

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2015

Preis: € 8,-

„Das Herz entwickeln“

EIN INTERVIEW MIT CHRISTOPH KÖCK S. 8

Gelegenheiten als solche erkennen

VON MARGIT HÖRR S. 12

Die Shilas – 10 Arten,
Liebe auszudrücken

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 15



UNSER KREATIVES POTENTIAL ENTDECKEN

VORTRAG UND SEMINAR MIT
TENZIN WANGYAL RINPOCHE
1. - 3. Mai 2015 in Wien

Kosten: € 150,- Vortrag und Seminar;
10% Frühbucherbonus (€ 135,-) bei
Einzahlung bis 16. März 2015; sowie
10% weitere Ermäßigung für Mitglieder
von Ligmincha Österreich; andere Er-
mäßigungen auf Anfrage.

Information und Anmeldung:
info@ligmincha.at / www.ligmincha.at
Ligmincha Österreich e.V. | Argentinier-
strasse 60/13 | 1040 Wien
Tel: + 43 676 77 388 56 (Hanna Steg-
müller) oder +43 660 34 533 74 (Renate
Cervik-Kremminger)

Vortrag und Seminar werden vom Eng-
lischen ins Deutsche übersetzt.

Zum Ausdruck gebrachte Kreativität be-
deutet Verwirklichung unseres inneren
Potentials. Dies ist ein Zustand, in dem
wir im Fluss sind und mühelos und freudig
alle Bereiche unseres Lebens kreativ ge-
stalten können, sei es die Lösung unserer
Alltagsprobleme, die Herausforderungen
in Beruf und Familie oder ein künstlerischeres
Werk.

Das Seminar von Tenzin Wangyal Rinpoche
zeigt uns, wie wir die in uns schlummern-
den Fähigkeiten zum kreativen Selbst-
ausdruck stärken können und positive
Veränderungen in unser Leben bringen.
Die Tibetische Tradition lehrt uns, jene
dynamischen Energien in uns zu aktivie-
ren, die der Kreativität zugrunde liegen.
Dazu wird uns Rinpoche Meditations-
praktiken für Körper, Rede und Geist
lehren, die uns helfen, Hindernisse auf
diesen drei Ebenen zu überwinden, uns
mit dem uns innewohnenden Potential
zu verbinden sowie jene Stärke und jenes
Vertrauen zu entwickeln, das der Kreativi-
tät zum Ausdruck verhilft.

Die im Seminar vorgestellten Übungen
sind äußerst kraftvoll und dienen dem
persönlichen Wachstum, nach dem wir
uns alle so sehnen.

Ort: „Don Bosco Haus“ (<http://www.donboscohaus.at>); Sankt-Veit-Gasse 25,
A-1130 Wien; hier gibt es auch Über-
nachtungsmöglichkeiten, Info dazu:
dbh@donbosco.at

*Tenzin Wangyal Rinpoche gibt Belehrungen
im Internet. Aktuelle Termine für Live
Webcast gibt es auf www.ligmincha.org.
Derzeit läuft ein kostenloser online Kurs
„Reconnecting with Your Joyful Essence:
An Introduction to the Tibetan Practice of
Soul Retrieval“; eine Teilnahme ist jeder-
zeit möglich.*

*Treffen der Praxisgruppe in Wien finden
jeden zweiten Montag im Monat (gerade
Woche) im Buddhistischen Zentrum, im
1. Bezirk statt. Wir bieten zwei Praxisein-
heiten an: um 16:30 h und um 18:30 h
für jeweils 1,5 Stunden. Wir praktizieren
und vertiefen die von Tenzin Wangyal
Rinpoche gelehrt Methoden aus der Bön-
Tradition.*

*Mehr Informationen dazu und zu Praxis-
gruppen in den Bundesländern gibt es un-
ter:*

*[http://www.ligmincha.at/de/praxisgrup-
pen.html](http://www.ligmincha.at/de/praxisgrup-
pen.html)*



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

„Das Verbindende vor das Trennende stellen“, ein Aspekt, der in dieser Zeit immer mehr Bedeutung bekommt und gleichzeitig immer schwerer zu verwirklichen ist. Die Ereignisse in den letzten Wochen und auch aktuell stellen uns vor besondere Herausforderungen. Sehr gefährliche Konflikte beherrschen die Berichterstattung der Medien, leider ganz vorne dabei, Konflikte durch religiösen Fanatismus bewirkt. Ein Mittel zur möglichen Lösung, das dadurch noch stärker an Bedeutung gewinnt, ist der Dialog. Noch haben wir kein besseres Werkzeug gefunden und noch bleibt die wichtige Frage offen, was dort geschieht, wo kein Dialog möglich ist. Die unheilsamen Entwicklungen öffnen aber auch zusätzliche Tore des Dialogs, wie z. B. den heuer erstmals veranstalteten Friedensbrunch im Stift Melk. Es kann nicht genug Orte des Austausches und der Begegnung geben, das Kennenlernen des Anderen ist eine wichtige Basis des Friedens. Heuer feiert die katholische Kirche das 50-jährige Jubiläum des Abschlusses vom II. Vatikanum, in dessen Nostra Aetate Erklärung die Grundvoraussetzung für einen Dialog mit anderen Religionen geschaffen wurde. Diese Grundvoraussetzung ist der Verzicht darauf, seine eigene Lehre und Religion als die einzig wahre und richtige zu sehen und alle anderen als „falsche Lehren“ zu verstehen. Solche Fehlsichten beziehen sich nicht immer nur auf andere Religionen, sondern entfalten leider oft auch innerhalb ein und derselben Religion ihre unheilsamen Wirkungen.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

8 INTERVIEW

„Das Herz entwickeln,
den Geist klar machen,
heilsame Eigenschaften
stärken.“

Ein Interview mit Christoph Köck

12 ENGAGEMENT

Gelegenheiten als solche
erkennen

Margit Hörr

15 BUDDHISMUS

Die Shilas – 10 Arten,
Liebe auszudrücken

Rev. MyoE Doris Harder

18 BUDDHISMUS

Ein Strauß Blumen –
von einem Buddhisten
an den Papst

Enrico Kosmus

21 CARTOON

22 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Hannes Kronika, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle:

redaktion@buddhismus-austria.at

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

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

Gestaltung: Mediendesign, Wien

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und

Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vettermann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

Sekretariat

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

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

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

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

SPENDENKONTO

**Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft**

**IBAN AT46 6000 0000 0131 7747
BIC OPSKATWW**

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Jugend

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



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



Für Familien

FAMILIEN-PUJA

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

So., 19.04.2015 10:00–13.00 Uhr

So., 17.05.2015 10:00–13.00 Uhr

So., 14.06.2015 10:00–13.00 Uhr

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

KLEINSTKINDERGRUPPE

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

Fr., 24.04.2015 von 15.00 - 16.00 Uhr

Fr., 29.05.2015 von 15.00 - 16.00 Uhr

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

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

www.buddhismus-austria.at >

Organisation > Religionsunterricht

Was ist Buddhismus?

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

Do., 09.04.2015, 19.00 Uhr

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

Vesakh



Oberösterreich

Mo., 4. Mai 2015, 22.00 Uhr

Stupa Linz

Stupa-Umrandung bei Vollmond

Salzburg

So., 3. Mai 2015 14:00 Uhr

Stupa auf dem Mönchsberg

Infos unter: salzburg@buddhismus-austria.at,
0676/355 75 91

Steiermark

Sa., 2. Mai 2015 ab 11.00 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

Infos unter: office@shedrupling.at,
0699 18 68 31 98

Tirol

So., 3. Mai 2015 um 10.00 Uhr

Wat Thai Tirol - Thailändische Gemeinde Tirol

Gewerbepark 24, 6068 Mills b. Hall

Infos unter: buddhismus-tirol@cnh.at,
05223/436 00

Wien

So., 31. Mai 2015, ab 16.00 Uhr

bei der Friedenspagode an der Donau

Infos unter: office@buddhismus-austria.at,
01/512 37 19

Krankheit



JIVAKA
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 02 oder

info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

MobilesHospizderOebr

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Dr. Georg Schober,

Tel. 0660/67 68 634

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung



Mitmachen

ÖBR OPEN-SPACE

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

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

10. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 11. 4. 2015 um 14.00

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

Wir bitten um Anmeldung unter:

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

Bundesländer

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

Niederösterreich:

Franz Ritter, 0664 32 00 688,
nwi@naikan.com; Ulli Pastner, 0664 73 420 130,
noe@buddhismus-austria.at; Thomas Schütt,
0680 21 402 82, noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,

01/216 44 51, marina.jahn@chello.at

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

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

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

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

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

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

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

INTERVIEW

„Das Herz entwickeln, den Geist klar machen, heilsame Eigenschaften stärken.“

Interview mit Christoph Köck

DAS INTERVIEW FÜHRTE
JOHANNES KRONIKA
FOTOS: IDA RÄTHER



*Dipa Ma sagte zu mir:
„Bitte weitermachen!“*

ÖBR: Lieber Christoph, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Christoph: Ich habe mich schon in der Schulzeit sehr interessiert für Gandhi und Freud. Freud war bei mir so die erste Begegnung mit der Welt der Psyche, könnte es so etwas geben wie Unbewusstes, wie Projektionen, nicht alles ist so, wie es scheint. Und Gandhi hat mir zum ersten Mal die Welt des östlichen Denkens geöffnet. Dass es so etwas gibt, wie östliche Weisheit, hat mich damals sehr fasziniert. Mein erstes Buch, das ich dazu las, war „Die Autobiographie eines Yogis“, ein absoluter Klassiker [von Paramahansa Yogananda], andererseits war ich in meiner Schulzeit auch sehr an politischen Zusammenhängen interessiert und die großen Fragen der Menschheit haben mich irgendwie schon recht früh bewegt.

Nach der Matura habe ich mich entschlossen, nach Indien zu reisen, das hatte verschiedene Gründe, einerseits aus Abenteuerlust, andererseits einfach nur weg, etwas anderes sehen. Einen vagen Plan, so irgendetwas wie Geistestraining zu machen, hatte ich damals schon. Von Buddhismus selbst hatte ich praktisch nichts gewusst, von Yoga wusste ich einiges, machte aber keine Praxis. So war meine Idee, in einen Aschram zu gehen, und in Indien bin ich über Umwege in ein Meditationsretreat gestolpert, könnte man sagen, jenes von Joseph Goldstein [** 1944; ist ein US-amerikanischer Lehrer der Vipassana-Meditation in der Theravada-Tradition*].

Er und sein Lehrer leiteten das Retreat in einem halbfertigen Meditationszentrum in Bodhgaya. Es war damals eine sehr gute Energie dort und die Eröffnungszeremonie leitete der Dalai Lama. Dipa Ma [*(25. März 1911 – September 1989) war eine Meditationslehrerin der Theravada-Tradition*] war auch dort und ich hatte ein Gespräch mit ihr und sie sagte zu mir: „Bitte weitermachen.“ In klassischer Weise war es ein zweiwöchiges Schweigeretreat, den ganzen Tag Sitz- und Gehmeditation, Anleitung und Vortrag. Im Retreat hatte ich

Christoph Köck

Psychotherapeut (Personzentrierte Psychotherapie)

Lehrer für Buddhismus und buddhistische Meditation, MBSR

Seit 1982 buddhistische Praxis und Kurse in verschiedenen Yogatraditionen

1984 Ordination als buddhistischer Mönch in Thailand in der Tradition von Ajahn Chah

Seit 1989 längere Klosteraufenthalte in Burma, England und der Schweiz; Tätigkeit als Assistent des Abtes im Internationalen Waldkloster in Ubon, Thailand

2000 Verlassen des Ordenslebens, Rückkehr nach Wien

Seit 2000 Lehrtätigkeit in Buddhismus und Achtsamkeitsmeditation in und außerhalb Österreichs

2001–12 Ambulante Betreuung psychisch Kranker beim Verein LOK

2003–13 Ausbildung zum Psychotherapeuten (Personzentrierte Psychotherapie)

sehr intensive Erfahrungen, sowohl leidvolle als auch klare und friedvolle Geisteszustände, und das hat mich in der Praxis und Theorie, wie ich sie damals mitbekommen habe, sehr überzeugt, und so wurde das mein Weg. Das Herz entwickeln, den Geist klar machen, heilsame Eigenschaften stärken, unheilsame schwächen und die Lebendigkeit, die durch Bewusstseinsarbeit entstehen kann. Diese Aspekte haben mich sehr überzeugt.

Danach bin ich nach Sri Lanka gereist und war einige Monate in Klöstern und Meditationszentren. Insgesamt war ich nach der Matura 8 Monate auf Reisen, ehe ich wieder zurückflog nach Österreich.

ÖBR: Du bist dann in relativ jungen Jahren ins Kloster gegangen?

Christoph: Meine primäre Intention war die Meditationspraxis und nicht das Mönchsideal. Da ich kein natürlicher Asket war und bin und ich von der Möglichkeit erfahren habe, dass man als Westler in manchen Ländern, z. B. Burma, Thailand und Sri Lanka, für eine Zeit lang als Mönch leben kann, machte ich es. Nie hätte ich das Mönchsgelübde auf Lebenszeit abgelegt, so war der Plan, für 3 Jahre in ein Kloster zu gehen. Ich bin damals nach Thailand gereist, es war wahrscheinlich damals das politisch stabilste Land.

>>

Eine klare Sichtweise entwickeln, zu achten, worauf es ankommt!



>> Dort habe ich mich umgesehen und bin auf die westliche Gemeinschaft der Schüler von Ajahn Chah [* 17. Juni 1918, Thailand; † 16. Januar 1992, war ein theravada-buddhistischer Mönch der Waldmönchstradition] gestoßen. Dort begann ich mein Klosterleben und bin alle Stadien der Mönchswerdung durchgegangen. Zuerst als Gast, dann mit weißer Robe, dann als Novize, der Vorstufe zum Mönch, und dann, nach ungefähr 8 Monaten, habe ich mich entschlossen, voller Mönch zu werden.

Ajahn Chah hatte einen sehr pragmatischen Stil, zu lehren, im Gegensatz zu einem dogmatischen Stil, es war ein sehr offener Meditationsstil, man konnte in der Praxis herausfinden, was funktioniert. Ajahn Chah hatte auch sehr viel Humor beim Lehren, den sich auch seine Schüler erhalten haben, und er legte viel Wert auf die rechte Ansicht. Die Methodik war nicht so wichtig, sondern wichtig war, eine klare Sichtweise zu entwickeln, zu achten, worauf es ankommt.

ÖBR: Wie ging es dir mit dem Mönchsleben?

Christoph: Ich fand das Leben als Mönch, in einem Wort – schwierig. Man kann sich einen asketischen Lebensstil in den Waldklöstern so vorstellen: Man isst nur einmal am Tag, die Mönchsregeln werden sehr streng eingehalten, kein eigenes Geld, keine Musik, kein Alkohol, keine Sexualität, man lebt einfach in den Hütten im Wald ohne Strom, ohne Heizung, heiß in der heißen Jahreszeit und kalt in der kalten Jahreszeit, ohne fließendes Wasser. Es war ein recht karges Leben. Ich fror nirgends so wie in Thailand, und träumte von heißen Gemüsesuppen [*lacht*]. Es war eine sehr gute Möglichkeit, mich meiner Praxis zu widmen, in einer gleichgesinnten Gemeinschaft.

Mein ursprünglicher Plan, nur 3 Jahre zu bleiben, hatte sich relativ bald verflüchtigt. Ich habe bemerkt, das geht nicht so schnell mit dem Meditieren, das ist wahrscheinlich ein lebens-

langes Projekt. Das Paradoxe beim Mönchsleben ist, dass ein Tag unheimlich lange erscheinen mag, aber ein Jahr sehr schnell vergeht, weil relativ wenig passiert an äußeren Ereignissen. Die ersten 5 Jahre lebt man in Verbundenheit mit Lehrern, danach geht man auf Wanderschaft, man wird so eine Art Wandermönch und ist frei, sich auch andere Klöster anzusehen.

Ich hatte die Möglichkeit wahrgenommen, die bekanntesten Meister Thailands zu besuchen. Nach 7 Jahren habe ich mich entschlossen, meine Eltern zu besuchen, und danach ging ich nach England ins Zweitkloster zu Ajahn Sumedho [(** 1934 in Seattle, Washington*) ist ein Schüler von Ajahn Chah und der Abt des Klosters Amaravati in Hemel Hempstead] und blieb dort 3 Jahre lang, ehe ich wieder für 4 Jahre nach Thailand ging. Zuletzt war ich 2 Jahre im Dammapala in Kandersteg in der Schweiz, wo ich mich aus dem Mönchsleben nach mittlerweile 17 Jahren zurückzog.

ÖBR: Nach dem Austritt aus dem Kloster bist du gleich zur Theravadaschule gekommen?

Christoph: Es war klar, dass ich keine finanzielle Unterstützung haben werde. Meine Eltern haben mich ein wenig unterstützt, aber die haben selber nicht viel, und so war klar, dass ich relativ bald einen Job brauche. Ich hatte schon während meiner Mönchszeit immer wieder Kontakt zu Bhante Seelawansa und zur Theravadaschule in Wien, ich war eingeladen, immer wieder am Montag einen Vortrag zu halten. Und relativ bald wurde ich eingeladen, in der Theravadaschule zu unterrichten, und so gestalte ich mit Hannes Huber den Dienstagabend. Und auch in Scheibbs wurde ich eingeladen zu unterrichten, und so ist diese Lehrtätigkeit Teil meines Lebensunterhalts, aber nicht zu Gänze geworden.

Ich war prinzipiell bereit, alles zu tun. Habe mich sogar beim Billa beworben, die



Meditation als Wachstumsprozess erkennen.

hätten mich sogar genommen und haben mich gefragt: „Was haben Sie so gemacht in letzter Zeit?“ Ich antwortete: „Ich war lange im Ausland.“ Sie sagten: „Da waren Sie wahrscheinlich im Gefängnis!“ Ich: „Nein, ich war buddhistischer Mönch.“ Sie: „Aha, das ist ein guter Schmäh!“ *[lacht:]*. Ich hatte aber Glück und bekam relativ rasch einen Job in der ambulanten Betreuung psychisch Kranker, bei einem Verein. Die Arbeitszeit war selbstständig zum Einteilen, daher konnte ich auch immer unterrichten. So konnte ich auch meine Psychotherapieausbildung bald beginnen. Seit zwei Jahren habe ich meine Ausbildung abgeschlossen und arbeite schon länger als Therapeut.

ÖBR: Was sind aus deiner Sicht die häufigsten Irrtümer, denen Praktizierende des Dhamma unterliegen?

Christoph: Was mir wichtig erscheint, und wo Menschen nicht so leicht ihre Perspektive verändern können, ist, dass Meditation ein Wachstumsprozess ist, ähnlich den Wachstumsprozessen in der Natur. Dieser Prozess richtet sich nicht nach unseren Wünschen und Vorstellungen, sondern die brauchen ihre Zeit. Auch ein Bauer muss viele Monate warten, bis sein Korn reif ist, und kann diesen Prozess auch nicht beschleunigen. Natürlich ist auch der Mensch als Organismus größer als sein gefühltes oder gedachtes *Ich*. Unser *Ich* hat alle möglichen Vorstellungen, wie dieses Wachstum verlaufen soll, und dieses *Ich* gilt es als ein Werkzeug zu verwenden, und gleichzeitig geht es darum, zu merken, dass dieses *Ich* nicht der Grund, die Basis unseres Erlebens ist. Mit unserer Intentionalität zu versuchen, die Praxis nach bestem Wissen und Gewissen zu machen, und gleichzeitig von den Vorstellungen, Wünschen und Ängsten, wie dieser Wachstumsprozess abzulaufen hat, loszulassen. Das scheint für mich ein ganz entscheidender Aspekt von rechter

Ansicht zu sein, dass man eine Perspektive auf die eigenen Wünsche und Vorstellungen bekommt. Das heißt nicht, dass es beliebig wird oder man sich nicht anstrengen soll, sondern, dass man sich anstrengt und loslässt, was die Früchte betrifft.

Ein anderer wichtiger Punkt ist, natürlich auch mit dem Genannten verwandt, die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist immer eine Beziehungsqualität, also, ich bin achtsam auf etwas. Das ist auch in der Struktur von Bewusstsein, man ist sich immer etwas bewusst. Es ist immer ein Beziehungsaspekt, und Praxis hat viel damit zu tun, Beziehung bewusst zu gestalten. Dass ich zu mir, meinem Leben, meinen Erfahrungen, meinen Gefühlen eine bewusste Beziehung gestalte. Dies ist nur möglich, wenn man einen gewissen Abstand hat, beobachtet, aber beobachten ist nicht genug, man muss auch in einer bewussten Beziehung sein. Diese Beziehungsqualität sollte geprägt sein durch Aufmerksamkeit, Freundlichkeit, Forschergeist, Geduld und Hingabe. Die ist natürlich nicht immer gleich, manchmal braucht es eben mehr Liebe, mehr Energie oder mehr Entspannung. Es geht auch darum, dass die Praxis kein Kampf ist, weder gegen sich selbst oder was immer passiert. Wenn man merkt: „Ah, ich habe eine Wahl, ich kann einen Unterschied machen!“, so gibt das Kraft und Zuversicht.

Praxis hat viel damit zu tun, Beziehung bewusst zu gestalten.

ÖBR: Danke für das Gespräch



Gelegenheiten als solche erkennen

Über Schnittstellen von Bedrohung durch Terror, Zivilcourage, multireligiösen Allianzen und Verantwortung für ein friedliches Zusammenleben.

VON MARGIT HÖRR

Anlässlich der Charlie-Hebdo-Affäre in Paris, als durch religiös begründeten Terror Unschuldige starben und das Entsetzen europaweit hunderttausende Protestierende auf die Straßen trieb, kam es am 11. Jänner 2015 auch in Wien zu einer Gedenkveranstaltung für die Opfer. Das Programm wurde von engagierten Künstlern gestaltet, in Anwesenheit von Vertretern aller staatlich anerkannten Religionsgemeinschaften. Das ergab ein Bild eindrucksvoller Allianz: „Gewalt im Namen von Religion ist abzulehnen.“

„Die gesamte spirituelle Praxis ist eine Sache der Beziehungen: der Beziehung zu uns selbst, der Beziehung zu anderen, der Beziehung zu den Situationen des Lebens.“ Jack Kornfield

Schon zuvor, am 13. November 2014, hatte es ein gemeinsames Kommuniqué der Religionsgemeinschaften gegeben: „... wir verwahren uns dagegen, dass Religion als Vorwand für Gewaltanwendung instrumentalisiert wird. Wertschätzender und respektvoller Umgang zwischen Menschen unterschiedlicher Religionen soll gelebt und vertieft werden. Wir sehen es als unsere Aufgabe, ein friedvolles Miteinander aller Menschen zu fördern, zu unterstützen und gegebenenfalls einzufordern.“

Am 4. Dezember 2014 meinte in einem ORF-Radiokulturhausgespräch der Benediktinermönch David Steindl-Rast: „... man kann nicht für alles dankbar sein. Man kann nicht für Gewalttätigkeit, Ausbeutung, Lüge, Krieg dankbar sein. Aber man kann für die Gelegenheit, die diese Konfrontationen bieten, dankbar sein. Weil man daraus lernen und daran wachsen kann. Ich habe mit Buddhistischen Mönchen in New York gegen Nuklearaufrüstung protestiert. Wir wurden arretiert und gefragt: „... Sie haben jetzt hier die Grenzen überschritten, wollten Sie denn verhaftet werden?“ Ich hab geantwortet „Nein, natürlich nicht, aber ich werde auch keinen Schritt zurückgehen!“

Im Grunde sind das politische Statements. Politik jedoch ist vielen Praktizierenden suspekt, jedenfalls nicht wirklich wichtig. Polis bezeichnete im Griechischen alle Dinge, die das Gemeinwesen betrafen, im alten Rom war das die Res publica. Es ging um Macht und Einfluss, und leider stritten und litten und starben, rund um den Globus, immer wieder Gläubige im Namen ihrer Religionsstifter – für „den Frieden“.

Europa ist in diesen Tagen ins Visier radikalierter Extremisten geraten. Jene Werte und Mechanismen, die unser Zusammenleben regeln, die allgemein verbindlich sind, die die Gesamtheit aller Interaktionen in einer Demokratie betreffen, sind in Gefahr. Besonders die Nichtmateriellen, wie Mei-

>>

Es gibt keine Form von Tabubruch, welche Mord rechtfertigen kann! Inwieweit persönliche Gefühle verletzt werden dürfen, darüber muss man diskutieren, aber davor steht die vorbehaltlose Verurteilung von Terror.



**JE SUIS
CHARLIE**



© JeSuisGodefroyTroude

>> nungsfreiheit und Religionsfreiheit. Skeptiker haben schon Recht – man muss sich nicht im gewöhnlichen, politischen Tagesgeschäft wichtig machen.

Weil aber alles, was wir tun, Auswirkung auf das gesamte Gefüge hat, könnte es fallweise notwendig sein, nicht in „Splendid Isolation“ zu verharren, sondern couragiert und respektvoll Kontakt zu Andersdenkenden aufzunehmen.

Ein neues, friedlicheres Miteinander sollte idealerweise auf einer spirituellen Weltsicht basieren. Eine Grundhaltung, die Ethik vertritt, Achtsamkeit und Mitgefühl im Fokus hat und Frieden anstrebt.

Meine Freunde und Bekannten, allesamt Nichtbuddhisten, vertreten ja die schmeichelhafte Ansicht, dass Buddhisten da ein wenig besser abschneiden. Wir Buddhisten haben ein ziemlich friedfertigtes Image! Allein – diese Außenwirkung entspricht nicht ganz der Realität. Wer genauer hinschaut, könnte bald zu einer wenig erbaulichen Einsicht kommen: Konflikte, Schuldzuweisungen, Bestehen auf Vorrechten und Ansprüchen – gibt's auch hier.

„Nein, besser sind wir nicht“, sage ich dann zu meinen Freunden, „nur Menschen mit karmischen Prägungen, wie alle anderen.“

Am 17. Jänner 2015 fand im Fo Guang Shan-Tempel in Wien ein multireligiöses Neujahrs- und Friedensgebet statt. Katholische und protestantische Christen sowie Vertreter von Islam, Judentum, Hinduismus, der Bahai und des Buddhismus erklärten ihre Bereitschaft zu friedlichem Dialog und Toleranz: Toleranz im Sinne von Anerkennung – und nicht nur der Duldung! Weil es nicht ums Siegen geht, sondern ums Vernetzen.

„Zunächst mal innehalten, still werden, damit man nicht weggerissen wird. Dann eine Gelegenheit als solche erkennen. Und im Vertrauen aufs Leben einen Schritt machen. Dann wieder einen. Stop – look – go!“ empfiehlt David Steindl-Rast.

„Seine“ Gelegenheit hat Imam und AHS-Religionslehrer Ramazan Demir schon erkannt: Er ist Gefängnisseelsorger. Er redet in der Justizanstalt Josefstadt mit jungen Muslimen, die in Gefahr sind, in der Zelle von radikalen Islamisten als Nachwuchs rekrutiert zu werden. Und er kümmert sich um zurückgekehrte Dschihadisten. Ganz im Sinne der inspirierenden Haltung von Zen-Peacemaker Bernard Glassman: „Nicht nur der Opfer, sondern auch der Täter gedenken!“ ■

Shantideva: „Wir kümmern uns um unsere Gliedmaßen als Teile unseres Körpers. Warum nicht um die Menschen als Teil der Menschheit?“

Die Shilas – 10 Arten, Liebe auszudrücken

VON REV. MYOE DORIS HARDER

Nach Dana, der „Großzügigkeit“ im letzten Heft, befasst sich dieser Artikel mit den Shilas (Sittenregeln), der Buddhistischen Ethik, einem weiteren Tool, das – wenn vollkommen verstanden und gelebt – zur Freiheit führt.

Das Buddhistische Zentrum in Salzburg Lehen ist gut besucht, und der Gastgeber stellt die Frage in den Raum, ob denn die Shilas als Thema ein „Reißer“ werden würden? Wir lachen. Als Referentin des Abends hoffe ich schon, dass die Beschäftigung mit den Shilas uns „hochreißt, herausreißt“ aus dem Schlaf. Für mich stellt sich die Frage etwas anders, nämlich nicht OB sie uns helfen, sondern WIE sie uns helfen können.

Gelesen erinnern die 5–10 Regeln an andere – wie die christlichen – Gebote. Sie beinhalten: „Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen (und 2 weitere, die die Sprache betreffen), keine berausenden Mittel zu sich nehmen, Sexualität nicht missbrauchen, Wut nicht freien Lauf lassen, nichts zurückhalten (besonders nicht das Dharma) und die 3 Juwelen nicht verunglimpfen.“ Oberflächlich gesehen wird man aufgefordert, zum Wohle der Gemeinschaft Regeln einzuhalten, aber das ist nur eine Art, die Shilas zu sehen. Am San Francisco Zen Center (wie auch in anderen Buddhistischen Klöstern) erneuern Nonnen und Mönche innerhalb der allmonatlichen Vollmondzeremonie die Gelübde. Bei Neumond treffen sie sich in Kleingruppen, um zu reflektieren,

wie es um die Einhaltung der Shilas bestellt ist. Das ist eine sehr persönliche Arbeit, bei der man bespricht, mit welchem Gelübde man Schwierigkeiten hat, wie man die Shilas versteht und was einem begegnet bei der Beschäftigung mit einem bestimmten Thema. Das klingt vielleicht wie „beichten“, ist aber nicht so ausschließlich ernst und geheim: Das Zugeben von Schwächen in der Öffentlichkeit wird nicht selten mit Lachen kommentiert, da sich andere wiedererkennen und sich durch das Lachen Luft verschaffen vom Druck, „es gut und richtig machen zu wollen“. Der Lerneffekt ist immens, wenn man sich selbst mitteilt und hört, wie andere an sich arbeiten; außerdem verkörpern wir in diesem Tun mit anderen, dass wir Zuflucht zur Sangha nehmen: Das ist ja überhaupt eines der drei >>



„Die Gelübde sind wie eine warme Hand auf der Schulter: Begleitung, Erinnerung, Mahnung.“



>> lübe,
Buddhisten
ausmacht. Wir brauchen die anderen, um zu erfahren, ob wir uns verrannt haben in unserem Verständnis: „Don't make up standards of your own.“

Aber mehr noch, als dass uns das Befolgen der Gelübde vor Unheilsamen bewahren soll (wobei ich diesen Aspekt, die Shilas zu sehen, nicht klein machen will, denn er ist das Fundament), sind die Gelübde dazu da, uns zu wecken, uns aus der Illusion herauszuholen: Wenn unser Handeln der Illusion, dem benebelten Geist, entspringt, so ist es eine natürliche Konsequenz, dass wir die Gelübde brechen. Die Shilas sollen also nicht unser Leben begrenzen oder kontrollieren, sondern unser Leben zur vollen Entfaltung bringen. Ob man ein Gelübde verstanden hat, zeigt sich durch Befassen mit den anderen neun Shilas; am Beispiel Sexualität würde man sich fragen: Will ich etwas nur für mich? Belüge ich andere oder verstecke ich etwas? Stelle ich mich besser da auf Kosten von anderen? Sind berauschende Mittel im Spiel? Ist da Anhaftung? usw.

Wenn wir geloben, die Gelübde zu halten und Zuflucht zu den 3 Juwelen nehmen, nehmen wir uns vor, einen bestimmten Weg zu

Ged-
das alle

und Buddhistin-

gehen, der zum Erwa-
chen führt:

Zuflucht nehmen heißt
in Pali „sarana-gamana“.

„Sarana“ steht für Schutz, ein
Platz des Friedens und Sicher-
heit. „Gamana“ bedeutet zurück-

kehren. Das deutsche „Zuflucht nehmen“ wäre dann: einen (inneren) Platz aufzusuchen, wenn wir Hilfe brauchen. Das englische „refuge“ trifft es noch mehr, weil das „re“ impliziert, dass man an einen Platz zurück-geht, zurück zur Quelle, die immer da ist.

Man kann die Shilas auch unter dem „Weisheits- oder Absoluten Aspekt“ betrachten. Wenn ich zu diesem Punkt komme, geht oft ein Aufatmen durch den Raum; und ich weiß noch, wie befreit ich mich fühlte, als ich es zum ersten Mal hörte: Eigentlich können wir die Gelübde nicht halten. Es ist ihnen eigen, dass sie nicht gehalten werden können! Gelingt es irgendjemanden von uns, zu leben ohne zu töten? Good luck! Wenn wir tief schauen, wissen wir, dass getötet wird, damit wir essen können. Dass getötet wird, damit wir uns kleiden können und nicht erfrieren. Wir nehmen von der Natur und nehmen mehr, als wir brauchen.

Aber selbst wenn wir nur nehmen würden, was wir brauchten: Es geht bei den Gelüben um mehr als um die wortwörtliche Bedeutung, denn die Gelübde als „in Stein gehauen“ zu betrachten, hieße sie zu brechen. Denn wenn alles sich ändert, wenn alles in Bewegung ist, so sind auch die Shilas „Prozess“ und nicht

„Ihr habt nun die Gelübde abgelegt. Es kann aber sein, dass ihr den Raum verlasst und euch in Situationen wiederfindet, in denen ihr alle brechen müsst.“ Shunryu Suzuki Roshi

unumstößlich. Und damit meine ich nicht die gute Absicht, die hinter dem Brechen eines Gelübdes stehen mag, dies gehört zum relativen Aspekt im Umgang mit den Shilas.

Der absolute Aspekt beinhaltet, dass es bei den Shilas nicht um das, was wir tun/nicht tun geht, sondern dass sie unserer Buddha-Natur entspringen und letztendlich nicht gebrochen werden können. Sie sind

Buddhas Weisheit in Aktion und der natürliche Ausdruck von Mitgefühl. Aitken Roshi drückt es so aus: Man kann die Shilas als 10 Wege sehen, Liebe auszudrücken! Ein Gelübde vollkommen halten, verstehen und ausdrücken, das wäre eine Art zu lieben, und es heißt außerdem: auch die anderen Shilas werden gehalten.

Wem dieser Ausflug ins Ultimative

zu steil ist, dem gebe ich eine vielleicht leichter zu verstehende Metapher: Eine Lehrerin beschreibt die Shilas wie „eine warme Hand auf der Schulter“. Die Hand kann uns an ein Versprechen, das wir machten, erinnern; sie kann uns ermahnen; kann uns ermutigen und stützen, wenn wir nach vorn gehen wollen – oder uns zurückhalten, wenn das angesagt ist; in harten Zeiten kann sie uns wärmen und

entspannen; manchmal lenkt sie uns in eine bestimmte Richtung zu gehen – ein anderes Mal geht sie einfach mit dahin, wo der Rest von uns hingeht. Sie kann als Erinnerung, Mahnerin, Freundin ... gesehen werden, aber eines ist sie auf jeden Fall: ständige Begleiterin, wenn wir es wollen und uns für diese Praxis entscheiden. ■



Ein Strauß Blumen – von einem Buddhisten an den Papst

VON ENRICO KOSMUS

Im Jahr 1994 schrieb der damalige Papst Johannes Paul II. ein Buch, genannt „Die Schwelle der Hoffnung überschreiten“. Normalerweise interessieren sich Buddhisten eher in geringem Maß für andere Religionen. Aber der Papst hat in seinem Buch mehrfach einen Vergleich zwischen der jüdischen Religion, dem Islam, griechischen Philosophen, dem Buddhismus und dem Christentum gezogen.

Wie andere angesehene buddhistische Lehrer hingewiesen haben, steht hinter dieser Sicht, dass „das Christentum den einzigen Weg zur Erlösung bietet und alle anderen religiösen

Traditionen wertlos sind“¹ eine Entwertung anderer religiöser Traditionen. Auf Bitten einiger polnischer Schüler hat dann Thinley Norbu sich dieses Buch des Papstes durchge-



© Mediendesign

sehen und es als Grundlage zur Klarstellung der in diesem Buch dargelegten Behauptungen über Buddha, Dharma und Sangha verwendet. Thinley Norbu zeigt in seinem Buch „Ein Blumengruß“ eine klare Unterscheidung zwischen buddhistischen und christlichen Sichtweisen, Ansätzen und Zielen auf.

„Natürlich gibt es Unterschiede zwischen den christlichen und buddhistischen Lehren der Erlösung. Das Christentum beschäftigt sich beispielsweise mit der Errettung der Menschheit und nicht mit der von anderen Wesen. Obwohl das Christentum lehrt, dass man Tieren gegenüber barmherzig sein soll, billigt es im Allgemeinen, dass Tiere zum Nutzen des Menschen da sind, und zwar unter allen Umständen und egal was der sich wünscht. Der Buddhismus lehrt, dass man Mitgefühl mit allen unermesslichen fühlenden Wesen haben soll und dass alle fühlenden Wesen respektiert werden müssen, weil jedes einzelne das Potential in sich trägt, Buddhaschaft zu erlangen. Erlösung ist im Buddhismus für alle Wesen bestimmt.“²

Obwohl der Papst sich in seinem Werk nur auf das Hinayana bezieht und sich u. U. auf mangelhafte Übersetzungen zu stützen scheint, stellt Thinley Norbu in seiner Antwortschrift diese Sicht klar und zeigt auch die Perspektiven von Mahayana und Vajrayana auf.

Nutzen für westliche Praktizierende.

Eine Differenzierung der religiösen Ansätze tut deshalb gut, damit auch der Dialog zwischen den Religionen gefördert werden kann. Denn die meisten buddhistischen Praktizierenden in Europa wuchsen in einer christlich geprägten Kultur auf und wurden zunächst durch die christlichen Sakramente (Taufe etc.) und den Religionsunterricht christlich sozialisiert. Erst später begannen sich die heute Praktizierenden für die Lehre des Buddha zu interessieren und den Buddhadharmas zu praktizieren. Daher kommt es durchaus vor, dass bestimmte christliche Ansichten und Ansätze sich dann im Dharma weiter halten, besonders

zu Beginn, wenn das eigene Verständnis noch nicht so ausgeprägt vorhanden ist. Auch ist dieses Buch eine Hilfestellung für jene, die unschlüssig sind, welchem spirituellen Pfad sie folgen möchten.

Ansatz und Inhalt. Thinley Norbu behandelt dabei eben entscheidende Themen des Dharma auch, indem er immer wieder auf die extremen Sichtweisen von Eternalismus und Nihilismus Bezug nimmt und den Mittleren Pfad des Buddha aufzeigt. Obwohl der Pfad des Buddha im Unterschied zum Christentum keinen Schöpfergott hat, kann aus buddhistischer Sicht dieser Pfad nicht als Atheismus bezeichnet werden, da der Buddhadharmas eine „überweltliche Sicht“ hat. Im Kapitel über „Erfahrung und Erleuchtung“ zeigt Thinley Norbu auf, dass Erleuchtung keine „Erfahrung“ ist, denn Erfahrung basiert immer auf den fünf Aggregaten und somit dem gewöhnlichen Geist. Buddha jedoch hat diesen gewöhnlichen Geist transzendiert. Daher ist Erleuchtung bzw. Nirvana auch jenseits von Worten. Für Buddhisten gibt es durchaus einen Wertekodex, jedoch sind fühlende Wesen für ihre Handlungen selbst verantwortlich und niemand anderer führt zu einer Erlösung aus dem Leidenskreis. Daher ist das Böse im Dharma keine fixe Größe, sondern die Wirklichkeit, die fühlende Wesen erfahren, erleben sie aufgrund ihrer tugendhaften und untugendhaften Taten. Wenn der Papst dem Buddha unterstellt, dass „er alles Geschaffene verneint“, dann zeigt Thinley Norbu auf, dass die grundlegende Theorie der Schöpfung im Buddhismus eben anders ist als im Christentum. Christen glauben, dass die Schöpfung von Gott kommt, während der „Buddha lehrt, dass Schöpfung aus dem Geist der Wesen kommt“. In seinem Kapitel über >>

1 Thich Nhat Hanh (Link: <http://zitatezumnachdenken.com/thich-nhat-hanh/2853>).

2 Alle kursiven Zitate aus: Thinley Norbu, Ein Blumengruß – von der anderen Seite der gereinigten Schwelle der Hoffnung, Berlin 2014.

>> „Einheit“ behandelt Thinley Norbu der Idee der Vereinigung mit einem erhabenen Wesen und dem Erlöschen von Samsara. So wie die fundamentale Trennung durch eine dualistische Sichtweise geschaffen ist, wird die Einheit durch das Erlöschen dieser trennenden Sicht realisiert. Diese Einheit besteht bereits und wird nur durch eine Trübung der Sicht vorübergehend erfahren. Die Wurzeln für eine buddhistische Mystik kommen aus einer innewohnenden, positiven Erleuchtung her, und Thinley Norbu klärt die Sicht des Papstes unter anderem auch dadurch, indem er sich auf Schriften christlicher Mystiker wie vom Heiligen Johannes vom Kreuz bezieht. Religionen sind nicht nur spirituelle Pfade, sondern organisieren auch das Zusammenleben, drücken Werthaltungen aus oder sprechen Hoffnung zu und motivieren. Gerade hier in diesem Zusammenhang erinnert Thinley Norbu den Papst daran, dass die Botschaft Christi eigentlich eine „frohe Botschaft“ ist und die Lehre des Buddha eben auch ein möglicher Pfad für Menschen sein kann – wenn auch etwas verschieden als das Christentum.

Diskussion und Debatte. Das II. Vatikanische Konzil *Nostra Aetate* verkündete 1965 in seiner Erklärung über das Verhältnis der Kirche zu den nichtchristlichen Religionen: „Die katholische Kirche lehnt nichts von alledem ab, was in diesen Religionen wahr und heilig ist.“ Man formuliert sogar, dass andere Religionen „nicht selten einen Strahl jener Wahrheit erkennen lassen, die alle Menschen erleuchtet“. Im Weiteren mahnt die katholische Kirche „ihre Söhne, dass sie mit Klugheit und Liebe, durch Gespräch und Zusammenarbeit mit den Bekennern anderer Religionen sowie durch ihr Zeugnis des christlichen Glaubens und Lebens jene geistlichen und sittlichen Güter und auch die sozial-kulturellen Werte, die sich bei ihnen finden, anerkennen, wahren und fördern.“ (*Nostra Aetate* 2)

Das vorliegende Buch von Thinley Norbu würdigt diesen Ansatz sehr. Es ist jedoch vor

allem eine Antwort auf die oft unsachliche Kritik am Buddhismus von Papst Johannes Paul II. in dessen Buch *Die Schwelle der Hoffnung überqueren* (1994). Norbu zeigt anhand von Zitaten auf, wie Johannes Paul II. der Erklärung des Konzils von 1965 vielfach widersprach. „*Der Papst ist wie ein Vorsitzender bei der Olympiade, der den Christen eine Goldmedaille gibt, dem Judentum eine Silbermedaille und dem Islam eine Bronzemedaille. Der Buddhismus wird disqualifiziert.*“

Ausblick. Da sich etliche Vorbehalte gegenüber dem Buddhismus bis heute noch erhalten haben, hielt der Verlag Manjughosa Edition es für sinnvoll, diesen Text aus dem 20. Jahrhundert erstmals in deutscher Sprache zu veröffentlichen. Denn letztlich kann nur das Aufzeigen und Widerlegen von Vorurteilen den Boden für zukünftige Offenheit und Kooperation bereiten. Und trotz heftiger, wohl begründeter Kritik schlägt Thinley Norbu auch immer wieder versöhnliche Töne an. „*Ob nun die Schwelle der Hoffnung überquert wird oder nicht – möge der Duft der Blumen des Weisheitssegens der Buddhas und Bodhisattvas alle Orte erfüllen.*“ Abschließend kann man sagen, dass dieses Buch einen interessanten Beitrag zum besseren Verständnis des Dharma und zu einer Förderung des aufrichtigen Dialogs zwischen den Religionen leistet. ■

DER AUTOR

Thinley Norbu Rinpoche (1931–2011) ist ein Lehrer der Nyingma-Linie des tibetischen Buddhismus. Als ältester Sohn von Dudjom Rinpoche und Vater von Dzongsar Khyentse Rinpoche gilt er als Reinkarnation von Tulku Trimé Özer, einem der sieben Söhne Dudjom Lingpas, und wird auch als Emanation von Longchenpa angesehen. Vor seiner Flucht aus Tibet studierte er neun Jahre am Mindroling-Kloster und lebte und lehrte dann in Bhutan und später im Staat New York in den USA. Er verfasste zahlreiche Bücher, in Deutsch erschienen bisher: *Magischer Tanz* und *Weißes Segel*.

Mitgefühl

Frank Zechner



Waisenhaus Myanmar

Theo Strohal, einer der „Dinosaurier“ des österr. Buddhismus, langjähriger Vizepräsident der ÖBR und Gründer der Hua Yen Schule lebt und arbeitet in Myanmar (ehemals Burma). Wie schon seinerzeit in der Hua Yen Schule, die sich um die Tsunami- und Erdbeben-geschädigten Kinder in Indonesien gekümmert hat, engagiert sich Theo für ein Waisenheim in Thilawa, Nähe Yangon. Hier sein Bericht:

Dieses Waisenheim beherbergt 100 Buben und 34 Mädchen. Die Kinder stammen zum Teil aus kriegsgeschädigten Familien, die in den Gebieten militärischer Auseinandersetzungen leben und Ihre Kinder in sichere Obhut geben wollen, da sie ansonsten der Zwangsrekrutierung aber auch Missbrauch und Vergewaltigung ausgesetzt sind.

Buddhistische Klöster sind überfüllt, das Kinderheim Myitar Yang Chi (Lichtstrahl der Liebe) ist eines der wenigen staatlich anerkannten und überprüften Waisenhäuser. Der Organisator und Gründer ist ein Deutscher namens Gerhard Rüther, der mit seiner Uniteam Marine bereits zu Lebzeiten ein burmesisches Denkmal geworden ist. Das Heim ist in tadellosem Zustand und wird von ausgebildeten Betreuern geführt. Es sind auch immer v.a. deutschsprachige Volontäre als Helfer vor Ort, die sich für 6–12 Monate verpflichten und dafür Essen, Quartier und Visumkosten bekommen.

Wie kann man dieses wunderbare Projekt unterstützen:

1. Durch direkte Spenden. Ich nehme diese auf meinem österr. Konto entgegen und kümmere mich darum, dass das angeschafft wird, was am notwendigsten ist. Ich bin in laufendem persönlichem Kontakt zum Heim.
Spendenkonto: Bank Austria, BIC: BKAUATWW, IBAN: AT46 1200 0500 2007 8100, lautend auf Theodor Strohal
2. durch Übernahme von Patenschaften für Kinder. Derzeit suchen noch 5 Buben dringend nach Paten, 2 übernehme ich selbst, verbleiben noch 3. Die Mindestspende wäre € 30.– je Kind pro Monat. Aber auch an die Geburtstage der Kinder sollte gedacht werden und auch – wenn Sie einmal vorbeikommen – das persönliche Kennenlernen, vielleicht auch ein kleiner Ausflug mit dem Patenkind. Die Kinder haben die Fotos ihrer Paten auf den Betten kleben und beten täglich, dass es denen gut gehen möge.
Spendenkonto: MDA- myanmar, IBAN: DE04 2007 0000 0130 0425 00, BIC: DEUTDEHHXXX
3. persönliche Mitarbeit im Heim selbst, v.a. für jüngere Buddhisten eine schöne Aufgabe. Ich helfe gerne bei allen Details, wie Visum etc.

Näheres auf der Homepage: www.mda-myanmar.com



Vom Dieb zurückgelassen - der Mond Im Fenster

Ryōkan

Ryōkan wurde 1758 geboren, als Sohn einer angesehenen Kaufmannsfamilie. Er trat 1777 in den Zen-Tempel Kōshō-ji ein, wo er den Namen Ryōkan bekam. Nach vier Jahren folgte er dem Zen-Meister Kokusen in dessen Tempel Entsū-ji. Nach einem Aufenthalt von 12 Jahren bestätigte Kokusen ihm die Erleuchtung. Ryōkan ging dann für fünf Jahre auf Wanderschaft, bevor er sich als Einsiedler am Berg Kugami niederließ, in der Nähe seiner Heimatstadt Izumozaki. Für seinen Lebensunterhalt war er auf die Unterstützung von Freunden und auf Betteln angewiesen. Um 1826 zwangen ihn gesundheitliche Probleme, das Einsiedlerleben aufzugeben und in ein Haus auf dem Anwesen eines wohlhabenden Freundes und Förderers in Shimazaki umzuziehen. Dort traf er dann seine berühmte Schülerin Teishin (1798–1872). Sie war 40 Jahre jünger als er, doch als sie sich trafen, war es sofort eine Herzensbegegnung. Sie blieb bis zu seinem Tod 1831 bei ihm. Sein Schriftstellername Taigu bedeutet „großer Narr“.

Das obenstehende Haiku schuf Ryōkan, als er in einer Vollmondnacht in seine Hütte zurückkehrte und sah, dass ein Dieb sein bescheidenes Hab und Gut gestohlen hatte. Anstatt zu klagen, freute er sich über den Mond, der durch das Fenster schien.

Der Flug des Garuda DzogChen-Seminar mit Lama Lena/Yeshe Khedrup

Samstag, 18. April ab 11 h und Sonntag, 19. April 10–12 h

Ort: MAITREYA INSTITUT Gutenstein, Blättertal 9

Info: info@maitreya.at – www.maitreya.at – auf DANA/Spendenbasis

Freitag, 17. April, 19 h: Abend-Vortrag: Die Paramitas transzendieren

Ort: Shambhala Zentrum, Josefstätterstr. 5, 1080 Wien Auf DANA/Spendenbasis

Seit 1972 verbrachte Lama Lena (Yeshe Kaydrup) drei Jahre des Studiums mit Lama Thubten Yeshe in seinem Kloster in Nepal und sieben Jahre in Retreat & Praxis in einer kleinen Höhle oberhalb des Tso-Pema („Lotus-See“) unter der Anleitung ihres Wurzel-Lamas, dem Ehrwürdigen Wangdor Rinpoche. Die letzten 25 Jahren ist sie ausgedehnt mit Wangdor Rinpoche als dessen Übersetzerin und Assistentin gereist.

DzogChen-Retreat mit JAMES LOW „Die Ungetrenntheit von uranfänglicher Reinheit und müheloser Manifestation“

Die Dzogchen-Sichtweise und -Praxis ist eine schöne und effektive Methode, uns von Ängsten, Entfremdung und Verwirrung zu befreien. Indem wir ganz auf die gegenwärtige Aktualität ausgerichtet sind, die immer präsent ist, aber oft unbeachtet bleibt aufgrund unseres Versinkens in unseren Gedanken und Gefühlen, kommen wir dazu, uns in die immer präsente offene Natur einzulassen. Mit dieser Erfahrung entspannen wir uns und wir können dann entsprechend des Sich-Entfaltens des Lebens antworten ...

Von Freitag, 29. Mai ab 10h bis Sonntag, 31. Mai 13 h – Teilnahme an Einzeltagen ist möglich.

Ort: MAITREYA INSTITUT GUTENSTEIN – Info: info@maitreya.at – www.maitreya.at

Donnerstag, 28. Mai, 19 h: Abend-Vortrag in Wien: Die Einheit von Weisheit und Mitgefühl:

Mühelose Nicht-Dualität scheint auf, wenn dualistisch geprägtes Bemühen abklingt. Dzogchen macht die Gegebenheit von Nicht-Dualität erfahrbar indem es uns dabei unterstützt, Leichtigkeit zu finden in was immer geschieht.

Ort: Zhi-Chang Li Akademie, Piaristengasse 16, Top 5, 1070 Wien

22. – 27. Mai: 4-stündige INTENSIV-Kurse in SHAOLIN QIGONG mit SHAOLIN Großmeister SIFU WONG KIEW KIT

Freitag, 22. Mai, 9 h: 6 spezielle Shaolin Chikung Techniken; **15 h:** Das Generieren des Energieflusses. **Samstag, 23. Mai, 9 h:** Hua Tuo's Spiel der Fünf Tiere; Teil 1; **15 h:** Hua Tuo's Spiel der Fünf Tiere; Teil 2; **Sonntag, 24. Mai, 9 h:** Shaolin Geheimnisse Innerer Kraft – A; **15 h:** Shaolin Geheimnisse Innerer Kraft – B; **Pfingstmontag, 25. Mai, 9 h:** Essenz spiritueller Kultivierung; **15 h:** Kosmische Atmung; **Dienstag, 26. Mai, 9 h:** Die 18 Lohan-Künste, Teil 1; **15 h:** Die 18 Lohan-Künste, Teil 2; **Mittwoch, 27. Mai, 9 h:** Die 128 Lohankünste, Teil 3; **15 h:** Die „Sehnenmetamorphose“-Übungen

Ort: MAITREYA INSTITUT Gutenstein; Info & Anmeldung: info@maitreya.at www.maitreya.at

Für Anfänger ist unbedingt als Einstieg der Freitags-BASISKURS zum Generieren des Energieflusses zu empfehlen. Aber auch die 2 Intensiv-Kurse am Sonntag mit der zusätzlichen Betonung auf dem Entstehen spontaner Chi-Bewegungen wäre geeignet.

Qi Gong bedeutet „Kunst der Energie“ oder „Arbeiten mit der Lebensenergie“.

Shaolin QiGong, insbesondere die „18 Lohan-Hände“ sind das Vermächtnis des indischen Meisters und Zen-Patriarchen Bodhidharma, der es im 5. Jhdt. die Mönche des Shaolin-Klosters gelehrt hatte.

Nutzen und Ziele der Shaolin Qi-Gong Praxis: Gute Gesundheit und Krankheitsprävention, große Vitalität und Fitness, mentale Frische und Konzentrationsfähigkeit, Energieaufnahme direkt aus dem Kosmos, Ruhe und Effizienz in Beruf und Arbeit, Sport und Spiel, Langlebigkeit und last but not least: Spirituelle Kultivierung und Entfaltung.

Im Herzen ruhen – sich von der Welt berühren lassen

Sommer Seminar am Haarberghof 16.–19. Juli 2015

Mit Honza Dolensky und Elisha Koppensteiner

Präsenz und Selbstkontakt als Grundlagen der Begegnung. Der Begegnung mit sich selbst, mit anderen, mit der Welt, mit dem eigenen kreativen, schöpferischen Potential.

Wir arbeiten mit kontemplativen Methoden, Übungen aus der kontemplativen Psychologie, kontemplativen Tanz & Theater, Atem-, Yoga- & Körperübungen, tiefenökologischen Übungen in, und mit der Natur.

Der Haarberghof ist ein magischer Bio-Seminar-Bauernhof in 2. Generation mit viel Raum und wunderbaren Plätzchen. In den langen Nachmittagspausen gibt es Zeit für ein bisschen Ferien und die Seele baumeln lassen.

Kurszeiten: Donnerstag 17:00 - Sonntag 13:00

Seminarbeitrag: FrühbucherInnen 270.- Euro bis 5. Juni, danach 295.-

Mag. Honza Dolensky ist Tibetologe, Yoga-Lehrer, Karuna Trainer für Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden, Windhorse-Ausbildner.

Mag.a Elisha Koppensteiner ist Biologin, Tiefenökologin, Theaterpädagogin, Stimmlehrerin.

Details zum Seminar auf: www.theplanetinsideus.net

Info & Anmeldung: elisha@theplanetinsideus.net

Buddhismus-Lehrgang 2015/2016

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang letzten Studienjahre gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2015 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/Psychotherapie 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, Univ.-Prof. Dr. Guttman, DDr. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoche, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten.

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Zeiten: Mittwochs, 18.00–19.30, Freitag/Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangbeginn: Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2014, SS Anfang März 2015, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben.

Veranstaltungsort: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 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. 2014 für das Wintersemester und 15. Feb. 2015 für das Sommersemester 2015. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: US\$ 200.– (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

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@buddhistpalicollege.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

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

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

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

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

Vortrag: Die Notwendigkeit spiritueller LehrerInnen

Seminar: Frei von Schwierigkeiten sein

Dr. Alex Berzin 12.–14. Juni 2015

Um dies zu erreichen, ist ein korrektes Verständnis über die Leerheit – die vollkommene Abwesenheit jeglicher Art einer Existenzweise – notwendig. Wir lernen, wie wir es vermeiden, dabei in das Extrem von Nihilismus oder Ewigkeitsglauben zu fallen.

Alex Berzin, Übersetzer von S.H. dem Dalai Lama, Gründungsmitglied des Übersetzungsbüros an der Library of Tibetan Works and Archives, lebte von 1969–98 in Dharamsala. Siehe www.berzinarchives.com

Sprache: englisch; Dennis Johnson übersetzt ins Deutsche

Vortrag: 12.6. 19:00–21:00; **Seminar:** 13.6. 10:00–17:30; 14.6. 10:00–13:00

(Dana) Richtwert: Vo.: € 12,- Sem.: € 80,- Vo.+ Sem.: 85,- (Erm. möglich) Videodownload inkl.

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

Medizinbuddha-Retreat

19. – 26. Juni 2015

S. H. der Dalai Lama gab 2012 in Österreich eine Medizinbuddha-Einweihung. In diesem Retreat, der seitdem jährlich durchgeführt wird, werden wir die Praxis des Medizinbuddha einüben. Neben dieser Praxis werden auch Lam Rim Belehrungen durchgeführt.

Ehrw. Namgyel, ein Australier, lebt als tibetisch buddhistischer 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.

Ort: Kalapa Center

Kosten: Euro 470,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Organisiert von PLC Gelugzentrum Wien,
Informationen: www.gelugwien.at

Anmeldung bis 31. Mai 2015 unter info@gelugwien.at

Das Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung.

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 kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden.

Themen: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/ **Darstellung des Pfades 21.4.–26.5./ spirituelle Lehrerin 2.6.–14.7./ Tod & Wiedergeburt 8.9.–20.10./ 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 UKB: 50,-/Modul inkl. schriftlichen Unterlagen + audiofiles. Zur Vertiefung ein Klausurtag; Panchen Losang Chogyen (PLC), Serviteng. 15

Info: **A. Husnik**, info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

Antworten für den Alltag

Edition Konturen – ein neuer Verlag

Im 21. Jahrhundert wird die Welt einen weiteren Entwicklungsschritt vollziehen: von der Wissens-Gesellschaft zur Verantwortungs-Gesellschaft. Wir alle werden Verantwortung übernehmen müssen. Zum Beispiel unseren ökologischen Fußabdruck auf jenes Maß reduzieren, das uns zusteht, und dennoch das Leben genießen – oder gerade deshalb. Für unsere privaten und beruflichen Entscheidungen benötigen wir die besten verfügbaren Grundlagen, Wissen von höchster Qualität, kompakt und in fassbarer Form. Dieses Wissen will die Edition Konturen liefern. Hier die ersten Titel:

Freundschaft

Über die Vorzüge eines erfüllten Lebens
Anthony C. Grayling
192 Seiten, E-Book inside
ISBN 978-3-902968-07-4
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Wieso arbeiten wir eigentlich hier?

Unternehmenskultur erkennen und bewusst gestalten
Michael Vogler
187 Seiten, E-Book inside
ISBN 978-3-902968-01-2
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Was kann Kunst?

Robert Fleck
142 Seiten, E-Book inside
ISBN 978-3-902968-02-9
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Was ist Schönheit?

Anmerkungen über Ästhetik und Augenblick
Karl Brunner
120 Seiten, 20 farbige Abb.
E-Book inside
ISBN 978-3-902968-06-7
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Die Welt der Vorurteile

Geschichte und Grundlagen für Menschliches und Unmenschliches
Ágnes Heller
161 Seiten, E-Book inside
ISBN 978-3-902968-03-6
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Wozu Musik?

Gedanken und Erwägungen über Notwendigkeit und Brauchbarkeit
Johannes Leopold Mayer
148 Seiten, E-Book inside
ISBN 978-3-902968-04-3
Hardcover, Format 16 cm × 24 cm, Preis € 24,-

Edition Konturen, Wien – Hamburg, www.konturen.cc
Erhältlich im gut sortierten Buchhandel oder über mail@konturen.cc

Karuna Training 2-jährige Fortbildung in kontemplativer Psychologie, Start Juni 2015

Weiterbildung in Achtsamkeit, Mitgefühl, Kommunikation und Präsenz

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

Seminar zum Kennenlernen:

Achtsame Kommunikation – mit dem Herzen hören und sprechen
mit Elisabeth Fey (Bielefeld), 11.–12. April 2015, Vortrag am Samstag frei

Informationsabende (3 h):

20. 3. 2015, 29. 5. 2015 (Wien) – 10. 4. 2015, 28. 5. 2015 (Salzburg)

Weitere Informationen auf der Website www.karunatraining.at
Andrea Solti, padma@live.at – Sabine Fabach, sabine.fabach@gmail.com

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.04. 19:00-22:00	Parinirvanatag Chögyam Trungpa Rinpoche	
09.04. 18:00, 09.04. 20:00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
09.04. 19:00-21:00	Einführung in die Herzmeditation, 5 Abende	<i>Tilo Rom</i>
09.04. 19:00- 21:00	Was ist Buddhismus ? Traditionsübergreifende Einführung	<i>Gerhard Weissgrab</i>
11.04. 10:00-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
11.04. 10:00-14:00	Kinder Tiger Zeit im Shambhalazentrum	
18.04. 15:00, 18.04. 18:00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
19.04. 14:00-16:00	Science of life: Wie man mit Wut umgeht	<i>Chöje Lama Palmo</i>
24.04. 19:30-29.04. 21:00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
24.04. 19:30-26.04. 18:00	Seminar: Die Kunst Mensch zu sein: Shambhalatraining Stufe 1	
06.05. 18:00-20:00	Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
07.05. 18:00-20:00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
08.05. 19:00-21:00	Menla Training - kontemplatives Heilen: Informationsabend	
09.05. 10:00-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
09.05. 15:00-18:00	Shambhala Kunst Festival im Shambhalazentr	
13.05. 18:00-20:00	Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
17.05. 14:00-16:00	Science of life: Liebe - notwendig für unser Überleben	<i>Chöje Lama Palmo</i>
19.05. 19:00-21:00	Kurs: Mudra Raumgewahrsein	
29.05. 16:00-19:00	Kurs: Miksang - kontemplative Fotografie	
29.05. 18:00-31.05. 13:00	Einführung in die Zen Meditation	<i>Mathias Köhl</i>
30.05. 15:00-18:00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
31.05. 10:00-14:30	Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum	
11.06. 18:00-20:00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
13.06. 10:0-12:00	Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
16.06. 19:00- 21:00	Zen und Kochen - Abendvortrag	
21.06. 14:00-16:00	Science of life: Ein gesunder Geist	<i>Chöje Lama Palmo</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.04. 19:00-21:00	Zweifel, die große Krankheit des Geistes	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
17.04. 19:00-21:00	Können Rituale die Psyche beeinflussen?	<i>Ani Tenzin Jamyang (Beate Zweytick)</i>
24.04. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 1/3	<i>Alexander Draszczyk</i>
24.04. 19:30-26.04. 18:00	Vortrag: Die Kunst Mensch zu sein: Shambhalatraining Stufe 1	
27.04. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 2/3	<i>Alexander Draszczyk</i>
29.04. 19:30-21:00	Buddhismus – eine Einführung 3/3	<i>Alexander Draszczyk</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650 879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	0676 62 99 158, tilo.rom@aon.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650 879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650 879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	
ORT	KONTAKT
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.05. 19:00-21:00	Buddhas Weg zur Entwicklung	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
08.05. 19:30-21:00	Kum-Nye	<i>Lama Sherab Palmo</i>
09.05. 10:00-10.05. 13:00	Wie erlange ich inneres Glück?	<i>Geshe Tashi</i>
03.06. 19:30-21:00	Das Herz buddhistischer Meditation	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
08.06. 19:00-21:00	Liebe und Mitgefühl	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
11.06. 19:00-21:00	Die Notwendigkeit spiritueller LehrerInnen	<i>Alexander Berzin</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
21.03. 10:00-22.03. 17:00	Kyudo-Einführungskurs (Jap. Bogenschießen)	<i>Martina Sonnenfeld</i>
04.04. 10:00-10.04. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
06.04. 18:00-12.04. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
07.04. 18:30-19:45	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
07.04. 20:00-21:00	Meditation für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
08.04. 20:00-21:00	Meditation für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
09.04. 16:45-18:00	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
09.04. 18:30-19:45	Achtsamkeitsyoga für Fortschreitende	<i>Gudi Sonderegger</i>
09.04. 20:00-21:00	Meditation für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
17.04. 18:00-19.04. 13:00	Chan Mi Qi Gong	<i>Xue Ying Jiang</i>
17.04. 18:00-19.04. 13:00	Achtsamkeitsmeditation in Geras	<i>Christoph Köck</i>
18.04. 09:00-19.04. 16:00	Rou Quan II (Shaolin Tai Chi, erste Form)	<i>Shi Yan Liang</i>
18.04. 09:00-19.04. 16:00	Rou Quan II (Shaolin Tai Chi, erste Form)	<i>Shi Yan Liang</i>
18.04. 09:30-19.04. 14:00	Einführung in Tantra: Wochenendseminar	<i>Ani Rita Riniker</i>
18.04. 18:30-25.04. 10:00	Yoga und Achtsamkeit	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
19.04. 09:30-13:00	Gut, Perfekt, Richtig	<i>Ursula Lyon</i>
19.04. 18:00-25.01. 00:00	Meditation und Wandern: von Wien nach Scheibbs	<i>Mathias Köhl</i>
21.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken - Modul Pfad	<i>Andrea Husnik</i>
24.04. 19:00-01.05. 13:00	Praxiswoche, Senkobuddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
24.04. 19:00-01.05. 13:00	Naikan-Retreat und Jujukinkai-Retreat	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
28.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken - Modul Pfad	<i>Andrea Husnik</i>
29.04. 18:00-03.05. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Wolfgang Seifert</i>
01.05. 18:00-10.05. 10:00	Study Sesshin - sitzen, wandern, studieren	<i>Beate Genko Stolte</i>
02.05. 10:00-10.04. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
07.05. 19:00-14.05. 10:00	Naikan-Retreat	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
08.05. 18:00-10.05. 13:00	Mantra und Mandala	<i>Lisa Freund</i>
08.05. 19:30-10.05. 13:00	Kum-Nye	<i>Lama Sherab Palmo</i>
08.05. 20:00-10.05. 00:00	Wochenendkurs mit Holger Schmidt	<i>Holger Schmidt</i>
09.05. 10:00-15.05. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>

ORT	KONTAKT
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
ORT	KONTAKT
WienerBerg-Kyudojo	01/53410 205, alfred.schmidt77@gmail.com
Neue Welt Institut	436 643 200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Stift Geras	01 595 50 18, silvia.tiller@stiftgeras.at
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Shaolin Kulturverein	19 456 138, office@shaolinkultur.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Puregg - Haus der Stille	0664/98 69 7 54 , info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg - Haus der Stille	0664/98 69 7 54 , info@puregg.at
Neue Welt Institut	436 643 200 688, franz.ritter@naikan.com
Naikan-Zentrum ÖÖ	0650 3 66 80 77, ernst.stockinger@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@kkoe.at
Neue Welt Institut	436 643 200 688, franz.ritter@naikan.com

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.05. 18:00-17.05. 14:00	Achtsamkeitsmeditation und Yoga	<i>Hannes Huber</i>
13.05. 18:00-17.05. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
15.05. 18:00-17.05. 13:00	Yoga, Meditation und Wandern	<i>Christina Hautzinger</i>
22.05. 00:00-29.05. 00:00	Naikan-Retreat und Jujukinkai-Retreat	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
22.05. 19:00-29.05. 13:00	Praxiswoche, Senkobodhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
23.05. 16:00-30.05. 15:00	Naikan: zur Quelle von Liebe und Dankbarkeit	<i>Ernst Klaus Oster</i>
02.06. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken - Modul Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
04.06. 09:30-07.06. 13:00	Das Herz buddhistischer Meditation: ein 4-tägiges Stadt-Retreat	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
09.06. 18:00-14.06. 00:00	Zen und Kochen	<i>Edward Espe Brown</i>
09.06. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken - Modul Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
12.06. 20:00-14.06. 12:00	Wochenendkurs mit Klaus Kaltenbrunner und Guido Czeija	<i>Klaus Kaltenbrunner</i>
13.06. 10:00-14.06. 13:00	Frei von Schwierigkeiten sein	<i>Alexander Berzin</i>
13.06. 18:00-19.06. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
14.06. 09:30-13:00	Zu viel, zu wenig. Wo ist die Mitte	<i>Ursula Lyon</i>
15.06. 18:00-21.06. 13:00	Meditation und Wandern	<i>Mathias Köhl</i>
24.06. 18:00-28.01. 13:00	Ein säkulares buddhistisches Retreat	<i>Stephen Batchelor</i>
03.07. 16:30-05.07. 15:00	In die Ruhe GEHEN: Achtsames Wandern und Yoga	<i>Gundi Sonderegger</i>
03.07. 18:30-12.07. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
04.07. 10:00-10.07. 14:00	Naikan-Retreat	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
12.04. 10:00-18:00	Gedenktag für Shamar Rinpoche: Das Mahayana Geistesstraining	<i>Tina Draszczyk</i>
19.04. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	
24.04. 15:00-16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	
02.05. 11:00	Vesakhfest Steiermark	
03.05. 10:00	Vesakhfest Tirol	
03.05. 14:00	Vesakhfest Salzburg	
09.05. 19:00	Vollmondpuja/Vesakh	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
17.05. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	
29.05. 15:00-16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	
31.05. 16:00	ÖBR Vesakh Fest Wien	
03.06. 14:00-07.06. 14:00	Gartentage - Ora et labora	
03.06. 17:00-07.06. 14:30	Achtsamkeitsretreat - sich selbst freundlich begegnen	<i>Andrea Apachou</i>
14.06. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	
19.06.-26.06.	Retreat: Medizinbuddha	<i>Lobsang Namgyel</i>

ORT	KONTAKT
Puregg - Haus der Stille	0664/98 69 7 54 , info@puregg.at
Puregg - Haus der Stille	69 912 354 348, hanneshuber123@gmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Puregg - Haus der Stille	0664/98 69 7 54 , info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/ 263 12 47, wien@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Haus Engl	06991 199 65 00,
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Neue Welt Institut	436 643 200 688, franz.ritter@naikan.com
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Stupa im Grazer Volksgarten.	0699 18 68 31 98, office@shedrupling.at
Wat Thai Tirol - Thailändische Gemeinde Tirol	05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at
Stupa auf dem Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at, 0676/355 75 91
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Puregg - Haus der Stille	0664/98 69 7 54 , info@puregg.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681 204 900 31, sseidler@gmx.at

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Buddhadham Tempel Graz

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

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

Gompa: 1150 Wien, Sturzg. 44
Postanschrift: 1160 Wien,
Waidäckerg. 21A
Tel. 0681/81 84 21 39
office@garchen.at
www.garchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien
Tel./Fax 01/276 23 60,
Tel. 0680/554 72 10
info@karma-kagyu.at
www.karma-kagyu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Samphel Ling

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

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

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

Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe*

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

Hörzinger Straße 62ab
4020 Linz
Tel. 0732/94 47 04
pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/28 20
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Senkogan Sanghe

Nembutsu Do*
Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/85 13
office@senkobobuddhismus.at
www.senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 61 38
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

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

Österreich Soka Gakkai

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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

Theravada*

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

Puregg, „Haus der Stille“

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

INSTITUTE

Nipponzan Myohoji –

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

Friedens-Stupa-Institut

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

Naikan Institut Neue Welt

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

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00		
			18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30	07.30		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
18.30			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
19.00			www.drikung-orden.at
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustralia.org
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

UNTERSTRICHENE TERMINE KÖNNEN NUR NACH RÜCKSPRACHE MIT DER JEWEILIGEN GRUPPE BESUCHT WERDEN.

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

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

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

Dharma Sangha Österreich

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

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

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

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

Zen in Pettenbach – Almtal Zendo

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

TIROL

Wat Thai Tirol Buddharam

Thailändische Gemeinde Tirol
Gewerbepark 24, 6068 Mils/Hall
0664/922 4244
watthai-tirolbuddharam@hotmail.com

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“

Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner

Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

Elisabeth Siencnik

Fr., 10.00–11.30

Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

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

Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

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

Tel. 0676/629 9158

Utilisierung



KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

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



NAIKIDO-Shiatsu-Schule

Wien | Linz | Salzburg

NAIKIDO-Shiatsu-Ausbildung Beginn:

Wien: 30. April 2015, 1160 Wien, Neulerchenfelderstraße 65

Linz: 30. April 2015; 4020 Linz, Klammstraße 1/Top C003

Salzburg: 28. März 2015; 5101 Bergheim, Rechtes Salzachufer 42

NAIKIDO: ist ein überkonfessioneller Weg, der Menschen bei ihrer eigenen Entwicklung und Bewusstseinsbildung unterstützt – eine Methode, die Körper, Herz und Geist mit einbezieht.
NAI –Innen; **Ki** – Energie; **DO** – Weg, Methode

Naikan, Zen, Shiatsu

T: 0732 66 80 77 | F: 0732 66 80 76 | www.naikido.at

Wir begleiten Menschen mit Hand, Herz und Köpfchen





BUDDHISTISCHES STUDIEN- &
MEDITATIONSZENTRUM

PANCHEN LOSANG CHOGYEN

1090 Wien, Servitengasse 15

- Mi. 6. 5. 2015** Herzensanweisungen zum Sterben und dem Tod
Vier Abende, an denen AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Ratschlägen für diese entscheidende Zeit des Übergangs bekommen.
- Sa. 9. 5. 2015** – **Wie erlange ich inneres Glück? - Seminar mit Geshe Tashi**
So. 10. 5. 2015 Geshe Tashi, ein tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, lebt seit 20 Jahren in London. Er lehrt weltweit mit einer besonders inspirierenden, klaren und humorvollen Art.
- Fr. 12. 6. 2015** Die Notwendigkeit spiritueller Lehrer – mit Dr. Alex Berzin
Alex Berzin war Übersetzer von S.H. Dalai Lama und ist Gründungsmitglied des Übersetzungsbüros an der Library of Tibetan Work and Archives. Zur Zeit lehrt er in Berlin.
- Sa. 13. 6. 2015** – **Frei von Schwierigkeiten sein – Seminar mit Dr. Alex Berzin**
So. 14. 6. 2015 Ein korrektes Verständnis über die Leerheit ist hierfür hilfreich. Dr. Berzin wird an diesem Wochenende ausführlich über dieses wichtige Thema sprechen.
- Fr. 19. 6. 2015** – **Medizinbuddha-Retreat – geleitet von Ven. Lobsang Namgyel**
Fr. 26. 6. 2015 Eine Woche der ruhigen Einkehr mit Meditation, Praxis und Belehrungen in einer wunderbaren, heilsamen Umgebung. (Ort: Kalapa-Retreat-Zentrum bei Graz)
- Fr. 18. 9. 2015** – **Maitreya Loving Kindness Tour**
So. 20. 9. 2015 Die Ausstellung von Buddhas Relics und vieler weiterer großer Heiliger kommt wieder nach Wien. (Ort: Volkskundemuseum, Laudongasse 15-19, 1080 Wien)
- Mi. 30. 9. 2015** Buddhismus kurz und bündig
Fünf Abende, die eine kurze, leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und wesentlichen Prinzipien des (tibetischen) Buddhismus bieten.
- Mi. 14. 10. 2015** – **City-Retreat – geleitet von Stephan „Pende“ Wormland**
So. 18. 10. 2015 Fünf wertvolle Tage im Herbst, an denen von der Hektik der Großstadt losgelassen werden kann.



Spirituelle Leitung: Lama Zopa Rinpoche, durch ihn stehen wir in direktem Kontakt mit **S.H. Dalai Lama**



www.gelugwien.at

info@gelugwien.at +43/681/204 900 31