eine tägliche Praxis aufbauen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
08.03. 18:00-13.03. 09:00	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
08.03. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Eine tägliche Praxis aufbauen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
13.03. 09:00-18:00	<b>Zazentag</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
13.03. 14:00-17:30	<b>Vipassana - befreiende Einsicht</b>	<i>Tilo Rom</i>
19.03. 18:00-13:00	<b>Meditation: Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
28.03. 18:00-13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
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
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Seminarhaus Walsberg	mail@bodhidharmazendo.net
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
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
<b>DIVERSE VERANSTALTUNGEN</b>		
15.01. 16:30-20:30	<b>Feldenkrais - Das körperliche Loslassen</b>	<i>Walter Hasek</i>
17.01. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
22.01. 15:00-16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
23.01. 19:00-20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
13.02. 16:00-21:00	<b>Losar-Feier</b>	
14.02. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
20.02. 19:00-20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
20.02. 10:00-13:00	<b>Stunden der Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Apachou</i>
26.02. 15:00-16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
13.03. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
18.03. 15:00-16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
26.03. 19:00-20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>

## DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT



ist die staatlich anerkannte Vertretung des Buddhismus in Österreich. Unsere Tätigkeiten sind sehr vielfältig

### Wir vertreten den Buddhismus ...

- \_ in offiziellen Belangen in Österreich
- \_ in interreligiösen Gremien in Österreich
- \_ in europaweiten Gremien

### Wir geben Raum ...

- \_ in unseren Meditationszentren in 1010 Wien
- \_ im BZ Scheibbs

### Wir informieren ...

- \_ durch den regelmäßigen ÖBR-Newsletter+
- \_ durch unser vierteljährliches Programmheft
- \_ auf unserer Homepage
- \_ im Buddhistischen Archiv und der Fachbibliothek
- \_ mittels öffentlicher Stellungnahmen

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, 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
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, 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
Meditationszentrum - der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at

**Wir betreuen unsere Mitglieder ...**

- \_ durch das Sekretariat
- \_ durch ÖBR-Repräsentanzen in den Bundesländern

**Wir beraten alle am Buddhismus**

**Interessierten ...**

- \_ im Sekretariat
- \_ durch ÖBR-Repräsentanzen in den Bundesländern

**Wir unterrichten ...**

- \_ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen Religionsunterricht – österreichweit

**Wir begleiten ...**

- \_ Kranke durch Besuche
- \_ Sterbende durch unser Mobiles Hospiz
- \_ Trauernde in der Trauergruppe
- \_ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

**Wir veranstalten ...**

- \_ Tagungen, Symposien und Familienpujas

**Wir bilden aus und weiter ...**

- \_ Religionslehrerinnen und -lehrer
- \_ Hospizbegleiterinnen und -begleiter

**Wir präsentieren den Dharma ...**

- \_ für Schulklassen und in öffentlichen Vorträgen
- \_ in Einführungsveranstaltungen

**Wir koordinieren ...**

- \_ die Repräsentantinnen und Repräsentanten
- \_ den buddhistischen Religionsunterricht

**Wir feiern ...**

- \_ Geburten, Übergangszeremonien für Kinder und Jugendliche
- \_ Hochzeiten
- \_ Begräbnisse – auch auf dem buddhistischen Friedhof
- \_ das jährliche Vesakhfest
- \_ „Buddhistische Weihnachten“

## 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 38 80  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhadham Tempel Graz**

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

### **Buddhametta Tempel Graz/Leoben**

Kindermanngasse 29  
8020 Graz  
Tel. 0650/413 29 77  
[buddhamettaatempel@yahoo.com](mailto:buddhamettaatempel@yahoo.com)  
>> *Theravada-Buddhismus*

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

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

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

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

### **Drikung Kagyud Orden**

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

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

Klopstockgasse 45  
1170 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 74 08  
Tel. 0699/18 88 80 98  
[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. 0681/81 84 21 39  
[office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kalachakra Kalapa Retreatzentrum**

8541 Garanas 41  
Tel. 0699/12 15 12 91  
[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 23 60,  
Tel. 0680/554 72 10  
[info@karma-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Samphel Ling**

Gerlgasse 1/8, 1030 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinierstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 88 56  
[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. 0699/19 24 62 94  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 18 36  
[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. 0681/20 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.palpung.eu  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Puregg Phönixwolke Sangha**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagi U Ba Khin**

IMC Österreich  
9064 St. Michael/Gurk 6  
Tel. 04224/28 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  
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 61 38  
office@shaolinkultur.at  
www.shaolinkultur.at  
>> *Mahayana-Buddhismus*

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2  
8020 Graz  
0699 / 121 51 291  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling\***

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

**Theravada\***

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße  
(Handelskai, bei der Lindmayerstraße 1)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Friedens-Stupa-Institut**

Büro:  
Steinhäusl 154  
3033 Alt Lengbach  
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*

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	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			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz/Leoben	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
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, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
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				
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	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
18.30	07.30		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.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>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
17.00	17.00	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>
			<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>
18.30			<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.bzs.at">www.bzs.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
11.00	11.00	11.00	
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikungastria.org">www.drikungastria.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
		15.30	<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.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. 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

## ÖBERÖSTERREICH

### Zen in Linz

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

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

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

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

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

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

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

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

## TIROL

### Wat Thai Tirol Buddharam

Thailändische Gemeinde Tirol  
Gewerbepark 24, 6068 Mils/Hall  
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

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

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2  
1010 Wien  
Tel. 01/729 82 66

## Qi Gong & Meditation

Tilo Rom  
Mi., 17.00–18.30  
Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2  
1010 Wien  
Tel. 0676/629 9158

## Selbstvertrauen



KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | [www.stefanie-kunst.at](http://www.stefanie-kunst.at) | [galerie@stefanie-kunst.at](mailto:galerie@stefanie-kunst.at) | T. 0676-374 36 73

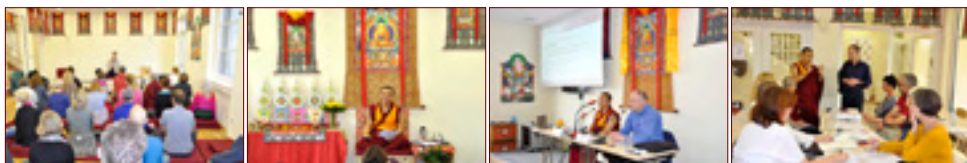
Tibetzentrum Institut



བོད་རྒྱལ་ཁོལ་སློབ་གཉེན་ཁང་།

## *Buddhistische Wissenschaft des Geistes*

Diplomlehrgang ab 27. Mai 2016 | 50% Fernstudium möglich



*„Glaube nicht, nur weil Weise es sagen. Glaube nicht, nur weil es immer so gewesen ist. Glaube nicht, nur weil andere es glauben. Untersuche und erfahre es selbst!“ (Der Buddha)*

In der Buddhistischen Wissenschaft des Geistes- auch: Buddhistische Psychologie - lernen Sie über die verschiedenen Aspekte, Merkmale und Funktionen des Bewusstseins.

Sie erfahren, welche Geisteszustände heilsam und welche destruktiv sind und wie man sie transformiert. Egal welcher buddhistischen Tradition Sie angehören, Sie werden auf jeden Fall von diesem kostbaren Wissen profitieren!

**Dauer:** Mai 2016 - März 2017 | **Beitrag:** € 2.200 (= Anmeldegebühr € 400 + 3 Semestergebühren á € 600)

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

Tibetzentrum - Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien

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




# KARUNA

FLÜCHTLINGSHILFE DER ÖBR



[www.karuna-fluechtlingshilfe.at](http://www.karuna-fluechtlingshilfe.at)

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

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Kontakt: Florian Stollberg,

Tel. 0664 885 07 929,

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

Spenden mit Kennwort „Wohnung“ an:

IBAN AT03 6000 0103 2021 8000

BIC OPSKATWW

## WAS WIR TUN

- eine Wohnung mieten (80 –100 m<sup>2</sup>), oder auch zwei, je nach Spenden und Möglichkeiten
- eine oder mehr Flüchtlingsfamilien dort unterbringen
- diese Familie(n) betreuen und integrieren (praktisch, finanziell, emotional, psychosozial usw.).
- Wir gründen einen Verein. Transparenz und Vernetztsein sind uns von Anfang an wichtig.
- Wir organisieren zudem Deutschunterricht für Flüchtlinge.

## WIR BRAUCHEN EUCH! WER MACHT MIT?

- SpenderInnen, die sich monatlich verpflichten, einen Betrag zu zahlen, optimal wäre eine Spende von **20 Euro/Monat** für die nächsten zwei Jahre.
- Bitte erzählt es in eurem Umfeld/Verwandten/Bekanntem weiter!
- Menschen, die uns praktisch unterstützen wollen.
- Menschen, die Flüchtlingen Deutsch unterrichten möchten. Bitte meldet euch bei uns!

**DANKE!**

# Einführung in die Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Ein Kurs für Menschen, die sich mit Vergänglichkeit, Tod und Trauer auseinandersetzen möchten und insbesondere für jene, die in der Hospiz-Begleitung ehrenamtlich tätig sein möchten.

**MOBILES HOSPIZ**  
ÖSTERREICHISCHE  
BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

### Koordination:

DGKS Ingrid Strobl

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar:

Mo–Fr 13–14 Uhr

[info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at)

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

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

**MobilesHospizderOebr**

Mitglied im Dachverband Hospiz.

**Spenden** ermöglichen die Arbeit des Mobilen Hospiz:

IBAN AT25 6000 0000 9218 9568

BIC OPSKATWW

**Danke!**

