

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2017

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 90, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



„Die Ursache des
Leides ist in uns.“

INTERVIEW NORITAKE ROSHI S. 8

Der Achtsamkeitsboom

FRANK ZECHNER S. 12

Gewalt im Namen Buddhas?

WOLFGANG DAMOSER S. 15

Ein Schweineschnurren

CORNELIA TRAVNICEK S. 18

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 3. OKTOBER

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3000 jährigen Tradition chinesischer Atem und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden die innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

Der Anfängerkurs dauert 7 bis 8 Monate, in denen die Taiji-Form ohne Stress und Leistungsdruck, in Ruhe erlernt und geübt werden kann.

WANN: ab Dienstag 17. 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



Peace
NOW!

FRIEDEN SCHAFFEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN

SYMPOSIUM, 15.-17. September 2017
AUSTRIA CENTER VIENNA

Wie können wir unsere Haltung und Zuversicht bewahren in Zeiten wachsender Verunsicherung und gesellschaftlicher Zuspitzung? Wie können wir helfen? Wie können wir Frieden schaffen?

Vorträge, Workshops, Diskussionen u.a. mit:

S.H. Sakyong Mipham Rinpoche (Oberhaupt der Shambhala-Linie)

Dr. Ha Vinh Tho (Gross National Happiness, Bhutan)*

Susan Chapman (Kommunikation und Frieden, USA)

Arawana Hayashi (Presencing Institute, USA)

Christian Felber (Initiator Gemeinwohlökonomie, Bank f. Gemeinwohl)

Barbara Preitler (Psychotherapeutin, Gründerin von HEMAYAT)

Richard Reoch (Aktivist für Menschenrechte, Frieden Umweltschutz)*

Martin Ramstedt (Max Planck-Institut für Sozialanthropologie, D)

Gabriela Frey (Delegierte der Europ. Buddh. Union im Europarat, FR)

*angefragt



www.friedenschaffen.at / www.peacenow.at



Liebe Buddhistinnen, liebe Buddhisten!

Vor kurzem war ich Gast einer Ethik-Veranstaltung, deren Untertitel: „Gedanken und Diskussionen abseits des Mainstreams“ lautete. Es gab ein mit hochkarätigen Personen besetztes Podium und deren Diagnose der aktuellen Lage der Gesellschaft – regional, national sowie international – drückte deutlich aus, dass wir keine Krise haben, welche es zu überwinden gilt, sondern ein Zu-Ende-gehen alter Systeme. Eine viel schwierigere Frage war und ist aber die Frage nach wirksamen Therapien. Hier stehen wir am Anfang, obwohl eifrig daran gearbeitet wird. Eines zeigt diese Arbeit aber deutlich, es gibt wichtige Grundparameter für diese Therapie, nämlich: Bildung, Diskurs und Dialog, sowie die Einsicht, dass es im Westen wohl ohne Wohlstandsreduktion langfristig nicht funktionieren wird. Keine einfachen Aufgaben, aber ich weiß, dass wir im Dharma die nötigen Inspirationen finden können. Aber nicht nur die eigene Tradition birgt Schätze, auch in andern kann man sehr gute Inspiration finden. So war zum Beispiel die oben erwähnte Veranstaltung im Wesentlichen christlich konnotiert. Daher möchte ich eine Aussage des Papstes wiedergeben, die ich vor kurzem gelesen habe und die nicht nur für eine Glaubensreligion sehr sinnvoll ist, sondern auch für eine Erkenntnisreligion und überhaupt alle Weltanschauungen: „Ein Glaube, der nicht in die Krise gerät, um an ihr zu wachsen, bleibt infantil. Wer immer sicher ist, ist in Wahrheit Fundamentalist.“

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW Noritake Roshi

12 TRENDS Der Achtsamkeitsboom Frank Zechner

15 GEWALT Gewalt im Namen Buddhas? Wolfgang Damoser

18 TIERE Ein Schweineschnurren Cornelia Travnicek

21 BUDDHISMUS Praktizieren Sie täglich? Eva Pelizon

23 LESER_INNENBRIEFE

25 CARTOON

26 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Christiane Gebhard, Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Wolfgang Damoser, Andrea Balcar, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover: Cesar Plaza; Archiv; Seite 16 oben: © Privat, unten:
© Wikipedia/Foreign and Commonwealth Office

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

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

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

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747
BIC: BAWAATWW

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.

Mo. 18.45–21.45 Uhr

Do. 17.30–19.00 Uhr

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

ÖBR-Bibliothek

Öffnungszeiten

Mo., Mi. 14.00–18.00 Uhr

Für alle Interessierten eröffnet ab März 2017 die neue ÖBR-Bibliothek. Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis und vieles mehr.

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Eine Ausweitung der Öffnungszeiten ist für später vorgesehen.

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
bibliothek@buddhismus-austria.at

Online

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich.

Bestellung:

www.buddhismus-austria.at

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So., 26.03.2017 von 10.00–13.00

So., 30.04.2017 von 10.00–13.00

So., 28.05.2017 von 10.00–13.00

So., 18.06.2017 von 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.

Fr., 28.04. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 23.06. von 15.00–16.00 Uhr

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

Was ist Buddhismus?

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

Do. 06.04.2017, 19.00 Uhr

Bodhidharma Zendo Wien

1010 Wien, Fleischmarkt 16

Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock

VERSAMMLUNG DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Sa., 24. 6., 16.00 Uhr

der mittlere weg, Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

Vesakhfeiern



Oberösterreich: Sa., 20. Mai ab 16.00 Uhr

Stupa am Freinberg

oberoesterreich@buddhismus-austria.at

0650 / 38 52 820

Salzburg: Sa., 13. Mai, 14:00 Uhr

Stupa auf dem Mönchsberg

salzburg@buddhismus-austria.at,

0676 355 75 91

Steiermark: Sa., 13. Mai, ab 10.30 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

office@shedrupling.at

0699 18 68 31 98

Tirol: Sa., 13. Mai um 10.00 Uhr

Wat Thaisamekkeewararam-Tirol

Bahnhofstrasse 8, 6250 Kundl

tirol@buddhismus-austria.at

0676 94 44 133

Wien: So., 28. Mai, ab 16.00 Uhr

bei der Friedenspagode an der Donau

office@buddhismus-austria.at

01 512 37 19

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „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

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 Krankengleitung:

Tel. 0650/523 38 03 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

14. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 01. April 2017, 14.00

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

Mehr Information finden Sie hier:

www.buddhismus-austria.at >
Engagement > 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.
Netzwerk Achtsam Wirtschaften, Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung, Radio Buddha, GIVE-away-FESTe, Come together, Neue Medien/PR-Arbeit, Buddhistische Jugend, Salon Buddhismus und Gesellschaft, Wandergruppe Buddha-Natur, Animal Compassion, Sangha-Beratung ...

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

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:

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: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, 0316/670 635, graz@kkoe.at

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

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

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

Tirol: Mag. Gabriele Doppler,
g.doppler@tsn.at; Mag. Hugo Klingler,
05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

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

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



„Die Ursache des Leides ist in uns.“

Interview mit Shunran Noritake Roshi

FOTOS: CESAR PLAZA, GUSTAVO BALANESCO, GEORG HAUPTFELD

ÖBR: Noritake Roshi, Sie waren am 22. April 2016 zu einem Gebet für den Weltfrieden im Stephansdom. Wie kam es dazu?

Die Einladung zum Friedensgebet im Stephansdom erfolgte über Initiative des Bodhidharma Zendo mit Unterstützung des Präsidenten der ÖBR, Gerhard Weißgrab. Bereits 2007 fand eine interreligiöse Gebetsstunde zum Weltfrieden im Stephansdom mit Kardinal Christoph Schönborn und Dompfarrer Toni Faber statt. Seit der Gründung des Vereins für Internationale Kommunikation des Zen-Buddhismus zum Weltfrieden bin ich bemüht, die interreligiöse Kommunikation mit anderen Religionen zu fördern und Hilfeleistung für Menschen nach Naturkatastrophen u. a. zu entwickeln. Eine weitere Zeremonie gab es im KZ Auschwitz, bei dem ich die buddhistische Zeremonie für die Verstorbenen und die als Opfer Gefallenen gestaltet habe. 2003 wurde eine kooperative Gebetsstunde zwischen Japan und China gehalten. Das war ein Wendepunkt der interreligiösen Kommunikationsgeschichte zwischen China und Japan. Es gibt viele Anlässe im internationalen Kreis, die hier nicht alle genannt werden können.

Wie unterscheidet sich Zen von anderen Schulen des Buddhismus?

Was ist die Ausgangsdimension jeder Religion? Sie ist die Befreiung und Erlösung von Leiden und unheilsamen Karma jedes einzelnen Menschen. Erst nach dieser Befreiung kann jeder Ruhe und Frieden im Leben erreichen.

Zum materiellen Reichtum sind die Ordnung der Politik und die Entwicklung der Wirtschaft wichtig. Doch können beide die letztendliche Ruhe nicht absichern. Das Letztgenannte gehört zur Religion. Die Position des Zen-Buddhismus ist Folgende: Jede Position der einzelnen Religionen hat ihren Wert, sie lässt sich niemals leugnen. Allerdings ist das hauptsächliche Problem des Leidens bei jedem einzelnen Menschen sehr individuell. Um diese Fragen selbst zu lösen, praktiziert

man im Zen-Buddhismus Zazen. In dieser Praxis lernt man, sich von subjektivistischen, ego-zentrierenden Denk- und Sichtweisen gründlich abzulösen, sodass man die Probleme des Lebens von sich und anderen transparent anschaut. Durch wiederholte Zen-Praxis erfasst man, dass es keinen Geist von substanzieller Art gibt. Es gibt nirgends einen Geist, der uns bedrängt.

Die Ursache des Leides ist in uns, nämlich in unserer Anklammerung an einen bestimmten fixen Punkt in unserem Denken und Verhalten. Befasst man sich mit dieser Selbstbefreiung, so eröffnet sich eine Welt, die rein und leer (frei von Hindernis) ist. Gerade weil der Geist frei von jeglicher fixen Gestalt ist, kann er überallhin frei und unbehindert gelangen. Diese Unbefangenheit im Bewusstsein von uns selbst ist der eigentliche „Geist“ unseres leiblichen Daseins. Mit anderen Worten ist er das „würdevolle Wesen“ unserer ursprünglichen Humanität.

Welchen Stellenwert hat Zen heute?

In unserer gegenwärtigen Welt wird die Relevanz von einem autonomen, eigenständigen Selbst betont sowie die Würde eines individuellen Selbst. Die Feststellung unseres Selbst, welches nur unabhängig von anderen ist, ist sicher wichtig. Wenn das so ist, kann man weiter sagen, dass ein stabiles Selbst ebenso wichtig ist, welches auch von Gott und Buddha unabhängig sein kann. Im Zen-Buddhismus spricht man von dem Letztgenannten, absolut unabhängigen Selbst, also dem wahren Selbst. In der Zen-Klassik gibt es folgende Anekdote: Meister Zuigan ruft zu sich selbst „Meister Zuigan!“ Er selbst antwortet darauf, „Ja, ja, ich bin da!“ Gemeint ist das wahrhafte Selbst, welches von keinem anderen abhängig ist. Dies ist aber keine Autarkie oder einseitige Selbstschätzung des eigenen Egos. Denn Zuigan ruft zu sich: „Schlafe nicht ein! Sei nur wach!“ Darauf antwortet er „Ja, ja!“ Dann ruft er weiter zu sich: „Sei nicht betrogen von jeglichem anderen!“ „Ja, sicher.“ Da sagt Zuigan >>



Shunan Noritake Roshi

ist Osho in Reiun-in, Kyoto und seit 1988 der 688. Patriarch des Myoshin-ji Klosters der Rinzaï-Tradition des Zen-Buddhismus.

Als Sohn eines japanischen Zen-Priesters in Taiwan war er von Geburt an mit der Zen-Tradition vertraut. Als Mittelschüler beschloss er, selbst Mönch zu werden. Noritake studierte an der Zen-buddhistischen Hanazono-Universität in Kyoto. Während seiner Studienzeit begegnete er seinem Dharma-Lehrer Yamada Mumon Roshi. Unter seiner Leitung hat Noritake seine vierjährige Studienzeit an der Hanazono-Universität und auch im Zen-Kloster Reiun-in im Myoshin-ji verbracht und wurde von ihm als Mönch ordiniert. 1985 übernahm Noritake als Sukzessor von Mumon Roshi als Osho seinen Tempel, Reiun-in in Kyoto. 1988 wurde er der 688. Patriarch von Myoshin-ji. Im Jahr 2000 hat Noritake das Vorhaben seines Lehrers zur Verwirklichung des Weltfriedens umgesetzt und den „Verein für Internationale Kommunikation des Zen-Buddhismus zum Weltfrieden“ gegründet.

>> nachdrücklich: „Sei nicht betrogen, auch nicht einmal von Gott oder Buddha!“ Auch wir Menschen der modernen Gesellschaft neigen von Zeit zu Zeit dazu, irgendwelche Stützpunkte bei Gott bzw. Göttern zu suchen und sie oft festzuhalten. Das Wichtigste des Zen-Buddhismus liegt darin, dass man auch nicht von irgendeinem Gott als Absoluten im eigenen Glauben abhängig werden darf.

In welcher Weise ändert die Zen-Praxis unser Leben bzw. unsere Weltanschauung?

Eine richtige Denk- und Anschauungsweise darf Ego-los sein. Frei von Anklammerung an ein Ego oder egozentrierendem Denken erreicht man eine Klarheit der Selbsterfassung, wie man sich der eigenen Möglichkeit und Grenzen bewusst wird. Erst dadurch erreicht man den Weg, wie man in einer Zufriedenheit in produktiver Art leben kann. Wir neigen oft dazu, Dinge durch unsere ego-anhaftende Sichtweise anzuschauen und zu beurteilen. Durch eine „Brille“ mit farbigen Linsen werden die Dinge fälschlicherweise gefärbt, deformatorisch umgeändert, wodurch man jedes Ding mit einer Vorliebe oder der eigenen Subjektivität anschaut. Als Schutz vor dieser Neigung ist die Relevanz des „ego-losen Denkens und Anschauens“ aktuell. Mit dieser Orientierung bemüht man sich für die Entwicklung, die Fortbildung und Vervoll-

kommenung unseres Selbst in verschiedenen Aktivitäten.

Wie sieht Ihr persönlicher Alltag und Ihre Praxis aus?

In Japan bin ich als Zen-Roshi (Lehrbefugnis vom höchsten Rang in der Rinzaï-Tradition) stets lehrfähig, um den Nachwuchs und den Nachfolger für die darauffolgende Generation auszubilden. Die Ausübung der Zen-Praxis, Zazen-Veranstaltungen für Laien und Interessierte, Dharma-Vorträge, Dharma-Zeremonien usw. sind zahlreiche Verpflichtungen im Inland. Ich hatte auch den Lehrstuhl an der Hanazono-Universität in Kyoto. Seit dem Ruhestand bin ich Gastprofessor. Mit den Tempeln in Japan gibt es Interaktion und Kommunikation. Ich leite auch Houn-ji und bin oft in ganz Japan auf Reisen.

Als Zen-Mönch beherzige ich das Dreier-Prinzip „Ordnen des Leibes, Ordnen des Atems, Ordnen des Geistes (Bewusstsein)“. Ich wünsche den interessierten Leuten die Ausübung dieses Prinzips in ihrem alltäglichen Leben. Basierend darauf, erhoffe ich, dass diese Ordnung als Prinzip des Friedens, im Leben des Einzelnen, in seiner Familie, in seiner Wohngemeinschaft Geltung haben kann. Erst dann ermöglicht sich die Entwicklung einer friedvollen Gesellschaft sowie eines friedvollen Landes. Ohne Etablierung



Durch Zazen sind wir zum geistigen Erwachen, zum wahrhaften Selbst hingeleitet. Nicht nur das, sondern wir erkennen auch die unbeeinträchtigte Würde der Humanität, die uns und allen Menschen innewohnt.

dieser Gemeinschaften kann es nirgends eine friedvolle Welt geben.

Die Menschen in unserer Zeit sind oft hartnäckig verhaftet mit Ego-zentrierenden Gedanken sowie an selbstsüchtigen, Ego-anhaftenden Anschauungen. Daraus ergeben sich oft nur Streit, Reibung, Verletzung. Zwar ist eine Egozentrik zum Durchhalten der eigenen Triebdynamik zum Überleben notwendig, allerdings scheint mir, dass in unserer gegenwärtigen Welt häufig nur das Ego und seine substanzuelle Verstärkung mit Willkür hervorgehoben wird. Eine übermäßige Betonung der Egozentrik führt in einer Gesellschaft zur stetigen Unruhe. Buddha hat demgegenüber folgendes Prinzip als notwendig festgestellt: Wir dürfen den Wert einer produktiven Zufriedenheit schätzen, welche die Umwelt und Mitseienenden umfasst. Ich möchte dieses Prinzip gerade in unserer Zeit schätzen. Der Präsident von Uruguay, der als Reisender der ganzen Welt bekannt war, hatte einen interessanten Spruch: „Die Armut bedeutet eine unbegrenzte Gier.“ Wir sollten den Sinn des Spruchs auskosten.

Am 23. April 2016 haben Sie das neue BergZendo auf der Hohen Wand eingeweiht. Was bedeutet das für die Förderung und Entwicklung des Zen-Buddhismus in Österreich?

Man kann durch die Zen-Praxis eine Einheit

von Mensch und Natur intensiv erleben. Das Wunder der Natur bringt uns zur Erkenntnis, dass wir stets im Netz der verschiedenen Beziehungen der Natur angeregt sind, sodass unser Leben von der Natur immer wieder „erneut ins Leben gerufen“ werden kann. Durch die Zazen-Praxis werden wir zur Wirklichkeit wach und sie zeigt uns das Wesen unseres Selbst als leibliches Dasein: Durch Zazen sind wir zum geistigen Erwachen, zum wahrhaften Selbst hingeleitet. Nicht nur das, sondern wir erkennen auch die unbeeinträchtigte Würde der Humanität, die uns und allen Menschen innewohnt. Auf dieser Basis kann das Thema Menschenrechte gefördert werden. Das Erkennen unserer begrenzten Möglichkeit darf nicht bloß als Mittel zum Aufheizen unserer Gier fungieren. Im Gegenteil, man kann die Relevanz unserer begrenzten Fähigkeit erkennen und wie wichtig das kritische Erfassen eigener Grenzen ist. Man erkennt, was das Zufriedenstellen der Resultate unserer Bemühung mit Dankbarkeit eigentlich bedeutet. Dies ist keine triviale Zufriedenstellung eines mangelhaften Könnens, sondern im Erkennen der eigenen Grenze bekommt man das wahrhafte Selbstvertrauen, was man selbst kann und was nicht. Nämlich im Erkennen dieser Wirklichkeit hat man die Erfüllung des Lebens – ein bereichertes Leben, vermittelt und geleitet durch eigene Möglichkeiten und Grenzen. ■

Der Achtsamkeitsboom

VON FRANK ZECHNER

Gibt man bei Amazon den Suchbegriff mindfulness (dt. Achtsamkeit) ein, so erhält man 75.000 Treffer. Nicht alles Bücher über Achtsamkeit, doch die Menge an Treffern zeigt, in welchem Ausmaß Achtsamkeit momentan boomt. Es gibt Achtsamkeit für Gestresste, für Therapeuten, für Kinder, für Eltern, für Lehrer, für Schwangere, für depressive Menschen, für abhängige Menschen und für Manager ... Es scheint, dass Achtsamkeit für jeden etwas zu bieten hat.

Auch auf wissenschaftlicher Ebene zeigt sich dieses starke Interesse an Achtsamkeit. Allein im Jahr 2015 wurden 674 englischsprachige wissenschaftliche Artikel in Fachzeitschriften veröffentlicht. Da bekommt man leicht den Eindruck, dass jedes psychologische und neurowissenschaftliche Universitätsinstitut eine eigene Studie zum Thema Achtsamkeit laufen hat.

Mhm.

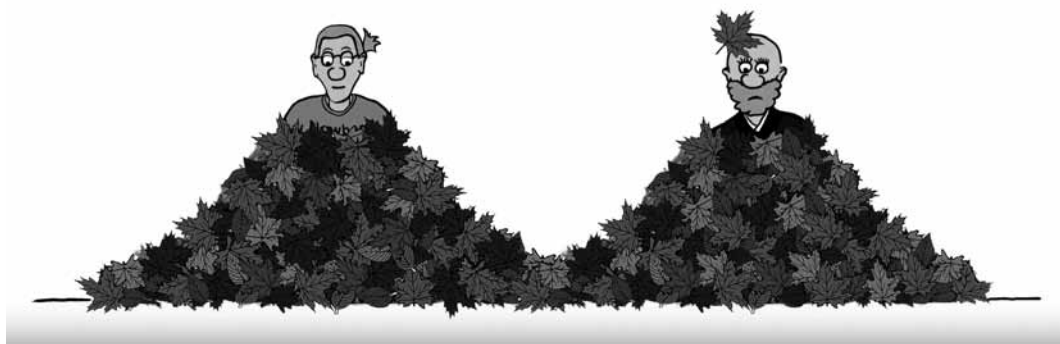
Doch woher kommt eigentlich dieser Boom, und was hat er mit Buddhismus zu tun?

Wie alles begann

Alles begann 1979, als Jon Kabat-Zinn, ein promovierter Molekularbiologe, auf einem zweiwöchigen Vipassana Retreat die Idee hatte, Menschen mit gesundheitlichen Problemen durch buddhistische Meditationsmethoden

zu helfen. Nach 13 Jahren buddhistischen Trainings mit dem koreanischen Zen-Meister Seung Sahn entwickelte er einen Kurs, der 8 wöchentliche Termine und ein Ganztagesseminar umfasst. Im Kurs verzichtete er vollkommen auf buddhistische Begriffe und religiös-kulturelle Bezüge. Vielmehr orientierte er sich an der unmittelbaren Erfahrung der TeilnehmerInnen.

Im Kurs werden formale und informelle buddhistische Achtsamkeitsübungen gelehrt. Formale Übungen sind Übungen, die täglich und regelmäßig geübt werden, wie der Bodyscan, die Atembetrachtung oder einfache Yogaübungen. Informelle Übungen werden immer wieder mal im Alltag geübt. Beispiele dafür sind, alltägliche Handlungen achtsam auszuführen, achtsames Stehen und Gehen sowie Innehalten und bewusst wahrnehmen, was da ist.



Die Schönheit des Augenblicks erkennen.

Kabat-Zinn nannte seinen Ansatz *MBSR* (Mindful Based Stress Reduction), wofür sich im Deutschen die Übersetzung *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* durchsetzte. Später gründete er gemeinsam mit Saki Santorelli an der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts eine Stressklinik. Gleichzeitig begannen sie die Wirksamkeit von MBSR zu beforschen und erlangten so die medizinische Anerkennung ihres Ansatzes. Noch nie waren die wissenschaftlichen Beweise so überzeugend für die heilende Wirkung des Achtsamkeitstrainings. Soweit ist noch alles überschaubar und klar.

Der Zauberlehrling und die Geister, die er rief

Unklarheit entstand durch die Eigendynamik des zunehmenden finanziellen Erfolgs und der steigenden Nachfrage nach MBSR-Ausbildungen. Hatte die erste Generation der MBSR-Lehrer noch einen persönlichen Bezug zum Buddhismus und damit einen ethischen Rahmen, aus dem heraus sie MBSR lehrten, so verlor sich dieser Bezug mit steigenden Ausbildungszahlen. Kritiker sehen im Ausbildungssystem des MBSR und in der Motivation der Teilnehmer und Teilnehmerinnen das grundlegende Problem. Ursprünglich war es eine universitäre Fortbildung

für Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten im Umfang von drei Seminaren mit insgesamt 30 Trainingstagen. Diese im psychosozialen Fortbildungsmarkt normale Struktur führte zu einem von Kabat-Zinn auf Kongressen öffentlich diskutierten Qualitätsdilemma mancher MBSR-Lehrer und -Lehrerinnen. Nun wird mit Extraseminaren und Supervision nachgebessert. Fraglich ist, ob damit die gewünschte Verwirklichung der MBSR-Lehrer und -Lehrerinnen erreicht werden kann. Immer wieder betont Kabat-Zinn, dass es um die Verkörperung von MBSR geht und dies die regelmäßige Teilnahme an 10-tägigen Retreats beinhaltet, doch zwingen kann man dazu niemanden.

Auch spielt die Motivation zur Ausbildung und die Arbeit als MBSR-Trainer eine wesentliche Rolle. Es macht einen Unterschied, ob ich MBSR-Kurse aus rein finanziellen Motiven gebe oder darin einen Beitrag zur Verbesserung der Welt sehe.

Viele buddhistische Traditionen betonen die drei Aspekte Ethik, Meditation und Weisheit und versuchen die Qualität der Lehrer dadurch zu sichern, indem ein Schüler nur nach einer langen und engen Lehrer-Schüler-Beziehung als buddhistischer Lehrer bzw. Lehrerin autorisiert wird. Auch dieser Ansatz ist unterschiedlich erfolgreich.

>>



Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

>> *MBSR kommt vom Buddhismus*

Kabat-Zinn entwickelte seinen Ansatz aus seiner eigenen buddhistischen Praxis. So bezieht er sich bei seiner Stressdefinition auf den buddhistischen Begriff *dukkha* und weist immer wieder auf den buddhistischen Ursprung seiner Übungen hin. In Übereinstimmung mit dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh betrachtet er Achtsamkeit als das Herzstück der buddhistischen Meditation und versteht darunter die lernbare Fähigkeit, nicht-urteilend, die eigene Erfahrung von Moment zu Moment wahrzunehmen. Buddhistisch ungenau umfasst seine Arbeitsdefinition der Achtsamkeit den Spannungsbogen zwischen einer Trainingsmethode zur Entwicklung von Konzentration, Wachheit, Mitgefühl, Gelassenheit und Meditation als Zustand des reinen Gewahrseins. Hier bezieht er sich auf den buddhistischen Mönch Nyanaponika und auf non-duale buddhistische Traditionen, wie Dzogchen und Zen.

Ist MBSR nun Buddhismus?

Es ist wohl nicht das Anliegen von Kabat-Zinn, eine „neue“ buddhistische Tradition zu begründen. Seine Vision besteht vielmehr darin, eine Verbindung zwischen der Essenz des Buddhismus und westlicher wissenschaftlicher Forschung zu schaffen, um gestressten

Menschen zu helfen. Doch immer wieder spricht er von einem Universellen Dharma, den er weiter fasst als den buddhistischen Dharma. Es scheint, als nähert er sich damit dem Konzept einer Universellen Religion, das Mitte des 19. Jahrhunderts durch die Theosophie verbreitet wurde und in den USA sehr beliebt ist. Das von Krishnamurti bis Tolle sehr erfolgreiche Konzept beinhaltet die Gefahr, sich zu einem selbstbezogenen, ethischen Relativismus zu entwickeln.

Resümee

Trotz der oben formulierten kritischen Punkte bleibt das Verdienst von Kabat-Zinn, dass er es geschafft hat, die heilsamen Achtsamkeitsmethoden des Buddhismus in die medizinische Welt einzuführen. Ihm ist es gelungen, dass Achtsamkeitsübungen ihren Weg in die Mitte unserer Gesellschaft gefunden haben und viel Leid damit gelindert wird. ■

FRANK ZECHNER

ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1994 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.

Gewalt im Namen Buddhas?

Eine unbequeme Wahrheit über den Buddhismus

VON WOLFGANG DAMOSER

Unsere Religion ist zutiefst friedfertig. Anhänger aller großen Weltreligionen beanspruchen diese wohlwollende Pauschalisierung gerne für sich. Leider erscheint die Aussage angesichts der beinahe täglichen Meldungen über Terrorismus und religiösen Fanatismus zunehmend zweifelhaft.

Über religiös motivierte Gewalttaten im Namen des Islams, des Christentums, Judentums oder Hinduismus sind die meisten von uns gut informiert. Dagegen konnte sich der Buddhismus vor allem in westlichen Gesellschaften lange Zeit das Image einer friedfertigen Religion bewahren. Tatsächlich scheint es auf den ersten Blick auffällig, dass große Gewaltakte wie etwa Kreuzzüge oder gewaltsame Missionierungen in der buddhistischen Tradition weitgehend fehlen. Dennoch dürfen wir uns der Tatsache nicht verschließen, dass buddhistische Orden, buddhistische Lehrer und natürlich auch buddhistisch praktizierende Laien seit jeher realpolitische Interessen auch mit den Mitteln von Gewalt und Krieg durchgesetzt haben. Naturgemäß finden wir hierzu in der europäischen Geschichte kaum Beispiele, jedoch bieten Länder mit langer buddhistischer Tradition dazu einiges Anschauungsmaterial.

So ist aus der Frühzeit des Buddhismus in Indien Folgendes überliefert: Im dritten vorchristlichen Jahrhundert führte der indische Herrscher Ashoka einen brutalen Eroberungsfeldzug gegen das Königreich Kalinga und metzelte hunderttausende Soldaten, Frauen und Kinder in der Entscheidungsschlacht erbarmungslos nieder. Nach der Schlacht soll Ashoka jedoch von dem großen Leid der Besiegten derart gerührt gewesen sein, dass er

zu einem überzeugten Anhänger und Förderer des Buddhismus wurde. Durch den Krieg festigte Ashoka seine innen- und außenpolitische Macht und stieg zum unangefochtenen Herrscher des Subkontinents auf, andernfalls hätte er wohl auch den Buddhismus nicht so effektiv fördern können. Die Inschriften Ashokas betonen zwar, wie sehr der Herrscher seine früheren Gewalttaten bereut, dennoch verdankt der Buddhismus seine überregionale Ausbreitung wohl einem absolutistisch regierenden Kriegerfürsten. Die buddhistische Rezeption Ashokas entschuldigt dessen Gewalttaten zwar nicht, stellt seine spätere infrastrukturelle und politische Förderung (etwa durch den Bau von Stupas und der Entsendung friedlicher Missionare) des Buddhismus aber klar in den Vordergrund. Die einzige Rechtfertigungsmöglichkeit besteht also darin, das Bekehrungserlebnis Ashokas zu betonen, insofern er als Kriegstreiber eben noch kein Buddhist war. Diese Darstellung ist entscheidend, da nach gängiger Meinung Gewalt und Krieg niemals buddhistisch legitimiert sein können. Auf den ersten Blick scheint dieser Standpunkt plausibel. Die erste der fünf buddhistischen Sittlichkeitsregeln (Silas) besagt schließlich, dass sich alle Dharma-Praktizierenden darin üben sollen, keine fühlenden Wesen zu töten oder zu verletzen. Dieses Ahimsa (Gewaltlosigkeit)

>>



>> genannte Prinzip gilt als wesentlicher Eckpfeiler der buddhistischen Ethik und beinhaltet sowohl eine passive Verpflichtung, andere Wesen nicht zu schädigen, als auch das aktive Bemühen darum, fühlende Wesen in ihrem Wohlergehen zu fördern. Gleichzeitig betont die buddhistische Ethik jedoch, dass die rechte Motivation (frei von Anhaften, Ablehnung und Ignoranz) ebenso ausschlaggebend für die moralische Bewertung einer Handlung ist. Genau hier kann es zu massiven Konflikten kommen. Die Mahayana-Tradition etwa sieht die rechte Motivation als tendenziell prioritäres Kriterium, was dazu führt, dass in Ausnahmesituationen auch eine den Silas widersprechende Handlung, sofern sie etwa

durch Mitgefühl motiviert ist, moralisch erlaubt sein kann. Deutlich wird dieser Gedanke in der Lehre der sogenannten „angemessenen Mittel“ (Upāya-Kauśalya). Dabei wird betont, dass der Buddha selbst seine Lehre situationsabhängig mit den jeweils angemessensten Mitteln den verschiedenen Zuhörern dargelegt hat. Somit können auch die Silas keine absolute, sondern nur situative Geltung haben. Die richtige Motivation jedoch ist an keine konkrete Situation gebunden, was sie zum höherstehenden moralischen Kriterium macht. Im Upāya-Kauśalya Sūtra wird berichtet, dass der Buddha in einem früheren Leben als Boddhisattva Kapitän eines großen Schiffes war. Einer der Passagiere plante jedoch





Gewalt im Buddhismus:
Angezündetes Dorf in Myanmar, Juni 2012.
Unten: Vertriebene Rohingya.

die übrige Besatzung von fünfhundert Mann zu ermorden. Da die Besatzung den Verschwörer bei der Aufdeckung des Komplotts getötet hätte, wären die karmischen Folgen für die Passagiere schwerwiegend gewesen. Andernfalls hätte aber der Verschwörer die karmische Konsequenz von fünfhundert Morden zu tragen gehabt. Daher entschloss sich der Kapitän aus Mitgefühl, beiden Parteien das furchtbare Karma zu ersparen, und tötete den Verschwörer selbst. Dieses Beispiel einer gewaltvollen Handlung aus Mitgefühl wird in der buddhistischen Tradition heiß diskutiert. Manche sehen hierin eine Legitimation von Gewalt, so es trotz heilsamer Intention keinen anderen Ausweg gibt und damit viele Unschuldige gerettet werden können. Andere hingegen sehen das Sūtra eher als literarischen Text, der das grenzenlose Mitgefühl eines Bodhisattvas verdeutlichen soll. In jedem Fall wurden ähnliche Argumente in der buddhistischen Tradition tatsächlich angeführt, um Gewalt und Krieg zu rechtfertigen. So erklärte etwa im 17. Jahrhundert der fünfte Dalai Lama den mongolischen Herrscher Gushri Kahn schlichtweg zum Bodhisattva, als dieser militärisch intervenierte, um die politische Macht des Dalai Lama zu sichern. In den Machtkampf waren verschiedene buddhistische Orden sowie nichtbuddhistische Konfliktparteien involviert. Der Konflikt endete, indem der fünfte Dalai Lama zum Regenten Tibets erklärt wurde, woraufhin dieser die Gewaltanwendung des Kahns moralisch de facto legitimierte. Als gerechtfertigte Motivation galt dabei das Bestreben, den „wahren Dharma“ in Tibet zu verteidigen. Folgt man

dieser Logik, so lässt sich nahezu jede gewaltsame oder militärische Aktion zumindest nachträglich rechtfertigen. Dies ist freilich nicht Ausdruck einer gewaltlosen Gesinnung, lässt sich aber innerhalb der buddhistischen Theorie sehr wohl begründen. Doch was bedeutet das für die buddhistische Praxis?

Es mag im buddhistischen Sinne Situationen geben, in denen der Gebrauch von Gewalt tatsächlich unvermeidbar ist. Die Behauptung, eine Religion sei per se friedfertig, ist für den Buddhismus daher wohl genauso unhaltbar wie für alle anderen Weltreligionen. Ebenso wenig kann man derartige Legitimationsstrategien pauschal als bloße Instrumentalisierung der Religion zurückweisen. Vielmehr müssen auch westliche Buddhistinnen und Buddhisten die realpolitische und argumentative Rechtfertigung von religiöser Gewalt anerkennen, um damit kritisch innerhalb der Sangha umgehen zu können. Ein gelebter und praktizierter Buddhismus ist stets mehr als die bloße Konsultation von Textstellen, schließlich kann man in komplexen religiösen Werken für nahezu alle Eventualitäten entsprechende Belegstellen finden. Buddhistische Texte stehen jedoch niemals als absolute Offenbarungen fest, sondern bedürfen einer kritischen Auseinandersetzung, die heilsame Intentionen, den angemessenen Gebrauch von Mitteln und die adäquate Einschätzung der Situation beinhalten. Der Buddha betont die freie Entscheidungsfähigkeit jedes Menschen, insofern kann die moralische Verantwortung für begangene Taten letztendlich weder auf buddhistische Lehrerinnen und Lehrer noch auf kanonische Texte abgewälzt werden. ■



Ein Schweineschnurren

VON CORNELIA TRAVNICEK

Am Sonntag vor dem 24. Dezember fahre ich durch den Regen in das Waldviertel, um an einer Weihnachtsfeier der etwas anderen Art teilzunehmen: Die Ehrengäste werden Schweine sein. Obwohl ich mit Hut und Cape unterwegs bin, hoffe ich, dass der Regen bald nachlässt, denn ein Schirm gehört nicht zu meiner Weideausrüstung.

Eigentlich aber beginnt diese Geschichte ganz anders: Es war einmal ein Bio-Bauer mit einer Rinderzucht. Dieser Bio-Bauer namens Hubert war schon einige Zeit nicht mehr einverstanden mit der Art, wie er mit seinen Tieren umspringen sollte – besonders, wenn es um die Schlachtung ging. Stundenlange Tiertransporte, immer größer werdende Schlachthöfe. Wahnhaft kam das dem Hubert alles vor. Eines Tages landete in Huberts Briefkasten das Hilfesuch einer jungen Frau, die einen Platz für ihre sechs vor dem Schlachthof geretteten

Schweine brauchte. Hubert antwortete, und ohne dass er es wusste, sollte sein Leben bald einen neuen Sinn haben.

Der Rest ist persönliche Geschichte. Innerhalb weniger Wochen wurde Hubert durch die Bekanntschaft mit Steffi zum Veganer. Er beschloss, die Zucht einzustellen und nie wieder eines seiner Tiere töten zu lassen. Steffi zog mit ihren Schweinen und dem zugehörigen Verein Happy Pigs & Friends zu Hubert auf den Klosterhof. Zugunsten der Rinder gründeten sie zusammen das Projekt Rinderwahnsinn.



Mit vierundsechzig Rindern, mittlerweile elf Schweinen und sechs Damhirschen leben derzeit also einundachtzig Tiere am Klosterhof, der vom Bauernhof zum Lebenshof wurde. Das Wort Gnadenhof fällt bei Hubert und Steffi nicht – denn es ist für sie keine Gnade, ein Tier leben zu lassen, sondern einfach der mitfühlende Weg. Steffi und Hubert betreiben weiterhin Bio-Landbau, sie produzieren Dinkel, Buchweizen, Leinsamen, Hanf und mehr. Das hauseigene vegane „Schmalz“, das mit seinen gehaltvollen Inhaltsstoffen wie gerösteten Zwiebeln und Haferflocken auf knusprigem Brot wahrscheinlich besser schmeckt als so manches herkömmliche Grammelschmalz, wurde bei Eingeweihten schnell zum Geheimtipp. Am Klosterhof gibt es außerdem zwei Ferienwohnungen und mehrmals im Jahr werden besondere Weidetage veranstaltet – so wie diese Schweineweihnachtsparty.

Kurz vor der Weide lösen sich tatsächlich die Wolken auf, das Grau verschwindet, die Straße ist trocken. Neonfarbene Papierschweine dienen als Wegweiser zu den Gattern.

Als ich ankomme, hat sich bereits eine kleine Menschenmenge rund um einen Kesselofen und mehrere Töpfe mit Punsch und Glühwein versammelt. Auf der anderen Seite des Weidezaunes toben Kinder zwischen den Schweinen im Heu. Ein kleiner Weihnachtsbaum, dekorativ behangen mit trockenem Brot, steht für die Tiere als besondere Überraschung bereit. Die Besucher haben Bio-Gemüse für die Ehrengäste mitgebracht und die Rote rüsselt genüsslich nach Äpfeln, Karotten und Kürbisschnitten. Auch Kuschneln ist ausdrücklich erwünscht, sofern die Borstentiere nicht gerade eine frische Futterlieferung von einem Neuankömmling erhalten. Katharina, das ranghöchste Schwein, ist eine richtige Wohlfühlsau. Richtig angefasst, fällt sie auf die Seite und lässt sich ausgiebig kraulen. Dabei grunzt sie leise vor sich – ein Schweineschnurren.

Die menschlichen Gäste füllen sich den Magen mit Ofenkartoffeln und Heißgetränken. Allerdings sollte man sich den Bauch nicht zu voll schlagen, denn der zweite Hauptprogrammpunkt des Tages steht noch bevor: das



>> gemeinsame Abendessen in einer der Ferienwohnungen.

Sobald es dunkel wird, finden sich etwa fünfzig Gäste am Klosterhof ein, um sich mit rein veganen Leckereien verköstigen zu lassen: Verschiedene Brotsorten mit dreierlei Aufstrich, Gulasch, Erdäpfelstrudel, Buchweizenlaibchen, Soße, Salat, Schokomousse und eine Selektion an Backwerken stehen am Buffet bereit. Dazu werden Bio-Säfte gereicht. Die Teller sind voll und die Stimmung gelöst. Die Schmausenden bezahlen für dieses Mahl nach eigenem Ermessen – eine freie Spende, die direkt den Tieren zugute kommt. Zum krönenden Abschluss folgt eine Tombola, bei der natürlich alle Gewinne aus eigener Produktion kommen.

Am Ende allerdings muss noch einmal über Geld gesprochen werden: über Geld, das fehlt.

Viele Tierrettungsaktionen drehen sich vor allem um die Befreiung eines Tieres aus schädlichen oder potenziell tödlichen Umständen. Auch der Buddhismus kennt Traditionen des Freikaufens von Tieren. Aber mit einer einmaligen Zahlung ist zwar das Tier vor der Tötung oder Misshandlung gerettet, jedes Leben bedeutet jedoch auch Lebenshaltungskosten, und das wird manchmal vergessen.

In dieser Situation befindet sich nun der Klosterhof. Ein Rind hört nicht einfach auf, Kosten zu verursachen, sobald man beschlossen hat, es von nun an einfach sein Leben auf der Weide verbringen zu lassen. Im Schnitt

benötigt es Futter im Wert von 45 Euro im Monat. Bisher finanziert Hubert einen Großteil davon aus seinem privaten Sparguthaben, doch das ist nicht unerschöpflich. Der Versuch, das Budgetloch mit Tierpatenschaften zu stopfen, scheitert bisher an einem Mangel an Paten, und der Klosterhof mit seinen menschlichen und tierischen Bewohnern blickt in eine ungewisse Zukunft. Doch nur kurz legt sich ein Schatten auf die gute Laune der Festgäste, denn immerhin ist dieser Abend ein voller Erfolg. Man will einfach an die Zukunft des Hofes glauben – und gerne auch weiterhin einen Teil dazu beitragen. ■



WEITERE INFORMATIONEN:

www.facebook.com/happypigsandfriends
www.rinderwahnsinn.at
www.hochlandrinder.at

Praktizieren Sie täglich?

VON EVA PELIZON

Ich praktiziere den Buddhismus Nichiren Daishonins und chante Nam Myoho Renge Kyo vor dem Gohonzon, und das morgens und abends. Warum? Wozu? Wie tut man das? Und wo? Lesen Sie einfach weiter.

Warum beginnt man mit einer täglichen Praxis?

Die Antwort ist so vielfältig wie die Menschen selbst. Manche tun es aus Interesse, manche sind auf der Suche oder wollen es ausprobieren. Die meisten lernen die Praxis über Bekannte oder Freunde und Freundinnen kennen, über Familienmitglieder, aber auch am Arbeitsplatz.

Warum habe ich eine buddhistische Praxis begonnen?

Als ich im Jahre 2000 der Soka Gakkai International (buddhistischer Laienorden) beigetreten bin, habe ich nach lebenslanger Suche Menschen, eine Organisation und eine lebbare Praxis gefunden, die meinen Werten, Idealen und Zielen vollkommen entsprechen. Hier treffen viele komplett verschiedene Menschen, sei es Kultur, sozialer Hintergrund, Tradition etc., zusammen und haben ein gemeinsames Ziel, das alle Unterschiede überwindet – das Glück aller Lebewesen. Wir bleiben, wie wir sind, und werden noch mehr wir selbst, indem wir gemeinsam auf der Basis von Respekt, Wertschätzung und Menschenwürde daran arbeiten, uns ständig weiterzuentwickeln und andere ermutigen, dabei nicht aufzugeben.

Ich habe in einer für mich sehr schwierigen Zeit zu praktizieren begonnen und mich für das Leben entschlossen. Der Buddhismus sagt: „Wenn du das Leben begreifen willst, musst du zuerst den Tod verstehen.“

Ich habe tief in mir die Erfahrung gemacht, dass es immer weitergeht, egal, wie schlimm die Situation ist oder wie beängstigend die Meldungen der Nachrichten und Zeitun-

gen auch sein mögen. Und dass ein einziger Mensch alles verändern kann. Ein einziger Mensch, der gerade den Unterschied im Lauf der Geschichte der Menschheit bewirkt. Jeder und jede kann dieser Mensch sein.

... Gebet und Tat ...

Praxis, hier im engsten Sinn: chanten von Nam Myoho Renge Kyo und „Gongyo“ („fleißige Ausübung“), die Rezitation des 2. und 16. Kapitels des Lotos Sutras

Praxis im weiteren Sinn: Studieren, mit anderen Menschen darüber sprechen, Erfahrungen weitergeben, ermutigen

Auch die Praxis: Die Praxis des Buddhismus bedeutet, im Hier und Jetzt zu hundert Prozent die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, mit Weisheit und Mitgefühl zu handeln und zu sprechen. Die buddhistische Ausübung ist wie alle anderen Gebete auch ein Ausdruck von Wünschen, Dankbarkeit und Wertschätzung.

Welcher Antrieb ist hilfreich?

Der Wunsch, im Leben etwas zu verändern. Suche nach einer Lebensphilosophie. Probleme, die man lösen möchte, Neugier, motivierende Erfahrungen anderer (die man gehört hat). Und natürlich, weil man glücklich sein will.

Wie lange sollte sie dauern?

Laut Empfehlung Nichiren Daishonins: morgens und abends, allein oder gemeinsam mit anderen. Es ist eine eigene Entscheidung, am besten bis zur Zufriedenheit des Herzens.

>>

>> *Wie kann ich im Alltag praktizieren, wenn ich nicht zu Hause sitze?*

„Der Zweck des Erscheinens von Shakyamuni Buddha in dieser Welt lag in seinem Verhalten als Mensch.“ (Nichiren Daishonin)

Jeder Mensch besitzt die Buddha-Natur. Und ein Buddha ist nicht glücklich, solange andere Lebewesen unglücklich sind.

Daher liegt der Sinn der Praxis im Alltag darin, Wertschätzung und Respekt anderen Menschen gegenüber (durch Anteilnahme, zuhören, Ermutigung) zu zeigen, Meisterin bzw. Meister seiner selbst zu werden („menschliche Revolution“).

Ein Teil der Praxis ist das Gebet, ein anderer die Umsetzung.

„Jeder und jede von uns kann einen Beitrag leisten. Und viel zu oft schauen wir nach den großen Dingen aus und vergessen, dass wir, egal, wo wir sind, einen Beitrag leisten können Manchmal sage ich mir, ich pflanze hier doch nur einen Baum, aber stellt euch vor, was passiert, wenn die Millionen von Menschen da draußen etwas tun. Stellt euch nur die Kraft von dem vor, was wir tun können.“

(Wangari Maathai, „Mother“ oft he Green Belt Movement in Kenya)

Zusammenfassend ist der Sinn der Praxis, sich im Alltag wie ein Buddha, ein wahrer Mensch, entsprechend unserer erleuchteten Natur zu verhalten und glücklich zu sein.

Was braucht es für einen Meditationsplatz daheim?

Einen Platz, an dem ich mich wohlfühle, z. B. eine motivfreie Wand, die angenehm für die Augen ist, ob Sitzkissen oder Sessel, das ist egal.

Wenn ich mich zur Praxis entschließe, kann ich den Gohonzon (Lit.: Objekt der Verehrung) annehmen, ein Schriftzeichenmandala, das eine Darstellung des Zustands der Buddha-

schaft darstellt, also einen Spiegel des Lebens jedes Menschen, und davor chanten.

Was passiert, wenn ich nicht regelmäßig praktiziere?

Wie in manchen täglichen Bereichen auch, ist das Ziel im Buddhismus, Meisterschaft zu erlangen. Der Fortschritt in den positiven Erfahrungen hängt von einer regelmäßigen Übung ab. Jedoch, es gibt sicher keine „Bestrafung“ für das Aussetzen der Übung. Immer wieder von neuem anzufangen ist auch Teil der Übung.

Was muss man alles tun, damit die tägliche Praxis nicht gelingt?

Verschlafen, sich keine Zeit nehmen, sich abhalten lassen, Kopf in den Sand stecken, gleichgültig werden, den inneren Schweinehund rauslassen ...

Kann ein Retreat die Praxis ersetzen?

Nein, wir wollen uns jeden Tag weiterentwickeln, eine menschliche Revolution aus dem Inneren heraus machen, eine Veränderung des Herzens, dazu brauchen wir die tägliche Praxis.

Seminare dienen dazu, uns für ein paar Tage voll zu lernen und uns zu ermutigen, als Frischequelle (was im Alltag manchmal nicht so intensiv möglich ist).

Dann gehe ich in den Alltag zurück und versuche alles umzusetzen. Es gibt keinen Unterschied zwischen Religion und Alltagsleben.

„Niemand von uns kann in Isolation leben. Unsere Leben und Existenzen werden von anderen in sichtbaren und unsichtbaren Wegen unterstützt, seien es unsere Eltern, Mentorinnen und Mentoren oder die Gesellschaft als Ganzes. Der wahre Weg für uns Menschen ist es, sich dieser Verbindungen bewusst zu sein, sie wertzuschätzen und mit einem Geist der Dankbarkeit etwas an die Gesellschaft zurückzugeben.“ (Daisaku Ikeda, buddhistischer Lehrer und Meister der SGI) ■

Briefe von Leserinnen und Lesern

„Ich halte dafür, dass wir rechte Rede nur dann anwenden, wenn wir auch die Gesetze der eigenen Sprache beachten!“

„Ich halte dafür, dass wir rechte Rede nur dann anwenden, wenn wir auch die Gesetze der eigenen Sprache beachten!

Was sind „WEIBLICHE REALITÄTEN“? „Realität“ und auch weibliche Realitäten sind keine Menschen und nichts Dingliches, kann bzw. können daher auch nicht mit dem Attribut „weiblich“ versehen werden.

Bevor das in einem buddhistischen Magazin in so großer Schrift gedruckt wird, sollte darüber vielleicht doch nachgedacht werden? Da ich nicht lehrerinnenhaft erscheinen möchte, führe ich das jetzt nicht weiter aus, auch um Raum zum selbstständigen Nachdenken zu geben.

Ich halte außerdem dafür, dass wir auch zu einer „allgemeinen Entschleunigung“ beitragen können, indem wir dem vollständigen Ausschreiben von Männern UND Frauen beziehungsweise deren Berufsbezeichnungen Raum geben. Das heißt dann Ärzte UND Ärztinnen, Schüler UND Schülerinnen UND so fort. Es bezieht sich dabei ja immer auf eine Mehrzahl, weil in der Einzahl sowieso der Arzt ein Arzt und die Ärztin eine Ärztin ist UND so fort.“

Gertrud Berger

„Ich ersuche daher die sehr geehrte Schriftleitung des Magazins „Buddhismus in Österreich“, bei ihrer bewährten Schreibweise zu verbleiben.“

... „So wird (wieder einmal) dafür plädiert, statt z.B. „Ärzte“ die Worte „Ärzt/-innen“, „Ärzt_innen“ oder ähnliche Wortungetüme zu verwenden, um die angeblich immer noch diskriminierten, um in unserem Beispiel zu bleiben, weiblichen Ärzte „sichtbar“ zu machen. Wer heutzutage, wenn er über „Ärzte“ liest oder hört, nicht an eine Berufsgruppe denkt, die sich der Behandlung von Krankheiten widmet, ist selber schuld! Wer bei „Schülern“ nur an Burschen denkt, hat wirklich ein Problem.

Sprache in Wort und Schrift, wie auch unsere schöne deutsche Sprache, ist nun mal dazu da, Informationen in möglichst einfacher, schneller und kompakter Form zu transportieren und zu vermitteln. Sie muss gut und leicht lesbar sein, denn man will/muss sich auf den Inhalt und die transportierte Botschaft

konzentrieren können (die ohnedies oft genug kompliziert ist, man denke nur an irgendwelche komplizierten Gesetzestexte). Und sie ist NICHT dazu da, gleichsam unterschwellig und in manipulativer Art und Weise (wie sie oft in Werbetexten verwendet wird, damit sie beim Lesenden oder Hörenden doch „hängen bleibt“), irgendwelche, von wem und warum auch immer gewollten, zusätzlichen „Mitbotschaften“ auf den Weg zu geben.

... Ich ersuche daher die sehr geehrte Schriftleitung des Magazins „Buddhismus in Österreich“, bei ihrer bewährten Schreibweise zu verbleiben, denn die allermeisten von uns wünschen sich einen gut leserlichen Text ohne ärgerliche Ablenkungen vom Inhalt, ohne „Mitgemeintes“ oder sonst Gutgedachtes.“

Dr. H. Ernst Pollan

„Ich meine, daß der Hinweis der ÖBR, wonach bei Verwendung der männlichen Schreibform auch das weibliche Geschlecht umfaßt ist, vollkommen ausreichend ist.“

„Der Beitrag von Coufal im Heft 1/2017 gibt zu denken. Ich kann nicht beurteilen, ob sie Buddhistin ist oder nicht, was im Ergebnis auch egal ist, aber die von ihr vorgebrachte zwingende Forderung, ihr Genderkonzept in der ÖBR zu verankern, macht mehr als betroffen. Für mich ein Ausdruck eher intolleranter Konzeptanhaftung. Ich meine, daß der Hinweis der ÖBR, wonach bei Verwen-

dung der männlichen Schreibform auch das weibliche Geschlecht umfaßt ist, vollkommen ausreichend (und politisch korrekt genug) ist. Zurecht wird auf Binnen-I oder Gender Gap verzichtet, weil es in der deutschen Sprache bekanntlich keine Genus-Sexu-Kongruenz gibt. ...“

Erwin Tripes

„Wenn wir den bestialischen und vollkommen respektlosen Umgang mit Tieren in so genannten „Tierfabriken“ billigend in Kauf nehmen, ist der nächste Schritt, nämlich der respektlose Umgang mit Mitmenschen, nicht mehr weit.“

Warum vegetarische oder vegane Ernährung Ausdruck von gelebter Ethik ist?

Albert Schweitzer, aus seinem Buch Ehrfurcht vor dem Leben:

„Ich bin Leben das leben will, inmitten von Leben das leben will.“

„So, wie der Mensch mit den Tieren umgeht, so geht er eines Tages auch mit dem Menschen um.“

Das ist eine „kulturprophetische“ Aussage. Wenn wir beispielsweise den bestialischen und vollkommen respektlosen Umgang mit Tieren in so genannten „Tierfabriken“ billigend in Kauf nehmen, nur um unseren Rachen preiswert voll zu kriegen, ist der nächste Schritt, nämlich der respektlose Umgang mit Mitmenschen, nicht mehr weit.

Vielmehr finden oft beide Dinge gleichzeitig statt, weil sie sich wechselseitig bedingen.

Die Ethik der „Ehrfurcht vor dem Leben“ ist säkulare Ethik, also frei von religiösem Hintergrund. ...“

Der Dalai Lama meint: „Wenn wir Fleisch oder Fisch essen, heißt dies letztendlich, dass wir uns vom Leid der Tiere ernähren.“ Beide Menschen, Albert Schweitzer und der Dalai Lama, haben den Friedensnobelpreis erhalten. Albert Einstein sagte: „Ich bin mir sicher, dass vegetarische Ernährung (heutzutage auch vegan) ein großer Schritt vorwärts für die Ökologie und die Entwicklung der Menschheit wäre.“

Stefan Scherzer

Anmerkung der Redaktion: Aufgrund der Anzahl und Länge der Beiträge mussten wir Kürzungen vornehmen. Wir bitten dafür um Verständnis.

La Strada

von Frank Zechner



CHAN MI QIGONG

mit Meisterin JIANG XUE YING

Meisterin JIANG XUE YING aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren CHAN MI QIGONG in zahlreichen Seminaren in China, u. a. an der Universität Peking, im Südostasiatischen Raum und in Europa. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meisterschülerin von CHAN MI QIGONG Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

24.–25. JUNI 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

TU NA QI FA 4 und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

TU NA QI FA 4 ist ein eigenständiger Bereich des Chan Mi Qigong und enthält eine Vielzahl von Methoden, um Qi aufzunehmen und abzugeben und ist eine wesentliche Erweiterung der Anwendungsmöglichkeiten des Chan Mi Qigong.

TU NA QI FA 4 ist zusammen mit den Basisübungen auch für Anfänger leicht erlernbar!

Die BASISÜBUNGEN: Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

SHAOLIN COSMOS QIGONG

mit Großmeister Sifu Wong Kiew Kit

26.–28. Mai 2017

Sechs Halbtags-Kurse,
täglich von 9:00–13:00 und 15:00–19:00

2 Kurse zum therapeutischen 18-Juwelen Qi-gong, 1 Kurs: Die Innere Kraft entwickeln - Kraftvolle Standübungen; 2 Kurse Knochenmarksreinigung - das Vermächtnis von Bodhidharma: Die Energie schrittweise in tiefste Ebenen leiten; 1 Kurs „Kosmische Energiedusche“

Eine Besonderheit der Shaolin Qigong Praxis mit Sifu Wong Kiew Kit sind die rasche Entwicklung eines spürbaren Chi-Stromes und spontane Chi-Bewegungen, die besonders wirksam im Auflösen von Energieblockaden sind.

Nähere Informationen auf: www.maitreya.at und auf der Grandmaster-Webseite: www.shaolin.org

Ort: Maitreya Institut,
Blättertal 9, 2770 Gutenstein
info@maitreya.at **www.maitreya.at**

Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

Mittwoch 5.–26. April 2017 18:00-20:00

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

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

auf Spendenbasis – Info: info@gelugwien.at;
www.gelugwien.at Ort: 1090 Serviteng.15

Buddhismus-Lehrgang 2016/2017

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang der letzten Studienjahre gibt es wieder die Möglichkeit, sich für das Wintersemester 2017 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Gesprächsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

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

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen, **Zeiten:** jeden Mittwoch, 18.00–19.30, 4–5 Termine pro Semester Freitag oder Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangsbeginn/Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2017, SS Anfang März 2018, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben

Veranstaltungsort: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzinger Straße 16/8, 1140 Wien

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

Beitrag: € 300,– pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2017 für das Wintersemester 2017 und 15. Feb. 2018 für das Sommersemester 2018. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“ auf Anfrage

Bankverbindung: Raiffeisen Landesbank, IBAN: AT60 3200 0000 1123 9654 BIC. RLNWATWW, lautend auf Akademie für Buddhismus und Christentum

Anmeldung und weitere Informationen: Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91 – info@buddhistpalicollge.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

Edition Konturen

Verlag für zentrale Fragen unserer Kultur



Von der Utopie zur Dystopie

Was können wir uns wünschen?



Ägnes Heller

Kunst und Natur

Hundertwassers, Neweeland und der Entwurf einer ästhetischen Ökologie



Robert Fleck

Politik mit der Angst

Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse



Ruth Wodak

Menschenrechte

Eine Antwort auf die wachsende ökonomische Ungleichheit



Manfred Nowak

Ägnes Heller

Von der Utopie zur Dystopie

Was können wir uns wünschen?

96 Seiten, Hardcover

€ 19,80

Robert Fleck

Kunst und Natur

Hundertwassers Entwurf einer ästhetischen Ökologie

176 Seiten, farbige Abb.

€ 26,80

Ruth Wodak

Politik mit der Angst

Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse

254 Seiten, 30 Abb. SW

€ 29,80

Manfred Nowak

Menschenrechte

Eine Antwort auf die ökonomische Ungleichheit

176 Seiten, Hardcover

€ 24,80

Wien – Hamburg – www.konturen.cc

Grundlagen-Studium Diplomlehrgang

Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer

Einzigartig im deutschen Sprachraum ist es das **ausführlichste Studium** von FPMT. Für TeilnehmerInnen, die fundiertes Wissen und Verständnis des Dharma entwickeln wollen. In 4 Jahren werden in 9 Modulen **die wichtigsten klassischen indischen und tibetischen Texte der Mahayana-Tradition studiert und meditiert** – immer in Hinblick auf unser westliches Alltagsleben. **Module können auch einzeln besucht werden.**

2. Modul: Das Rad der scharfen Waffen (Lo-jong, Schulung des Erleuchtungsgeistes)
Inhalt: Auswirkungen eigener Handlungen (Karma); Methoden den eigenen Egoismus zu zerstören; altruistisches Streben nach Buddhaschaft; tiefgründige Weisheit, die die Natur aller Dinge korrekt als Leerheit und abhängiges Entstehen erkennt. 4 Wochenenden

8.- 9. April, 10.-11. 6., 9.-10. 9.; 9.-10. 12.

3. Modul: die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen (Tenets)

Buddha lehrte sehr weise gemäß den Fähigkeiten seiner SchülerInnen die Selbstlosigkeit der Person & Phänomene, Bewusstsein und die Erleuchtung in unterschiedlicher Art und Weise. Daraus ergaben sich die verschiedenen Traditionen.

2-3 Donnerstage/Monat 19:00-21:00; bis Ende 2017, **Start: 27. April**

Um ein **Zertifikat von FPMT** am Ende des Lehrganges zu erhalten, müssen alle 9 Module besucht und mit einer Prüfung und Meditationsklausur abgeschlossen werden. Teilnahme **auch ohne Prüfung und Klausur** möglich. **Anmeldung pro Modul.** Videodownload & Lernunterlagen. u.U. als Fernstudium möglich.

Details: www.gelugwien.at **Anmeldung:** info@gelugwien.at **Ort:** PLC Gelug Zentrum, 9, Serviteng.15

NEUE CD erschienen

Meditative Musik aus allen buddhistischen Traditionen

**23 „TONBILDER“ mit Texten zum genussvollen
Mithören und Mitsingen**

75 min Musik mit 10 Musikern!

Alle Einnahmen gehen an die ÖBR und das
ZENDO Wien 5.

PREIS: € 12:50 mit bunter Beilage und
9 Seiten Details mit Übersetzungen,
Quellenangaben und Kommentaren

Zusendung portofrei möglich!

Weitere Infos anfordern unter
wa-ki@gmx.at

Geshe Tashi 12. Mai 2017 Vortrag: Liebevoller Herz

Seminar: Die klare Natur unseres Geistes

Sie ist unser größter Besitz. Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen, die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegen darin, diese grundlegende reine Natur in uns wahrzunehmen und zum Leben zu erwecken. Geshe-la erklärt uns dies u. a. an Hand des Textes „In the praise of Dharmadhatu“.

13.+14. Mai 2017

18.+19. Nov. 2017 & Frühjahr 2018

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter,
Übersetzer von HH Dalai Lama;

Vortrag: Fr. 12. 5., 19:30-21:15

Seminar: Sa.10:00-17:30; So.10:00-13:00

(Spende) Richtwert: Vo.:12,- (MG.: 10,-) Vo.+
Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Video-
download inkl. – PLC, 1090, Serviteng.15,
info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

Medizinbuddha Erklärungen

Ehrw. Namgyel 26.–28. Mai

Er verkörpert die heilende Qualität unseres eigenen Geistes, ist hilfreich bei der Beseitigung von Verblendungen; reinigt unser Karma und fördert innere Ruhe und Frieden. Es heißt er hilft bei Krankheit wieder schneller gesund zu werden. Diese Praxis ist sehr empfehlenswert für Menschen in heilenden und helfenden Berufen. 1x/Monat bei uns praktiziert.

Ehrw. Lobsang Namgyel, ein Australier, lebt seit fast 30 Jahren als tib. buddh. Mönch in Indien und Nepal. Er hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht und teilt diese Erfahrungen nun weltweit mit Menschen, die sich für Buddhismus interessieren.

Spende/Richtwert: Vo.:12,- (MG.: 10,-) Vo.+ Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl., PLC, 1090, Serviteng.15, info@gelugwien.at, www.gelugwien.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 Erlernte wird in der Meditation eingeübt und um im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet zu werden.

Themen: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/**Darstellung des spirituellen Pfades** 11.4.–16.5./**spirituelle LehrerIn** 23. 5.–4. 7./Tod & Wiedergeburt Karma / Zuflucht zu den Drei Juwelen/eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra. Für versäumte Module gibt es Unterlagen.

Dienstag: 19:00–21:00 Dana-empf.: 50,-/ Modul inkl. schriftlichen Unterlagen+ audiofiles Panchen Losang Chogyen (PLC), Serviteng. 15, www.gelugwien.at

Klopf an den Himmel und hör auf den Klang.

BERGZENDO HOHE WAND
EIN SEMINARHAUS IM GRÜNEN – AUCH FÜR SIE ?!

Begleiten Sie Menschen bei ihrer Entwicklung? Leiten Sie Gruppen, für die Achtsamkeit und Vertiefung das Ziel sind? Z.B. buddhistische oder therapeutische Gruppen, Yoga, Tai Ji, Qi Gong, Wandern, Bogenschießen, Malen, Musik, ... - dann kann das BergZendo auch ein Praxisort für Sie und Ihre Gruppen sein.

Der weite Blick und der nahe Himmel öffnen das Herz und beflügeln den Geist.

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

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

INFORMATION: www.bergzendo.at – E-Mail: info@bergzendo.at
Folgt uns auf Facebook „BergZendo Hohe Wand“

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.04. 18:00–20:00	Herzens Anweisungen zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
06.04. 19:00–21:00	Was ist Buddhismus ?	<i>Gerhard Weissgrab</i>
06.04. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
06.04. 19:00–20:45	Einführung in die Herzmeditation: 5 Donnerstag Abende	<i>Tilo Rom</i>
08.04. 10:00–12:00	Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis	<i>Aldrian Michael</i>
12.04. 18:00–20:00	Herzens.Anweisungen zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
21.04. 16:00–20:00	Miksang.Das gute Auge	<i>Ingrid Hoffellner</i>
22.04. 15:00–18:00	Einführungshalbttag . Meditieren lernen	
03.05. 19:00–21:15	Einführungsvortrag Grundlagen des Buddhismus	
04.05. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
06.05. 10:00–12:00	Buddhismus im "Westen": Tradition und Engagement	<i>Aldrian Michael</i>
12.05. 16:00–20:00	Miksang: Das gute Auge	<i>Ingrid Hoffellner</i>
31.05. 19:00–21:15	Einführungsvortrag Grundlagen des Buddhismus	
01.06. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
10.06. 09:00–17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien: Kennenlern-Tag für Zen-Neulinge	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
10.06. 10:00–12:00	Bhavana: Die tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl	<i>Aldrian Michael</i>
10.06. 16:00–11.06. 16:00	Wochenendkurs mit Gabi Volenko	<i>Gabi Volenko</i>
17.06. 15:00–18:00	Einführungshalbttag . Meditieren lernen	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 19:00–21:00	Überwinden von Angst und Gier	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
05.04. 20:00–21:15	Vortrag mit Gerhard Kessler	<i>Manfred Kessler</i>
06.04. 20:00–23:00	Tod und Wiedergeburt	<i>Wolfgang Url</i>
07.04. 19:30–21:00	Mitgefühl und Weisheit, die Sprache des Herzens	<i>Lama Francis</i>
20.04. 20:00–21.04. 23:00	Vorträge mit Maïke Brill und Rob Sok	<i>Maïke Brill</i>
21.04. 19:00–21:00	Entsagung, Mitgefühl und Weisheit	<i>Claudia Wellnitz</i>
22.04. 15:00–20:00	Vorträge mit Maïke Brill und Rob Sok	<i>Maïke Brill</i>
23.04. 20:00–21:15	Vortrag mit Maïke Brill und Rob Sok	<i>Maïke Brill</i>
25.04. 20:00–21:15	Vortrag mit Maïke Brill und Rob Sok	<i>Maïke Brill</i>
28.04. 19:00–21:15	Die ultimative Freiheit finden - jenseits von Angst	<i>Lama Lena</i>
05.05. 19:30–21:00	Die Praxis der Achtsamkeit, eine Einführung	<i>Tina Draszczyk</i>
12.05. 19:30–21:30	Liebevolles Herz	<i>GesheTashi</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	tilo.rom@aon.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Wien	wien@diamantweg.at, 01/ 263 12 47
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Diamantweg Zentrum Wien	wien@diamantweg.at, 01/ 263 12 47
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Villach	villach@diamantweg.at, 0664 410 66 70
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
ORT	KONTAKT
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	Seelawansa@gmx.at
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at , 0681 107 69 362
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Wien	wien@diamantweg.at, 01/ 263 12 47
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Graz	graz@diamantweg.at, 0316 / 670 700
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Linz	linz@diamondway.center.org, 0732 60 21 82
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at, 0650 89 50 113
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at, 0650 27 541 08
Shambhala. Bennogasse 8A, 1080 Wien	info@maitreya.at, 02634/74171
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680 55 472 10
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.05. 10:00–17:30	Die klare Natur unseres Geistes	GesheTashi
14.05. 10:00–13:00	Die klare Natur unseres Geistes	GesheTashi
18.05. 19:00–21:00	Einführungsvortrag	Osho Kigen
22.05. 19:00–21:00	Rechte Rede	Bhante Dr. Seelawansa
26.05. 19:00–28.05. 13:00	Medizinbuddha	Lobsang Namgyel
02.06. 20:00–04.06. 15:00	Vorträge mit Frank Kruse	Franke Kruse
03.06. 15:00–21:15	Vortrag mit Ulla Unger	Ulla Unger
09.06. 20:00–11.06. 15:00	Vortragswochenende mit Gerhard Bucher und Christoph Teufel	Heike & Gerhard Bucher
12.06. 19:00–21:00	Kamma und Wiedergeburt	Bhante Dr. Seelawansa
29.06. 19:00–21:30	Die Klarheit des Geistes und das Mysterium des Seins	James Low
30.06. 20:00–02.07. 15:00	Vortragswochenende Sax Cammarata	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 10:00–18:00	Bodhicaryavatara (Teil 1 von 4) die Anleitung für das Leben als Bodhisattva	Tina Draszczyk
06.04. 18:00–11.04. 11:00	Zen und Schneeschuhwandern	Ermin Döll
07.04. 18:00–14.04. 13:00	Meditation: Wandlung durch Verstehen	Christoph Köck
07.04. 18:00–14.04. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	Ursula Lyon
07.04. 18:30–14.04. 13:00	Achtsamkeitsmeditation zu Ostern	Christoph Köck
07.04. 19:00–14.04. 10:00	NAIKAN: Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi
07.04. 19:00–14.04. 13:00	NAIKAN RETREAT: Lebensführung im Lichte der Innenschau	Helga Hartl.Margreiter NyoRen
07.04. 19:00–14.04. 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote	Helga Hartl.Margreiter NyoRen
08.04. 10:00–09.04. 13:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" Modul 2: Das Rad der scharfen Waffen	Ven. Birgit Schweiberer
08.04. 15:00–09.04. 13:00	Mitgefühl und Weisheit, die Sprache des Herzens	Lama Francis
11.04. 18:00–16.04. 10:00	Strenger Zen: Kurs, Ostern	Ermin Döll
17.04. 18:00–23.04. 13:00	Vipassana mit Yoga	Ursula Lyon
19.04. 17:00–18:15	Beginn LU JONG Kurs Tibetisches Yoga	Rafael Nassif
22.04. 09:30–23.04. 14:00	Wochenendseminar "Darstellung des Pfades"	Claudia Wellnitz
23.04. 18:00–29.04. 13:00	Wandern und Meditation	Mathias Köhl
25.04. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Darstellung des Pfades	Andrea Husnik
26.04. 18:00–01.05. 10:00	Contemplative Dance: den Weg des Herzens gehen	Anita Weimer
27.04. 18:00–01.05. 13:00	Vipassana Meditaton	Wolfgang Seifert

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at, 0650 89 50 113
Buddhistische Diamantweg.Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at, 0676 4223980
Buddhistische Diamantweg.Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at, 0650 300 84 26
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	Seelawansa@gmx.at
Zhi-Chang Li Akademie, Piaristengasse 16, 1070 Wien	info@maitreya.at, 02634 74171
Buddhistisches Diamantweg.Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at , 0681 10 769 362
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680 554 72 10
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	ernst.stockinger@naikido.at, 0650 366 80 777
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680 554 72 10
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.04. 19:00–21:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" Modul 3: Die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
28.04. 19:00–05.05. 13:00	NAIKAN RETREAT: Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl.Margreiter NyoRen</i>
28.04. 19:00–05.05. 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote	<i>Helga Hartl.Margreiter NyoRen</i>
29.04. 11:00–30.04. 13:00	Dzogchen Seminar: Flug des Garuda	<i>Lama Lena</i>
30.04. 14:00–17:30	Herzmeditationen	<i>Tilo Rom</i>
03.05. 18:00–07.05. 13:00	Vipassana als Weg zu innerer Klarheit und Akzeptanz	<i>Renate Seifarth</i>
06.05. 15:00–07.05. 13:00	Achtsamkeit und Geistesruhe: dem ruhigen Geist ist alles möglich!	<i>Tina Draszczyk</i>
09.05. 18:00–14.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
12.05. 18:00–14.05. 13:00	Yoga,Wandern und Meditation	<i>Christina Hautzinger</i>
17.05. 18:00–21.05. 13:00	Ein säkularer buddhistischer retreat	<i>Stephen Batchelor</i>
18.05. 19:00–21:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" Modul 3: Die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
18.05. 18:00–21.05. 13:00	Meditationstage in der Theravada Tradition: Buddhas Lehre als Wegweiser für Glück und Frieden	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
18.05. 18:00–21.05. 13:00	Herzmeditationen, Schweigeseminar	<i>Tilo Rom</i>
23.05. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
24.05. 18:30–28.05. 10:00	Zen.Sesshin mit Yoga	<i>Christian Hackbarth. Johnson</i>
25.05. 19:00–21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
25.05. 15:00–28.05. 13:00	„Stadt.Retreat“ Intensive Meditation	<i>(Thomas Jäger) Lama Rabjam</i>
26.05. 09:00–28.05. 19:00	Shaolin Qigong: 18 Juwelen u.Kochenmarksreinigung	<i>Großmeister Sifu Wong Kiew Kit</i>
27.05.–28.05.	Medizinbuddha	<i>Lobsang Namgyel</i>
30.05. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
01.06. 18:00–06.06. 14:00	Kontemplation und Wandern	<i>Markus Göschlberger</i>
02.06. 19:00–09.06. 10:00	NAIKAN: Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
02.06. 19:00–09.06. 13:00	NAIKAN RETREAT: Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl.Margreiter NyoRen</i>
02.06. 19:00–09.06. 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote	<i>Helga Hartl.Margreiter NyoRen</i>
10.06. 10:00–11.06. 13:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" . Modul 2: Das Rad der scharfen Waffen	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
14.06. 17:30–18.06. 10:30	Mit Klängen in die Stille	<i>Antje Walter</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634 74171
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	tilo.rom@aon.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680 55 47210
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Kloster Kirchberg am Wechsel	tilo.rom@aon.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680 554 72 10
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634 74171
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	ernst.stockinger@naikido.at, 0650 366 80 777
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug.Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
16.06. 10:00–18.06. 16:00	Tsa-Lung-Tigle: Energiekanäle und wirkungen im Vajrayana	<i>Drubpön Tsering Könchog</i>
17.06. 10:00–18:00	Bodhicaryavatara (Teil 2 von 4): die Anleitung für das Leben als Bodhisattva	<i>Tina Draszczyk</i>
20.06. 18:00–27.06. 10:00	Zazen und Chi Gong	<i>Edward Espe Brown</i>
23.06. 20:00–25.06. 16:00	Wochenendkurs am See	<i>Marzia Salini</i>
27.06. 18:00–02.07. 13:00	Vipassana and movement	<i>Franz Möckl</i>
30.06. 10:00–02.07. 13:30	Dzogchen Retreat: die 6 Bardophasen von Leben und Tod	<i>James Low</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 16:00–08.04. 13:00	Zen URLAUB am Wörthersee: Mit Zen Meditation zur Ruhe kommen	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
07.04.–09.04.	Theater of Space	<i>Lee Worley</i>
08.04. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
08.04. 18:00–15.04. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
09.04. 15:30–20:00	(Nachmit)Tag der Offenen Tür: Schauen, fragen, plaudern, probieren!	<i>Helena Krivan</i>
28.04. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
30.04. 10:00–13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
13.05. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
14.05. 10:00–17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
19.05. 18:00–21.05. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
28.05. 10:00–13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
09.06. 19:00–11.06. 17:00	Weekend with Ed Brown	<i>Edward Espe Brown</i>
10.06. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
13.06. 18:00–18.06. 13:00	Zen und Kochen	<i>Edward Espe Brown</i>
13.06. 18:00–18.06. 12:00	Go Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
18.06. 10:00–13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
23.06. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
30.06. 16:30–02.07. 16:00	Achtsames Wandern und Yoga mit Gudi und Benno	<i>Gundi Sonderegger</i>
20.05. 16:00	Vesakh Oberösterreich	
13.05. 14:00	Vesakh Salzburg	
13.05. 10:30	Vesakh Steiermark	
13.05. 10:00	Vesakh Tirol	
28.05. 16:00	Vesakh Wien	

ORT	KONTAKT
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at, 0681 81 84 21 39
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Haus der Stille PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Bodensdorf/Ossiachersee	villach@diamantweg.at, 0664/4106670
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634 74171
ORT	KONTAKT
	fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	sabineputze@aon.at, 01/523 32 59
Dhamma.Zentrum Nyanaponika	info@dhammazentrum.at, 01 865 34 91
BergZendo Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net
Garchen Chöding Gompa	office@garchen.at, 0681 8184 21 39
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Dhamma.Zentrum Nyanaponika	info@dhammazentrum.at, 01 865 34 91
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at
BergZendo Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Zentrum Wien	sabineputze@aon.at
Dhamma.Zentrum Nyanaponika	info@dhammazentrum.at, 01 865 34 91
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 0748 242 412
BergZendo Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699 12 151 291
Stupa am Freinberg	oberoesterreich@buddhismus-austria.at, 0650 / 38 52 820
Stupa auf dem Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at, 0676/355 75 91
Stupa im Grazer Volksgarten	office@shedrupling.at, 0699 18 68 31 98
Wat Thaisamekkeewararam-Tirol	tirol@buddhismus-austria.at, 0676 94 44 133
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhadham Tempel Graz

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

Buddhametta Tempel Graz/Knittelfeld

Parkstraße 72
8720 Knittelfeld
Tel. +43 650 413 29 77
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/1075 9774
buddhismus@sbg.at
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
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 0650/879 5723
(Dr. Fleur Sakura Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

Gerlgasse 1/8, 1030 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
(Kontakt Sylvester und
Li Lohninger)
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/2049 0031
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 9754
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/8513
office@senkobobuddhismus.at
www.senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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*

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0676/94 44 133
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße
(Handelskai, bei der Lindmayerstraße 1)
1020 Wien
Tel. 01/726 3551
www.peacepagoda.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
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	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz/Knittelfeld	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich				19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.karma-kagyü.at
			www.karma-samphe-ling.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
19.00			www.drikung-austria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at

Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR. Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/3852 820
brigitte.bindreiter@liwest.at

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
marina.jahn@chello.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger
Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

Renate Putzi
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider
Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Fr., 6.00–8.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

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

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom
Mi., 17.00–18.30
Mi., 19.30–21.00
Tel. 0676/629 9158

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

Chögyal Namkhai Norbu



lehrt Dzogchen Ati Yoga

Wien Hofburg 28. bis 30. Juli 2017

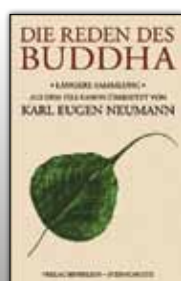
„Als ich Tibet verließ und mich im Westen ansiedelte, erkannte ich, dass die Dzogchen-Lehren einen enormen Wissensreichtum darstellen, der uns hilft unser Leben zu verbessern. Jenseits des kulturellen Kontextes erlaubt dieses Wissen eine natürliche spirituelle und soziale Evolution.“

Anmelden <https://www.chnn-vienna2017.at>

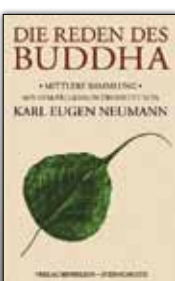
Freier Eintritt - Spende erbeten



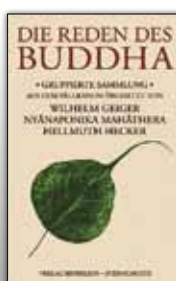
Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



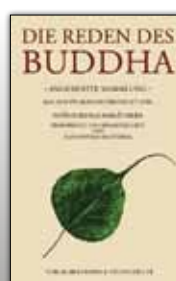
Längere Sammlung
ISBN: 3-931095-15-0
1068 Seiten, 70,00 Euro



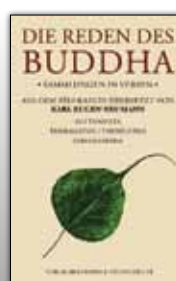
Mittlere Sammlung
ISBN: 3-931095-00-2
1197 Seiten, 70,00 Euro



Gruppierte Sammlung
ISBN: 3-931095-16-9
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



Angereicherte Sammlung
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



Sammlungen in Versen
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

www.buddhareden.de



SCHLAF-YOGA

Der Prozess des Schlafes besteht aus sich abwechselnden Phasen von Tiefschlaf und Träumen. Der Schlaf beginnt normalerweise damit, dass sich das Bewusstsein von den Sinnen zurückzieht, und unser aktiver Geist sich in Dunkelheit verliert. Die Unbewusstheit dauert dann so lange bis sich Träume einstellen. Auch wenn wir den Schlaf als Unbewusstheit erfahren, ist das nicht die Essenz des Schlafes. Für das reine Gewahrsein am Grunde unseres Seins gibt es keinen Schlaf. Ist der aktive Geist nicht mit Verdunkelungen, Gedanken und Träumen belastet, löst er sich in die Natur des Geistes auf. Dann treten anstatt des Schlafes der Unwissenheit, Klarheit, Frieden und Freude auf. Wenn wir die Fähigkeit entwickeln in diesem Bewusstsein zu verweilen, finden wir das Klare Licht.

Im Schlaf-Yoga geht es also darum, immer vertrauter zu werden mit der Welt von Licht und Raum, mit dem, was wir wirklich sind. Tenzin Wangyal Rinpoche wird uns in diese Praxis einführen und uns unterstützen, dieses Leuchten in uns zu entdecken.

Buchtip: Tenzin Wangyal Rinpoche
„Übung der Nacht – Tibetische Meditationen in Schlaf und Traum“



SCHLAF-YOGA

VORTRAG UND SEMINAR MIT
TENZIN WANGYAL RINPOCHE

5. bis 7. Mai 2017 in Wien

Ort: Seminarzentrum „Am Spiegeln“
www.amspiegeln.at
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien

Freitag: Vortrag von 19:00 bis 20:30

Samstag: Seminar von 10:00 bis 18:00

Sonntag: Seminar von 9:30 bis 16:30

Vortrag und Seminar werden vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

Kosten: € 160,- für Vortrag und Seminar;
Frühbucherbonus für Einzahlung
bis 31. März 2017 (€ 145,-)
und weitere 10 % Ermäßigung für
Vereinsmitglieder (€ 130,-)

INFORMATION UND ANMELDUNG:

info@ligmincha.at

www.ligmincha.at

Ligmincha Österreich e.V.
Argentinerstrasse 60/13 | 1040 Wien
+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),
+43 676 77 388 56 (Hanna Stegmüller) oder
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung des Seminarbeitrages bitte an:
Ligmincha Österreich e.V.
IBAN: AT49 1200 0100 0050 4224
BIC: BKAUATWW
Verwendungszweck:
Seminar „Schlaf-Yoga“ Mai 2017