

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2019

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 104, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Eine Revolution des Mitgefühls und der Liebe“

INTERVIEW KONSTANTIN WECKER S. 8

Kontemplative Kunst

INGRID HOFFELLNER S. 14

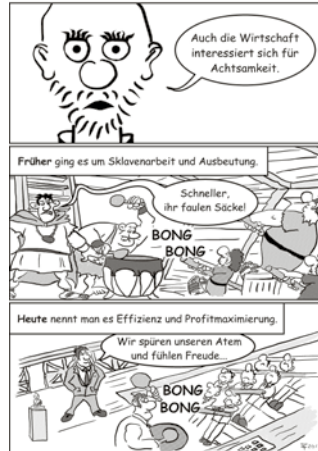
Campus der Religionen

GERHARD WEISSGRAB S. 16

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn.



www.mindfulness@work.com



Von Frank Zechner

Mit Vorworten von
Gerhard Weissgrab,
Präsident der ÖBR, und
Ron Eichhorn,
Präsident der EBU
Edition Konturen
Wien 2018

Der Begriff Achtsamkeit wird heute oft missbraucht. Mit seinen humorvoll-ironischen Comics möchte Achtsamkeitstrainer Frank Zechner ihn wieder dort ansiedeln, wo er hingehört.

Der Event: Frank Zechner im Gespräch mit Philosophin und Journalistin Ursula Baatz
Mittwoch, 10. April 2019, 19:00 Uhr, Buchhandlung Herder, Wollzeile 33, 1010 Wien

Dzogchen Retreat mit Lama Lena

Lama Lena (Yeshe Kaytup) lehrt Dzogchen und Mahamudra. Sie ist Linienhalterin mehrerer buddhistischer Traditionen und wird wegen ihrer außergewöhnlichen Fähigkeit geschätzt, tiefgründige Unterweisungen klar, authentisch und mit Humor zu vermitteln. Lama Lena studierte seit 1972 unter der Leitung von Lama Thubten Yeshe und Ven. Wangdor Rinpoche, unter dessen Leitung sie sieben Jahre im Retreat in Tso Pema (Nord-Indien) verbrachte. In den vergangenen 25 Jahren arbeitete sie als Übersetzerin und Assistentin von Wangdor Rinpoche. Im Westen begann sie auf Bitte ihrer Lehrer zu unterrichten.



Während des Retreats werden tägliche Belehrungen und Praxis-Anweisungen durch Lama Lena stattfinden sowie gemeinsame und individuelle Meditationspraxis. Das Retreat ist geeignet für Personen mit und ohne Meditationserfahrung.

So 2. – Do 6. Juni 2019
Buddh. Zentrum Scheibbs

Anmeldung:
Tel: 07482 42412, Mobil: 0699 19049636
Mail: bz.scheibbs@gmx.at

Fragen zum Retreat

Andreas Schablas 0650 3030551
Monika Heimbach 0699 10983852
Mail: lamalena2019@gmx.at



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Fast immer, wenn ich einen Blick in die Welt der Medien mache, beschleicht mich eine Art von Unbehagen. Ich gewinne den Eindruck, dass uns die Ernsthaftigkeit einer wirklich sinnvollen Auseinandersetzung völlig verlorengegangen ist. Es herrscht ein Extrem der Aktionen und Reaktionen. Oft sind es keine Reaktionen, eher Gegenaktionen. Es fehlt das wichtige Zuhören und ehrliche Eingehen auf ein Thema. Sofort entsteht eine Gegenhaltung, fast immer aus einem blinden Justament heraus, ganz selten als Ergebnis einer ehrlichen und tiefen Befassung mit dem abgelehnten Thema. Aber gerade dann, wenn ich auf Medienbeiträge stoße, die mir wieder Hoffnung machen, dann findet sich darin immer zugleich auch ein Kontext zum Dharma. Wenn zum Beispiel André Heller in einem Kurier-Interview erklärt, dass wir mitfühlender werden müssen, nicht mit-leidender, sondern mit-fühlender, um eben handlungsfähig zu bleiben. Ein paar Zeilen weiter beschreibt er in diesem Gespräch – wohl unbewusst – ganz genau den Begriff von Paticca samuppada, wenn er sagt: „Die Menschheit ist ein großes Gewebe, und alles ist mit allen verbunden, jede Existenz beeinflusst in bestimmter Weise jede andere. Daher gilt es behutsam wie ein exzellenter Mikado-Spieler zu handeln.“ Weder Heller noch Konstantin Wecker sind Buddhisten, was zählt, ist der Inhalt und nicht die Bezeichnung!

In Verbundenheit

Gerhard Weißgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Konstantin Wecker

14 KUNST
Kontemplative Kunst
Ingrid Hoffellner

16 RELIGIONEN
Campus der Religionen
Gerhard Weißgrab

19 BUDDISMUS
Pilgern durch Japan
Wolfgang Damoser

24 GEFÜHLE
Fang und lass frei
Andrea Balcar

27 LESERBRIEF

29 CARTOON

30 VERANSTALTUNGSKALENDER

35 HAIKU

42 ÖBR-GRUPPEN

44 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon,
Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Andrea Balcar, Andreas
Hagn, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover, 8–13 Thomas Karsten, 16–18 Christian Jobst,
19–22 Wolfgang Damoser, Archiv.

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH, 1020 Wien
Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-
mann (Generalsekretär), Stand 1. 1. 2018

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

ÖBR-Bibliothek

Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
bibliothek@buddhismus-austria.at
Sekretariat: 01/512 37 19

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



[www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich](http://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., 28. 4. 2019

So., 19. 5. 2019

So., 23. 6. 2019

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich:

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wenn Dir die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und Du im Lehrberuf tätig bist, dann bitte schreibe uns:
office@buddhismus-austria.at

Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Sa., 22. Juni 2019, 13.00–15.00 Uhr
She Drup Ling Zentrum Graz
Griesgasse 2, 8020 Graz
Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

Vesakhfeiern



Vesakh in Oberösterreich

So., 19. Mai, ab 14.30, zeremonieller Teil 16.00
Traditionsübergreifendes Vesakh-Fest
in Ranjung Yeshe Gomde, 4644 Scharnstein
oberoesterreich@buddhismus-austria.at
0650 / 38 52 820

Vesakh in Salzburg

So., 19. Mai, 14.00
Stupa auf dem Mönchsberg
salzburg@buddhismus-austria.at
0676 / 355 75 91

Vesakh in der Steiermark

Sa., 18. Mai, 10.00 – 12.00
Stupa im Grazer Volksgarten
steiermark@buddhismus-austria.at
0699 / 1868 31 98

Vesakh in Tirol

Sa., 18. Mai, ab 10.00
Deleg Rabten, 6094 Grinzens
tirol@buddhismus-austria.at
0680 / 115 80 19

Vesakh in Wien

So., 26. Mai, ab 16.00
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 Karma Samphel

Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 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 Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

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



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

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

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

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

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

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

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

forest17@gmx.at – [fb:hygeundnatur](https://www.facebook.com/hygeundnatur)

Bundesländer

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Dr. Ulli Pastner, 0664/734 201 30;
Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82;
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
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, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

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, bigitte.bindreiter@liwest.at

Salzburg: Werner Purkhart,
salzburg@buddhismus-austria.at, 0676/355 75 91

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
gabriele.doppler@gmail.com

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

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



„Eine Revolution des Mitgefühls und der Liebe“

Interview mit Konstantin Wecker

BEITRAG UND ÖBR-INTERVIEW: MARGIT HÖRR, FOTOS: THOMAS KARSTEN

Konstantin Wecker – gefeiert und akklamiert als höchst erfolgreicher Sänger, Komponist, Lyriker, Schauspieler, Buchautor. Vehement für Menschenrechte und eine sozial gerechtere Welt einsetzend, berührend mit wunderbar zärtlichen, poetischen Liebesgedichten, leidenschaftlich Faschismus und Intoleranz anprangernd, kämpferisch zu Zivilcourage und Widerstand aufrufend. Aber ohne Hass und unbedingt gewaltlos! – so lautet der eindringliche Appell des Pazifisten und facettenreichen Künstlers.

Weniger wahrgenommen wird seine spirituelle Seite, obwohl er beharrlich in Interviews und Büchern immer wieder auf seine feste Überzeugung hinweist, dass „eine neue friedliche Politik nicht ohne neue Spiritualität möglich ist. Eine Spiritualität allerdings, die – frei von esoterischen Vermarktungsmechanismen und Elfenbeinturmelei – alle Grenzen der Religionen aufhebt, weil sie das Göttliche nicht auf Altären sucht, sondern im Menschen selbst. Denn ausschließlich intellektuelles, politisches Denken kann zur Stärkung des Trennenden führen, menschliches Denken führt hingegen immer dazu, dass wir uns verbunden fühlen.“

Im November 1995, mit 48 Jahren, wird er wegen Drogenbesitz verhaftet, ein Ereignis, das ihn in den Grundfesten erschüttert: „Ich wurde von vielen Freunden und künstlerischen Wegbegleitern verlassen, die Presse kommentierte mit Häme meinen Absturz, ich hatte kein Geld, war hoch verschuldet,

mein guter Ruf war ruiniert und auch meine Gesundheit war den Bach runter.“

Ausgerechnet die bittere Erfahrung der Gefängniszelle sollte ihm ein Erlebnis der Befreiung, der Selbstbegegnung eröffnen. „Was tut man, wenn man sich verlassen fühlt, von allem getrennt, physisch und psychisch nicht mehr im Gleichgewicht? Man schreit nach innen um Hilfe, tief in sich hinein. Und wenn man innig genug fleht, wird man dort seinen Gott entdecken. Schon immer war in mir diese Ahnung, dass man sich die Seele erarbeiten müsse, dass sie nicht einfach ein Päckchen sei, das man beim Tode öffnen könne wie ein Geburtstagsgeschenk fürs nächste Leben!“

Im Gefängnishof kommt er mit zwei Mithäftlingen ins Gespräch, mit denen er über buddhistische Sichtweisen diskutiert. In schwärzester Verzweiflung beginnt er zu meditieren, liest Osho, Thich Nat Hanh. Einen spirituellen Lehrer im Sinne eines Gurus hat er nicht, und er sieht sich selbst auch nicht als Buddhist, sondern einfach als spirituellen Menschen, als Mystiker.

„Mir ist eine Religion am liebsten, die im Grunde gar keine Religion ist. Der Buddhismus kommt dieser Vorstellung am nächsten, weil er mir keinen kastrierenden Himmelsdiktator oder starre Strukturen und Hierarchien zumutet.“ Meditieren wird zu seinem täglichen Morgenritual, und weil er nun mal Sänger ist, chantet er mit Freude Mantras. Dabei hält er es mit Krishnamurti, der sagte, man könne auch Coca-Cola singen, Hauptsache, man tue es >>

*Jeder Augenblick ist ewig,
wenn Du ihn zu nehmen weißt –
ist ein Vers, der unaufhörlich
Leben, Welt und Dasein preist.*

>> mit Andacht. Die heilsame Erfahrung innerer Ruhe, er nennt sie „gesegnete Momente“, nehmen fortan einen wichtigen Platz ein: „Meist vermeiden wir ja die Stille in unserem Leben, weil sie uns beim Verdrängen stört.“

Allmählich bekommt er wieder Boden unter den Füßen, gründet eine Familie, schreibt Lyrik, komponiert, tritt in ausverkauften Konzertsälen auf. Wenige Minuten vor seinem Konzertauftritt in Wels, im Dezember 2018, bietet sich für die ÖBR eine Gelegenheit, Interviewfragen an ihn zu richten:

ÖBR: „Könnte man Ihr kreatives Schaffen auch als eine besondere Form von Praxis bezeichnen?“

Wecker: „Ja, eigentlich ja! Meine Meditation ist wohl immer schon das Improvisieren am Klavier gewesen. Bereits als ganz junger Kerl bin ich ausgebrochen aus dem Üben. Improvisieren war für mich immer das Wichtigere und Schönere! Da will man nicht toll sein, nicht einmal von jemand gehört werden ... das Gehirn ist ausgeschaltet, die Finger machen das, die Finger ... Und das Schreiben, da erinnere ich mich an das für mich aufregendste Erlebnis, vor etwa 30 Jahren. Ich wachte auf, nach einer ziemlich fertigen Nacht, und hatte diesen Text „Uns ist kein Einzelnes bestimmt“ neben mir liegen. Es war eindeutig meine Handschrift, aber ich hatte keine Ahnung, wie und warum und wann ich das geschrieben hatte. Verstanden hab' ich das damals nicht so richtig, hab es liegen lassen und erst später gedruckt, in den „Neun Elegien“. Und jetzt erst, langsam, beginn ich mich diesem Text anzunähern. Ich erzähl das nicht, um zu sagen, wie besonders ich bin, sondern dass alles schon da ist. Dass es oft nur eine Glückssache ist, ob man's

greifen kann. Und eigentlich ist man viel weniger stolz drauf, sowas geschrieben zu haben, als auf andere Sachen. Sechs Stunden am Tag Klavier üben, darauf kann man stolz sein! Oder ein paar Kilo abnehmen (lacht). Aber so ein Gedicht schreiben ... Inspiration geschieht in einem Augenblick außerhalb der Zeit, im Nu, dem immerwährenden Jetzt, in einem Bereich jenseits von Werden und Vergehen.“

ÖBR: „Und das Rätselhafte bekommt erst später Sinn?“

Wecker: „Ja, es erhält Bedeutung für einen selbst. Ich glaube, man spürt, dass das nicht aus eigener Cleverness heraus erdacht wurde, sondern dass es entstanden ist. Aus einer tiefen inneren Weisheit, die wir ja alle haben – wenn man den Weg findet, sich ihr zu öffnen. Und ich glaube, um diese tiefe innere Weisheit, die alle Menschen haben, zu finden, muss man etwas sein lassen. Man muss was fallen lassen, man muss was weglassen. Nicht dazulernen, sondern weglassen.“

Verantwortungsbewusste Gesellschaftspolitik und sozial engagierter Buddhismus gehen streckenweise parallele Wege. Der 1939 in New York geborene Bernard Glassman studierte Luftfahrttechnik und machte seinen Doktor in Angewandter Mathematik, bevor er Ende der 60er-Jahre eine umfangreiche traditionelle Zen-Schulung durchläuft und 1970 als Zen-Meister ordiniert wird. Bernard Tetsugen Glassman Roshi löste an die 1000 Koans, gründete und leitete Zen-Zentren, und viele Schüler haben ihn als harten, strengen Lehrer in Erinnerung. Als er sich zunehmend sozial engagiert und unter anderem die Greystone Bakery eröffnet,



„um hungrige Geister zu nähren“, kommt er mit Arbeitslosen, Alkohol- und Drogenabhängigen in Berührung. Die Obdachlosen werden zu seinem Koan. Wiederholt verlegt er seine Meditationen aus den schützenden Zentren hinaus in Parkanlagen und unter Brücken, um ohne Geld und Unterkunft, gänzlich auf sich allein gestellt, in „Straßenretreats“ eine begrenzte Zeit lang auszuhalten. Er gründet die „Zen-Peacemaker“, ein weltweit interreligiöses Netzwerk, das für eine Vielzahl verschiedener Unterstützungsangebote sorgt. In Europa schließlich wird er bekannt, als er im ehemaligen Konzentrationslager Auschwitz gemeinsam mit überlebenden Opfern, deren Kindern und sogar mit den Kindern der Täter, meditiert, um „Zeugnis abzulegen“.

Der 1947 in München geborene Konstantin Wecker war inzwischen mit Leib und Seele Musiker geworden. Aufgewachsen in einem liebevollen Elternhaus, hatte er eine klassische Klavierausbildung genossen, sang als Kind begeistert gemeinsam mit seinem Vater, der Opernsänger war, Puccini-Arien,

studiert Philosophie und an der Musikhochschule und gibt sich genussvoll und ausschweifend dem prallen Leben hin. Die linke Szene betrachtet er als seine politische Heimat. In seiner Poesie, seinen Liedern stellt er sich stets auf die Seite der Schwächeren und sehnt eine Welt voll Empathie und Liebe herbei. Auf aktive Güte käme es an, schreibt er später in seinem Buch „Mönch und Krieger“. Und dass er voll Hoffnung sei, dass wir die Welt sofort und ohne Umschweife ändern können, denn die Welt des Profits und der Konkurrenz sei in der Krise. Die Welt der Verbundenheit und Kooperation hingegen habe sich durch vernetzte Menschen weit nach vorne gearbeitet. „Bernard Glassman fiel mir schon lange auf. Er fiel mir auf, weil er politisches Engagement und Spiritualität in einer Art und Weise verbindet, die ihn in spirituellen Kreisen fast schon suspekt macht – so wie mein spirituelles Anliegen mich in politischen Kreisen suspekt macht.“ Bei einem Podiumsgespräch 2010 in der Heilig-Kreuz-Kirche in Berlin begegnen sie einander erstmals.

>>



>> *ÖBR: „Sie beide, mit Ihren rebellischen Wesen, waren sich damals rasch einig und sympathisch. Woran erinnern Sie sich, wenn Sie an Bernard Glassman denken?“*

Wecker: „Bevor Bernie – er wollte keine Verehrung und ließ sich bei seinem Vornamen anreden – seinen Vortrag gehalten hat, hat er gesagt, dass Buddhismus eigentlich „Die-Menschheit-Aufwecken“ heiße. Und dass er sich sehr freue, dass er hier mit jemand zusammenträfe, der das schon in seinem Namen trägt (lacht herzlich). Das war sehr nett! Er kam grad von Auschwitz, von seinem Auschwitz-Retreat, und war voll der Liebe. Und ich habe dann mein Lied gesungen „Wut und Zärtlichkeit“.

Danach sagte er: „Ja ... aber Wut brauchen wir nicht, wir brauchen nur Liebe!“. Und ich habe darauf geantwortet: „Bernie, bei allem Respekt, aber ohne Wut würdest du ja auch nicht deine Obdachlosen in eine bessere Position bringen oder irgendwas verändern wollen. Man braucht auch die Wut zur Veränderung!“ Da schaute er mich an – das war so schön – und dann sagte er: „Ja, du hast recht. Die Wut braucht man, aber handeln dürfen wir nur aus Liebe!“ Das hat sich tief eingegraben in mir ...

Nach dem Podiumsgespräch, wir hatten ganz viele Fans und Anhänger dabei, wollte Bernie unbedingt was essen und trinken. Und natürlich hat da jeder ein Wasser bestellt und ein Salatblatt ... oder höchstens vielleicht eine kalte Gurkenscheibe (lacht). Da sagte Bernie: „I want to have a beer, and I want sausages!“ Und dann kam auch noch: „Where can I smoke my cigars?“ Das kam mir vor wie subtile, leichte Ironie. Da hab’ ich mich gleich extrem wohlgefühlt, weil, ich wollt ja auch zu gern alle diese drei Sachen.“ Als Vegetarier, der sich dafür einsetzt, dass Tiere nicht grausam oder achtlos und mit Gewalt behandelt werden, erlaube er sich ab und zu „Ausrutscher“.

Später dann hab’ ich ihn gefragt: „Bernie, was ist eigentlich Erleuchtung, ich kann mit dem Wort nicht so viel anfangen?“ Da lachte er so a bissl und sagte: „Ich gelte als erleuchtet ... aber ich weiß es auch nicht, Konstantin! Ich glaube, erleuchtet bist du, wenn du das, was du tust, wirklich tust. Das ist es ... einfach das Beste tun, was du zusammenbringst, und versuche dabei nicht an andere Sachen zu denken. Tu, was zu tun ist!“

„Ich kenne Leute – übrigens auch Männer –, die begeistert bügeln und das fast als meditativen Akt sehen. So wie das Laubre-

*Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.
Gönn ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben –
Aber nichts im Augenblick.*

chen bei den Zen-Buddhisten, wo das Laub dann immer wieder verstreut wird. Mit voller Achtsamkeit, das ist das Entscheidende ... ich würde mit einem nicht-buddhistischen Wort sagen, mit voller Leidenschaft.“

In ihrem 2013 gemeinsam verfassten Buch „Es geht ums Tun und nicht ums Siegen“ schreibt Konstantin Wecker: „Wer einem verwirklichten oder aufgewachten Menschen begegnet, der etwas erkannt hat, was man selbst vielleicht nur ahnt, der kann allein durch diese Begegnung Sicherheit bekommen, dass viel mehr möglich ist, als man sich vorzustellen vermag. Deshalb ist es für mich so wichtig, einen Menschen wie Bernie zum Freund zu haben, einen Zen-Meister, der weise ist, lebendig, bescheiden, witzig und voller Mitgefühl. Das macht mir Mut, meinen Weg weiterzugehen.“

Sein Freund Bernard Tetsugen Glassman Roshi ist am 4. November 2018 gestorben.

Poesie in Lieder verwandeln, um Menschlichkeit in die Welt zu tragen, hoffend, dass sein Publikum damit auch was anfangen kann – das bleibt Weckers wichtigstes Anliegen. „Der Vogel der großen Revolution des Mitgefühls braucht zwei Flügel, um abheben zu können. Einen politisch-weltlichen und einen spirituell-geistigen. Wir brauchen unseren Verstand, um damit durch die Welt der Materie zu navigieren. Aber er sollte unser Gehilfe sein – der Wagen, aber nicht der Wagenlenker, wie die Buddhisten sagen.“ ■



First Thought – Best thought

Kontemplative Kunst

INGRID HOFFELLNER

Als Chögyam Trungpa Rinpoche 1970 nach Amerika kam, traf er viele KünstlerInnen, einige seiner ersten SchülerInnen waren schon anerkannte KünstlerInnen. Er sah schon früh, dass es hilfreich ist, Meditationserfahrungen kreativ auszudrücken, und lud zum Beispiel japanische Meister wie Kobun Chino Roshi und Shibata Sensei ein, seine SchülerInnen ihre Künste zu lehren. Es entstand die Naropa Universität, die buddhistische Lehren vermit-

telt und eine starke Ausrichtung auf Kunst hat.

Kalligrafie und Poesie waren ständige Begleiter von Chögyam Trungpa Rinpoche. Kontemplative Kunst richtet sich in seinen Augen nach den Prinzipien von Himmel-Erde-Mensch aus.

Himmel steht für den offenen Raum, das unbeschriebene Blatt, oder die Vision. Aus dem offenen Raum entsteht der erste Gedanke, der erste Punkt auf der Leinwand, die erste Zeile des Gedichtes, die ursprüngliche Inspiration. Erde bringt den Boden, den Anker, der den Himmel möglich macht. Mensch steht für die Verbindung von Himmel und Erde, die Handlung, die den Ausdruck vollständig macht.

Trungpa Rinpoche nannte diese Qualität des spontanen Ausdrucks „Erster Gedanke – bester Gedanke“. Sich auf die Echtheit des Momentes einzulassen, jede Zögerlichkeit loszulassen und sich einfach und direkt auszudrücken.





*Es gibt etwas wie
Bedingungslosen Ausdruck
Der nicht aus dem Selbst noch
aus dem Anderen kommt.*

*Es manifestiert sich
Im Nirgendwo
Wie Pilze auf einer Wiese
Wie Hagelkörner
Wie Gewitterschauer*

(Chögyam Trungpa Rinpoche)

Inzwischen haben sich daraus viele verschiedene kontemplative Kunstformen entwickelt, die in Shambhala-Zentren angeboten werden, wie zum Beispiel Mudra Raumgewahrsein, das aus Raumgewahrseinsübungen von Trungpa Rinpoche und den Ansätzen des experimentellen Theaters im Westen entstand. In Ikebana, dem Weg der Blume, geht es um Form und Raum, die Linien der Zweige und Blumen, und der offene Raum dazwischen. In Miksang, kontemplativer Fotografie, geht es um direkte Wahrnehmung, von Herzen wahrzunehmen und dies dann auch abzubilden.

Kontemplativer Tanz, Poesie und Shambhala-Kunst ergänzen das Angebot.

Ich praktiziere Miksang nun seit 8 Jahren. Miksang ist ein tibetisches Wort und bedeutet „gutes Auge“. Es geht darum, den frischen Blick zu trainieren, und dann das Gesehene in einem Foto festzuhalten. Mein Ausdrucksmittel ist die Kamera. Ich bilde ab, füge nichts hinzu, verändere nichts.

Die Magie entsteht aus dem Augenblick des Sehens, des Bemerkens, ohne Konzept, ohne zu bewerten. Ich gehe, und etwas weckt mich auf. Etwas, das über schön und hässlich hinausgeht. Plötzlich ist eine Verbindung da, zwischen dem Hier und Dort. Jede Dualität ist aufgelöst. Für einen Augenblick.

Jede unscheinbare Kleinigkeit des Lebens wird entdeckt und wertgeschätzt. Ohne etwas zu bekämpfen. Ohne zu bewerten in „mag ich“ oder „mag ich nicht“. Ohne zu benennen, den Geschichten im Kopf zu folgen. Sich auf den Moment einlassen. Sich öffnen, aufwecken lassen, klar sehen. Im Moment.

Einfach, unspektakulär. Und doch überwältigend schön. ■

Vom friedlichen Nebeneinander zum friedlichen Miteinander!

GERHARD WEISSGRAB, FOTOS: CHRISTIAN JOBST

Seit inzwischen bald sieben Jahren steht die Idee im Raum, einen gemeinsamen Campus aller Religionen in Wien zu errichten. Nach den ersten Schritten ist die Idee kurz entschlafen, um dann vor etwa vier Jahren wieder zu inkarnieren. Seither läuft das Projekt „Campus der Religionen“ in der Seestadt Aspern in Wien.

Neben den umfangreichen Planungsarbeiten waren die laufenden und zahlreichen Arbeitstreffen aller beteiligten Religionsvertreterinnen und -vertreter in diesen Jahren vor allem auch sehr stark vom gegenseitigen Kennenlernen und einem Vertrauensaufbau geprägt. Dieses „Sich besser verstehen“ und „Voneinander lernen“ war bis jetzt ein ganz besonderer Ertrag und sicher nicht nur Nebeneffekt. Das in diesen Jahren aufgebaute gegenseitige Vertrauen und die dabei entstandene gegenseitige Wertschätzung wurden zur Grundlage und zum Fundament für das Funktionieren eines solchen Vorhabens. Eine weitere Besonderheit dieses Campus besteht darin, dass auch vorgesehen ist, dass die Kirchlich-Pädagogische Hochschule (KPH) dort ihren Hauptsitz haben wird. Was wahrscheinlich viele noch gar nicht wissen, auch der Buddhismus ist seit diesem Jahr an der KPH vertreten und unsere Religionslehrerinnen und -lehrer erfahren dort ihre Ausbildung.

Am 26. Februar 2019 lud der Bürgermeister von Wien, Michael Ludwig, die Vertreter der beteiligten Religionen zu einem „Frühstück der Religionen“, das als wesentliche Weichenstellung gesehen werden kann. Für mich war das eine Art von „Point of no return“ für dieses Projekt, und danach wurde vom Rathaus folgender Preetext veröffentlicht:

Wien (OTS/RK) – Die Weichen für die Errichtung des Campus der Religionen in der Seestadt aspern sind nun gestellt.

Nach einem Treffen mit Vertretern der römisch-katholischen Kirche, der evangelischen Kirche AB und HB, der griechisch-orientalischen Kirche, der israelitischen Religionsgemeinschaft, der islamischen Glaubensgemeinschaft, der österreichisch-buddhistischen Religionsgemeinschaft, der neapostolischen



Kirche in Österreich und der Religionsgemeinschaft der Sikh erklärten Bürgermeister Michael Ludwig und Kardinal Christoph Schönborn in einem Pressegespräch heute, Dienstag, die weiteren konkreten Schritte.

„Der Campus der Religionen liegt mir sehr am Herzen, weil er zeigt, dass wir in Wien Religionen zusammenführen können. Religionsgemeinschaften sind nach wie vor Gemeinschaften, die für viele Menschen sehr wichtig sind. Und es gibt Teile in der Welt, wo Religionen verwendet werden, um Konflikte auszutragen und sogar Kriege zu führen. In Wien werden wir hingegen einen Campus realisieren, der einen Austausch zwischen den Religionsgemeinschaften ermöglicht und der zeigen wird, dass Religionen über ihre Grenzen hinweg zusammen an einem Strang ziehen können“, sagt Bürgermeister Ludwig.

„Der Campus zeigt, dass in unserer Stadt das Miteinander der Religionen gelebt wird. Die Seestadt ist ein faszinierendes Projekt, das ein Modell des Zusammenlebens in einer Zeit der Gegensätze in der Gesellschaft und unter den Religionen sein kann. In Zeiten, wo Religion als Problem und nicht als positiver

Faktor gelebt wird, ist es wichtig zu zeigen: Es gibt einen anderen Weg. Dabei ist das Bild des Campus in einer offenen Gesellschaft wichtig: Dieser ist keine Festung der Religionen, bei denen sich jede Religion gegen die anderen verschanzt. Vielmehr ist ein Campus ein offenes Feld, das darauf angelegt ist, mit der Zivilgesellschaft für das Wohl der Stadt und für das Wohl der Menschen da zu sein“, sagte Kardinal Schönborn.

Einzigartiges Projekt mit großer Symbolkraft

Der Campus der Religionen ist ein einzigartiges Projekt und verfügt über hohe Symbolkraft. Er ist ein erster großer Schritt, der Welt zu zeigen, was die Zusammenarbeit der Religionen an positiven Strömen für die Gesellschaft auslösen kann. „Mein Dank gilt allen Vertreterinnen und Vertretern der Religionsgemeinschaften, die sich entschlossen haben, beim Campus der Religionen dabei zu sein“, sagte Bürgermeister Ludwig. Der Campus ist weiterhin offen für jene Religionsgemeinschaften, die sich bis dato nicht zu einer Teilnahme entschließen konnten.

>>



>> *Begegnungs- und Bildungsstätte auf 10.000 Quadratmetern*

Der Campus wird nicht nur interreligiöse Begegnungsstätte, sondern auch Ausbildungsstätte sein. So wird die Kirchlich-Pädagogische Hochschule (KPH) ihren neuen Standort in Seestadt aspern haben. Mit den Plänen zur Übersiedelung der KPH mit 3.500 Studentinnen von ihrem Standort in Stammersdorf in die Seestadt werde der Campus und die Seestadt zu einem wichtigen Ort der interreligiösen Bildungsarbeit, betonte Kardinal Schönborn.

Insgesamt stellt die Stadt Wien eine Fläche von knapp 10.000 Quadratmetern zur Verfügung. Neben Sakralräumen wird auch ein rund 2.800 Quadratmeter großer gemeinsamer Bereich entstehen. Der für den Grundstück-sankauf notwendige Akt wird dem Gemein-

derat im März 2019 zur Beschlussfassung vorgelegt. Nach erfolgreichem Architekturwettbewerb und Baugenehmigungsverfahren ist der Spatenstich für das Jahr 2020 geplant. Mit einer Fertigstellung des Campus der Religionen wird für 2022 gerechnet. ■





Auf den Spuren Kōbō Daishis: Pilgern durch Japan

IMPRESSIONEN VON WOLFGANG DAMOSER

Man sagt, selbst die längste Reise beginne mit dem ersten Schritt. In meinem Fall führte der erste Schritt zunächst von Wien nach Tokyo und schließlich nach Ōsaka.





Der Klosterberg Kōya-san nahe Ōsaka gilt traditionell als Endpunkt der etwa 1.300 km langen Pilgerroute rund um die japanische Insel Shikoku. Kōya-san beherbergt dabei nicht nur den Haupttempel der Shingon-Schule, sondern auch das Mausoleum ihres Gründers Kūkai (besser bekannt unter dem Ehrentitel Kōbō Daishi). Kūkai gilt heute als bedeutende Figur des japanischen Buddhismus. Im Jahre 804 besuchte er als Teilnehmer einer staatlichen Delegation die Hauptstadt der chinesischen Tang-Dynastie. Tief beeindruckt von den kulturellen und religiösen Errungenschaften Chinas errichtete er auf dem Kōya-san das Zentrum seiner neuen, dem Vajrayāna zugerechneten Shingon-Schule. Es heißt sogar, dass Kūkai im Jahre 835 nach langer ununterbrochener Meditation zwar zu atmen aufhörte, jedoch noch immer in tiefer Meditation auf dem Kōya-san verweilt. Noch heute rezitieren die Pilger daher das Mantra „*Namu daishi henjo kongō*“ („Wir nehmen Zuflucht zu dem Daishi, dem großen Meister und erleuchteten Beherrscher des Donnerkeils!“)¹ und drücken so ihre Verbundenheit zu Kōbō Daishi, seiner Schule, aber auch zur buddhistischen Lehre insgesamt aus. Der berühmte Pilgerweg entlang der Küstenlinie Shikokus umfasst offiziell 88 Tempel, welche zumeist

von Kūkai gegründet oder von ihm besucht wurden. Zu den bekanntesten unter ihnen zählt auch Kūkais angeblicher Geburtsort, der heutige Tempel Zentsū-ji, in der Präfektur Kagawa. Der Pilgerweg steht grundsätzlich allen buddhistischen Schulrichtungen (und außerbuddhistischen Traditionen) offen und beinhaltet neben Shingon-Tempeln auch einige Zen-Tempel. Das Pilgern ist traditionell mit großer körperlicher Anstrengung verbunden. In den letzten Jahren legen jedoch immer weniger der respektvoll *Ohenro-san* genannten Pilger den gesamten Weg zu Fuß zurück. So habe auch ich regelmäßig auf den Transport durch Fernbusse, Regionalzüge und Taxis zurückgegriffen. Dennoch macht schon die schwer zugängliche Lage mancher Bergtempel ein gewisses Maß an körperlicher Fitness für die Pilgerreise unumgänglich. Die japanische Verkehrsinfrastruktur ist dabei auch im ländlichen Raum gut ausgebaut, auch wenn die zuweilen spürbare Sprachbarriere (Englisch wird oft erst mithilfe entsprechender Übersetzungsprogramme verstanden) die Organisation erschweren kann. Allgemein wechselt die Szenerie der Route je nach Abschnitt zwischen urbanen, ländlichen und naturnahen Landschaften. Der Pilger bekommt so einen abwechslungsreichen Einblick >>

>> in japanische Lebensrealitäten fernab der hochtechnologisierten Metropolen. Trägt man dabei noch die traditionelle weiße Pilgerkleidung mit konischem Strohhut und hölzernem Pilgerstab, wird man bisweilen von freundlichen Passanten mit kleinen Gaben wie kalten Getränken oder süßen Snacks auf dem Pilgerweg unterstützt. Eine weitere Besonderheit japanischer Tempel besteht zudem in der Zertifizierung des Tempelbesuchs bzw. der darin erfolgten buddhistischen Praxis in Form eines roten Stempels mit händisch ergänzter Kalligraphie. Diese *Go-Shuin* genannten Stempel werden von nahezu allen Pilgern in entsprechenden Büchlein gesammelt und können gegen eine kleine Spende (zumeist 300 ¥ [derzeit ca. 2,30 €]) bei den Mönchen des Tempels respektvoll erbeten werden. Am Ende der Reise ergibt sich so eine lückenlose Dokumentation der besuchten Tempel. Mein eigenes Fazit betrug dabei nach 12 Tagen pilgern 21 besuchte Tempel in Shikoku und etwa die gleiche Anzahl im Großraum Tokyo in den Wochen davor. Die persönliche Erfahrung des Pilgerns steht dabei freilich nicht in direktem Zusammenhang mit der Anzahl der besuchten Tempel. Auch die Wahl des Transportmittels halte ich letztlich für nebensächlich. Einige Hardliner mögen behaupten, dass alle 88 Tempel zu Fuß „erpilgert“ werden müssen. Dem halte ich jedoch die persönliche Erfahrung entgegen, dass ein gewisses Maß an körper-

licher Anstrengung sicherlich die spirituelle Tiefe der Pilgererfahrung intensiviert, also dem Pilger die Gelegenheit bietet, zur Ruhe zu kommen und sich auf den bevorstehenden Tempelbesuch einzustimmen. Gleichzeitig kann eine zu große körperliche Erschöpfung aber auch schnell den Blick für die Schönheit und Einzigartigkeit eines Tempels verstellen und die Konzentration auf die spirituelle Übung erschweren. Im Einklang mit der buddhistischen Lehre vom mittleren Weg geht es wohl letztlich darum, einen individuellen Rhythmus im Einklang mit den eigenen Fähigkeiten und Limitierungen zu verwirklichen. Darin unterscheidet sich das Pilgern, wie ich finde, nicht von jeder anderen Form buddhistischer Praxis. Im vollen Bewusstsein der Klischeehaftigkeit dessen bin ich letztlich davon überzeugt, dass sich die Erfahrung des Pilgerns als Akt der Hingabe an Buddha, Dharma und Sangha auf dem Weg zur heimatischen U-Bahn-Station grundsätzlich genauso vollziehen lässt wie auf den Waldpfaden des fernen Japan. Gleichwohl behalte ich meine Zeit in Japan als wundervolle und lehrreiche Zeit in Erinnerung. Ich schließe also mit den Worten des bereits erwähnten deutschen Zen-Mönchs und Autors Ryōfū Pussel: „Um eine Pilgerreise zu machen, muss man nicht die Insel Shikoku besuchen. Das ganze Leben ist eine Pilgerreise. Jeder Augenblick unseres Lebens ist eine Pilgerreise.“² ■

- 1 Diese Übersetzung (S.33) und einige Daten des Beitrags sind Ryōfū Pussels 2009 im Theseus Verlag erschienenem Buch „Buddha-Café, Lovehotel und 88 Tempel. Meine Pilgerreise in Japan“ entnommen. Pussel bietet neben anekdotischen Reiseerfahrungen auch einen spannenden Überblick über historische und religiöse Hintergründe der Pilgerroute. Es eignet sich m.E. nach hervorragend als vorbereitende Lektüre für eine geplante Pilgerreise nach Shikoku.
- 2 Aus: Pussel, Ryōfū. 2009. Buddha-Café, Lovehotel und 88 Tempel. Meine Pilgerreise in Japan. Bielefeld: Theseus Verlag, S. 175.



Fang und lass frei

ANDREA BALCAR

In seinem neuen Buch „Emotionale Befreiung. Das 3-Schritte-Programm. Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln“ lehrt uns Dzogchen Ponlop Rinpoche, mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Wie auch schon in „Rebell Buddha“ gelingt es Dzogchen Ponlop, herausfordernde buddhistische Konzepte, Sichtweisen und Methoden seiner westlichen Leserschaft auf verständliche, lebensnahe – und nicht zuletzt humorvolle – Weise näherzubringen.

Gleich zu Beginn konfrontiert uns Dzogchen Ponlop mit einer unbequemen Wahrheit, nämlich dass Emotionen ihre Energie aus einer einfachen, aber tiefsitzenden Quelle beziehen: unserem Mangel an Selbstkenntnis. Doch mithilfe seiner Ausführungen und der begleitenden Übungen können wir erkennen, dass unsere Gedanken und Emotionen allesamt nur geistige Kreationen sind, die durchschaut werden können.

Für gewöhnlich unterscheiden wir zwischen „guten“ (sprich angenehmen) und „schlechten“ (sprich unangenehmen) Emotionen. Während wir erstere anstreben und viel dafür zu tun bereit sind, würden wir zweitere lieber aus unserem Leben bannen. Dzogchen Ponlop zeigt jedoch auf, dass alle Emotionen in ihrem Kern positiv sind, eine Quelle unerschöpflicher Kraft. Sie sind, so Dzogchen Ponlop, das Tor zur Freiheit, die wir suchen.

Wenn wir die Auseinandersetzung mit unseren unangenehmen Emotionen wie Angst oder Wut wagen, werden diese mit fortschreitender Zeit und Übung Gefühlen wie Selbstvertrauen und Zuversicht weichen. Anschaulich beschreibt Dzogchen Ponlop, wie wir mithilfe von drei Schritten – „Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit“ (Schritt 1), „Klares Sehen“ (Schritt 2) und „Loslassen“ (Schritt 3) – eine kreative Partnerschaft mit

unseren (unangenehmen) Emotionen aufbauen können, anstatt sie ständig zu bekämpfen.

„Auf die Lücke gerichtete Aufmerksamkeit“ lehrt uns, eine sichere Distanz zwischen uns und unseren Emotionen herzustellen; so ergibt sich ein psychischer Freiraum zum Arbeiten mit deren Energien.

Was ist mit dieser Lücke gemeint? Nun, jeder von uns kann sich an eine Situation erinnern, wo sie/er wirklich aufgebracht war. Genau vor dem Augenblick, in dem der wütende Gedanke einsetzte, gab es eine Lücke. Einen stillen Augenblick ohne Denken. Diese Lücke, so Dzogchen Ponlop, war aber nicht einfach leerer Raum, sondern es war das erste Aufblitzen der im Anmarsch befindlichen Emotion.

Leider ist es so, dass wir, wenn wir die Fassung verlieren, den Grund dafür meistens im Außen suchen, beim Partner, dem Nachbarn, der Kollegin etc. Wir suchen einen Anker für unsere emotionale Energie, vertiefen damit aber jedes Mal unsere Gewohnheit, anderen die Schuld zuzuweisen. Dzogchen Ponlop rät uns, in der Situation innezuhalten, statt zu blockieren oder zu reagieren. Einfach nur die Energie zu fühlen, statt das Geschehene neuerlich durchzuspielen oder in die Zukunft zu springen. Unsere Emotionen anzuschauen, um ihren natürlichen Zustand zu erfahren. In-



dem wir einfach fühlen, was ist, verlangsamt sich der gesamte Prozess. Anstatt von unseren Emotionen überwältigt zu werden, können wir sie aus der Distanz beobachten. Im Laufe der Zeit erkennen wir, dass sie nichts als „die kreative Energie unserer natürlichen Intelligenz“ sind, welche wir zu nutzen und zu lenken lernen können.

*„So wie Strom Ihre Wohnung heizt,
so können Emotionen Ihre Welt heller
und fröhlicher werden lassen!“*

Dzogchen Ponlop

Manch eine/r schüttelt jetzt vielleicht den Kopf und sagt von sich, kein „kreativer Typ“ zu sein – aber das stimmt nicht! Nicht nur Kunstschaffende, nein, wir alle sind die ganze Zeit damit beschäftigt, die Welt rings um uns herum zu erschaffen, Entscheidungen zu treffen und Beziehungen aufzubauen.

„Klares Sehen“ (Schritt 2) sieht vor, die jeweiligen Emotionen im Kontext der Situation zu betrachten. Indem wir lernen, das Gesamt-

bild anstatt nur kleiner Details zu erkennen, werden zugleich unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster sichtbar gemacht. So lieb uns diese im Laufe der Jahre geworden sind, sie sind nur scheinbar unsere Freunde und Helfer. Wenn es uns gelingt, nach der ersten „Schrecksekunde“, wenn wir mit einer unliebsamen Situation konfrontiert werden, dem (automatischen) Ablauf Einhalt zu gebieten, können wir unseren Geist (und die Situation) in eine positive Richtung wenden.

*„Nicht worauf du schaust, ist wichtig.
Sondern was du siehst.“*

Henry David Thoreau

Wir können uns dazu entscheiden, so Dzogchen Ponlop, wach zu sein und uns auf unser Leben einzulassen, statt nur die Augen zuzumachen und auf das Beste zu hoffen. Wir haben die Wahl!

Durch Schritt 3, das „Loslassen“, lernen wir mit der Zeit, uns durch Körperübungen, Entspannung und vor allem Gewahrsein von psychischem und emotionalem Druck zu befreien. Schauen wir mutig in das Herz unserer Emotionen hinein, so können wir erfahren, was sie uns sagen wollen. Wir erblicken eine ungeheure Kraftquelle, die uns zur Verfügung steht – eine Quelle von Kummer und Schmerz, aber auch eine von Einsicht und Inspiration.

Indem wir unsere Sinneswahrnehmungen üben – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten – finden wir zu unserem „Gefühlsinn“ zurück und gewinnen ein Bild unseres emotionalen Wesens. Wir lernen, so Dzogchen Ponlop, unser Umfeld so zu akzeptieren, wie es ist: „Sie erkennen, dass Sie und Ihre Welt zusammengehören und dass nichts an einem Ort (oder in einem Geist oder in einem Herzen) geschieht, ohne zugleich auf andere und anderes Einfluss zu nehmen.“ Wie ein Enthüllungsjournalist haben wir die Aufgabe, uns mit unserer physischen Umwelt mit offenem, vorurteilslosem, wachem Geist zu verbinden, statt uns auf unsere Gefühle und Gedanken zu >>

>> konzentrieren. Was sehen meine Augen? Was hören meine Ohren? Welche Gerüche, welche Empfindungen nehme ich wahr? So können wir die energetische Wucht unserer Emotion unterbrechen.

Emotionen einfach nur im Körper spüren. Das klingt so leicht, nicht wahr? Aber, so Dzogchen Ponlop, die meisten von uns kennen ihren Körper nur über die Etikettierungen, die wir ihm anheften. Statt ihn in seiner wahren irdischen Gestalt zu sehen, so wie er ist, nehmen wir ihn durch eine Maske aus Vorstellungen, Wertungen und Urteilen wahr. Diese Etikettierungen haben große Macht über uns und wie wir die Welt sehen! Doch erst wenn wir ihn vorurteilsfrei erblicken/erfahren, können wir beginnen, unser wahres Selbst zu sehen, uns zu akzeptieren. Und so ist es auch mit unseren Emotionen: Bei ihrem ersten Auftreten sind sie „nackt“, ohne Etikett. Sie sind eine Erfahrung reiner Energie. Durch den Akt der Etikettierung verändern sie sich.

Wichtig ist außerdem, dass wir begreifen, dass wir nicht unsere Verhaltensmuster sind! Diese sind vielmehr eine Art vorübergehende Identität, z.B. „eifersüchtiger Freund“ oder „cholerischer Chef“. Blicken wir hinter diese Masken, so finden wir eine ungeheure Quelle der Weisheit, Kraft und Energie.

Dzogchen Ponlop erzählt die Geschichte, wie er von seinem Lehrer eine Schlange geschenkt bekam. Solange er der Schlange mit Furcht und Sorge begegnete, versuchte diese immer wieder, ihn zu beißen. Erst als er ihr mit einem ruhigeren Geist gegenübertrat, entspannte sich auch das Tier, und er konnte endlich seine Schönheit bewundern. So ist es auch mit „gefährlichen“ Emotionen! Indem wir uns ihnen stellen und sie „benennen“, verlieren sie an Intensität. Wir fangen sie ein, um sie danach freizulassen. Zugleich lernen wir, uns besser zu verstehen.

*„Wenn ich loslasse, was ich bin,
werde ich, was ich sein könnte.“*

Laotse

Und wir erkennen im Laufe der Zeit, dass es „in Ordnung ist, ich zu sein“. Dass wir uns mit Aufrichtigkeit, Herzlichkeit, Wohlwollen und Nachsicht begegnen sollen. Und dass wir uns in schweren Zeiten Liebe und Mitgefühl zukommen lassen müssen, denn sonst können wir das bei anderen auch nicht tun.

Eine Methode, um Nachsicht und Mitgefühl zu fördern, ist die Meditation. Dzogchen Ponlop stellt im zweiten Teil des Buches diverse Übungen vor, mittels derer wir lernen können, voll und ganz im Leben gegenwärtig zu sein, unserer selbst und unserer Umgebung gewahr zu sein, zu innerem Frieden und Zufriedenheit zu finden. Indem wir eine direkte und ehrliche Beziehung zu unseren Emotionen entwickeln, festigen wir auch unsere Beziehungen. Dazu gehören auch Übungen, die wir mit einer Partnerin/einem Partner durchführen können, etwa wenn es um das Kommunizieren geht. Nicht das Sprechen, sondern vielmehr das Zuhören will gelernt sein! Dzogchen Ponlop nennt es „mit dem Herzen zuhören“.

Er beendet seine Erläuterungen mit ermutigenden, optimistischen Worten, mit denen auch dieser Beitrag enden soll: „Ihr Leben ist eine persönliche Reise, eine Reise voller Überraschungen und neuer Gelegenheiten, die ihr Sinn verleihen. Wie sie verläuft und aussieht, das liegt an Ihnen. Aber wenn Sie sich wirklich selbst und der leidenden Welt helfen wollen, dann lassen Sie Ihr Mitgefühl hell strahlen.“ ■

„Emotionale Befreiung. Das 3-Schritte-Programm. Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln“ von Dzogchen Ponlop Rinpoche. Aus dem Englischen von Susanne Kahn-Ackermann. Mit einem Vorwort von Yesche U. Regel. O. W. Barth Verlag, 2015, 199 Seiten. ISBN 978-3-426-29244-0 www.dpr.info

Leserbrief

Leserbrief zu „Tiere in der Landwirtschaft“ am 20. November 2018 in der Wiener Urania

Ich musste leider schon vor Beginn der Diskussion gehen, und so danke ich Inge Brenner für den ausführlichen Bericht über die Veranstaltung.

„Es gibt nur eine falsche Sicht – und das ist die Überzeugung, dass meine Sicht die einzig richtige ist“, sagte Gerhard Weißgrab in seiner Begrüßungsrede.

Das ist für mich ein starker Wink gewesen – dafür, dass man offen sein sollte für andere Sichtweisen und Meinungen. Er betonte auch die Notwendigkeit des Dialogs und die Wichtigkeit, immer das Ganze im Auge zu behalten. Für mich bedeutete das, dass wir Meinungen austauschen, die Sichtweisen des anderen respektvoll anhören und unsere in einer angemessenen Art zum Ausdruck bringen. So weit, so gut.

Nur dass es zu diesem Thema zuallererst nicht um Sichtweisen geht, sondern um Tatsachen.

Ich habe diese in meiner „Tiere – Essen“-Artikelserie vor einigen Jahren in der ÖBR-Zeitschrift benannt und möchte hier nochmal kurz insbesondere auf eine dieser Tatsachen eingehen: Egal, ob wir unsere Nutz-Tiere hätscheln und tätscheln oder ihnen Namen geben, irgendwann werden sie ins Schlachthaus gebracht, und auch wenn der Bauer über eine Berechtigung verfügt, dass er eine Hofschlachtung vornehmen darf, werden sie getötet. Dasselbe gilt für die verschiedenen Haltungsbedingungen – mehr Raum, weniger Raum, Anbindehaltung, Freiland- oder Bodenhaltung, biologische Ernährung –, letztendlich werden sie getötet. Das ist eine Tat-Sache. Vielmehr noch, sie werden nur deshalb gehalten und gezüchtet, damit sie von uns Menschen ausgenutzt werden können, und dafür, dass sie in irgendeiner Form zu Nahrung werden. Deshalb heißen sie auch Nutztiere – ein Wort, das diesen Umstand prägnant zum Ausdruck bringt.

Alles andere sind graduelle Unterschiede, die am Wesentlichen leider nichts ändern.

Ich habe es schmerzlich vermisst, dass diese Tatsache und das himmelschreiende Leid von fühlenden Mitgeschöpfen mit vielen netten, um

Dialog bemühten Sätzen umgangen oder zumindest nicht kompromisslos benannt wurde.

Wozu war diese Veranstaltung gut, fragte ich mich. Um zu sehen, dass auch Bauern nette Menschen sein können, dass sich der Abt eines Zen-buddhistischen Klosters vor Tierfabriken verneigt, andererseits das isst, was ihm angeboten wird – offenbar auch, wenn es ein Tierprodukt ist, das vielleicht eben aus jenen Tierfabriken kommt?

Niemand (da ich früher gehen musste, beziehe ich mich nur auf die Eingangsbeiträge auf dem Podium beziehungsweise auf die Zusammenschrift), der darauf hinwies, dass das Elend an der Wurzel liegt, nämlich darin, dass wir Menschen uns anmaßen, über andere Lebewesen, nur weil wir in einer Machthierarchie oben stehen, zu bestimmen. Das ist eine ganz grundsätzliche Haltung, die ein tiefes Verständnis braucht, um es zu verändern.

Und das braucht Taten, die diesem Verständnis folgen, nicht den Austausch von verschiedenen Sichtweisen. Die einzige Tat, die dieses himmelschreiende Leid beendet, ist es, einfach (und das ist in der Tat nicht schwer) aufzuhören, Fleisch- und Tierprodukte zu essen. „Man könne das Leid der Tiere nicht vom Leid der Bauern und vom Leid der Konsumenten trennen“, wird Gerhard Weißgrab auf Seite 12 zitiert. Was immer das bedeuten mag, man könnte es auch so formulieren: Es wäre zum Wohl der Menschen (siehe die legendäre China-Studie über den Benefit einer pflanzlichen Kost), zum Wohl der Tiere sowieso, aber auch zum Wohl der Bauern, stünden ihnen doch viel größere Anbauflächen zur Verfügung, jene, die für den Futtermittelgebrauch verwendet werden, wenn wir aufhören würden, tierische Nahrungsmittel zu verzehren.

Man kann sich über Sichtweisen unterhalten – dennoch, so möchte ich mit einem Wort des von mir sehr verehrten Thich Nhat Hanh schließen: Ich kann den Konsequenzen meiner Taten nicht entgehen.

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth

Antwort

Liebe Beatrix,
danke für Deinen Leserbrief, den wir selbstverständlich im nächsten Heft bringen werden. Ich erinnere mich noch mit Freude an Deine damalige Serie in unserem Heft und auch an die vielen Leserinnen- und Leserreaktionen. Nur das Gender-Thema hatte ein vergleichbares Echo.

Es ist einfach ein unglaublich wichtiges Thema und es liegt mir sehr am Herzen. Ich bin völlig mit Dir eins, was den Inhalt Deines Briefes angeht. Es unterscheidet uns nur die Meinung, wie wir zum nötigen Ziel kommen. Im Gegensatz zu Dir habe ich keine Erfahrung gemacht, dass es „leicht wäre, kein Fleisch mehr zu essen“ – und dabei denke ich an die Massen der Menschen, die in unserer Fleischkultur aufgewachsen sind. Für keinen von denen ist es leicht und einfach, ab sofort kein Fleisch mehr zu essen. Im Gegenteil, ich kenne sehr viele Menschen in meinem Umfeld, denen Tiere sehr am Herzen liegen und die keinen Zweifel an deren Leid haben und es trotzdem nicht schaffen, keine Tiere mehr zu essen. Auch meine persönliche Erfahrung reiht sich da ein. Ich lebe seit inzwischen mehr als 10 Jahren strikt vegetarisch und habe davor viele Jahre Fleisch mit sehr schlechtem Gewissen gegessen. Es war einfach – so wie überhaupt in einer Entwicklung – ein langer und mühsamer Weg, bis zur Umsetzung dessen, was in meinem Geist schon lange selbst-

verständlich war. Meine Erfahrung ist auch, dass man nur sehr behutsam wirken kann, um die Menschen auch zu erreichen – wenn man zu strikt agiert, machen sie sofort „zu“ und man bewirkt null.

Ich weiß, das ist sehr unbefriedigend und sehr mühsam. Es erfordert unendlich viel Geduld und Fingerspitzengefühl. Du kritisierst vielleicht zu Recht, dass diese Veranstaltung „zu milde“ war. Ich gebe Dir Recht, ich habe sie am Ende auch so empfunden. Aber sie macht mich deshalb nicht unzufrieden, weil man dazu auch die Vorgeschichte kennen muss. Es war unendlich schwierig und fast unmöglich, einen Vertreter der Bauern zu diesem Thema aufs Podium zu bekommen, und ich bin aber der Meinung, dass wir genau mit diesen Menschen ins Gespräch kommen müssen. Dort müssen wir ansetzen, um Bewusstsein zu schaffen. Ich bin auch von einer Vertreterin einer Tierschutzorganisation schwer kritisiert worden, weil ich überhaupt den Bauernbundpräsidenten einlade, der ja selbst „Nutztiere“ hält. Meiner Meinung ist aber das genau unsere Zielgruppe. Bei diesen Menschen müssen wir das Bewusstsein ändern und Neues schaffen. Übrigens habe ich den Begriff „Nutztiere“ bei unserer vorjährigen Podiumsdiskussion in meiner Einleitungsrede ausgiebig kritisiert.

Hier beende ich meine Erläuterungen zu einem meiner wichtigsten Anliegen, wobei ich noch seitenlang weiter argumentieren könnte.
Gerhard Weißgrab

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Durch **Meditation und buddhistische Praxis** können wir unseren Geist zur Ruhe bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser erkennen und meistern. Der klare Geist ist in seiner Essenz Erleuchtungsgeist: Weisheit und Mitgefühl.

Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung Kagyu-Linie**, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus.

Meditation und Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18 Uhr

Vertiefende Einführungen für Anfänger u Fortgeschrittene jeweils Freitag 18–21 Uhr

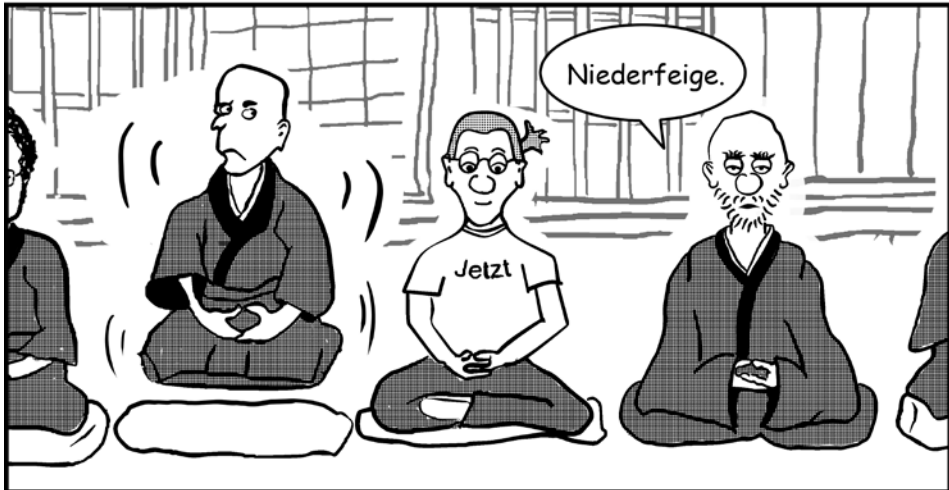
24. 5. **Voraussetzungen für eine erfolgreiche Praxis (Ngöndro)**

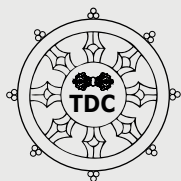
Leitung: H. Röggl, Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7, Anmeldung: 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende **www.drikungkagyu.at**

Hochmut





TDC - Tibet Dharma Center

Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

Ngöndro • Erklärung zu den Vorbereitenden Übungen

Buddh. Ritualinstrumente • Verwendung von Vajra & Glocke

26. - 27. April 2019 • Fr, 15 – Sa, 17 Uhr

Ort: TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien • Beitrag: € 108/€ 75 für TDC-Förderer



Shantideva. Der Weg des Bodhisattva (Textstudium)

4. Modul: 17. - 18. Mai 2019 • 5. Modul: 12. - 13. Juli 2019 | jeweils Fr, 10 – Sa, 16 Uhr

Teilnahme auch im Fernstudium möglich! • Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“ wird als der herausragendste Text der Geistesschulung angesehen. Im zweiten Jahr unseres Textstudiums beschäftigen wir uns mit folgenden Kapiteln: Kapitel 1 (Die Vorzüge des Strebens nach dem Erwachen), Kapitel 2 (Bekenntnis der Übel), Kapitel 3 (Annahme des Strebens nach dem Erwachen) und Kapitel 8 (Meditative Sammlung). *Auf Wunsch können die Module 1-3 (2018) im Fernstudium „nachgeholt“ werden.* Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten • Beitrag: je € 180

Sa Lam – Ebenen und Pfade zur Erleuchtung (Textstudium)

7. – 8. Juni 2019 • Fr, 10 – Sa, 16 Uhr • Lama Gesche Tenzin Dhargye erläutert das Ziel der buddhistischen Praxis: die vollständige Erleuchtung bzw. Buddhaschaft. Themen: Methoden und Wege zur Befreiung in Bezug auf die verschiedenen buddhistischen Pfade und Fahrzeuge, Gegenmittel gemäß der verschiedenen Lehrsysteme und deren Anwendung, die Rolle der Entsagung sowie das stufenweise Voranschreiten auf dem Pfad zur Erleuchtung. Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten • Beitrag: € 180

Weißer Manjushri • Segenseinweihung & Praxis

28. - 29. Juni 2019, Fr, 15 - Sa, 17 Uhr

Die Praxis des weißen Manjushri hilft, ein tiefes Verständnis der subtilen Aspekte der Dharmalehren zu entwickeln.

Ort: TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien • Beitrag: € 108/€ 75 für TDC-Förderer

Sommerretreat: Meditation & Geistestraining

31. Juli – 3. August 2019 • Mi, 15 – Sa, 16 Uhr • Das Sommerretreat ist offen für alle Interessierte – ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob neu in der Meditation oder bereits erfahren. Dieses Retreat ist praxisorientiert, mit Fokus auf konzentrativer Meditation & Geistestraining (*Lojong*). Die Praxis wird durch Anleitungen, Diskussionen und Fragen & Antworten ergänzt.

Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten • Beitrag: € 300

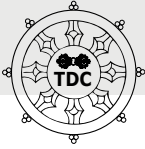
Online-Kurs & Textstudium: Lam Rim – der Stufenpfad zur Erleuchtung

2-Jahres-Online-Kurs mit Abendterminen • 2018 - 2019 - laufender Einstieg möglich • Alle Termine auf www.tdc.or.at

Grundlagentexte: Das Elixier des geläuterten Goldes vom Dritten Dalai Lama - Lamrim – Delam. Der angenehme Weg zur Erleuchtung von Panchen Losang Chökyi Gyältsen • Der Mittlere Stufenweg von Je Lama Tsongkhapa. Beitrag: € 240

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

www.tdc.or.at • info@tdc.or.at • Tel. 0676 616 84 61



TDC - Tibet Dharma Center · Praxisgruppen

Buddhistische Praxis in Wien

Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - **Kurs für Anfänger:** 14. & 21. & 28 Mai · jeweils Di, 18.30 – 19.45

Ort: TDC-Wien, Donauefelder Straße 101/3/2, 1210 Wien · **Kursbeitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Unterlagen

Buddhistische Praxis in Klagenfurt

Jeden Donnerstag, 18.30 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - **Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene** · jeweils Do, 18.30 – 19.45 Uhr

Anfänger: 28. März, 4. & 11. April | **Fortgeschrittene** mit Vorkenntnissen: 9. & 16. & 23. Mai

Ort: Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstr. 17, 9020 Klagenfurt · **Kursbeitrag:** 75€ für 3 Abende inkl. Unterlagen

Buddhistische Praxis in Salzburg

Jeden Donnerstag, 19 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - **Kurs für Fortgeschrittene:** 2. & 9. & 23. Mai · jeweils Do, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Buddh. Zentrum Lehenerstr. 15, 5020 Salzburg, · **Kursbeitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Unterlagen

Information & Anmeldung: www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61

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.

6.–7. JULI, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

GAO JO GONG FU und die CHAN MI QIGONG BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die **BASISÜBUNGEN** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, unsere Lebensenergie, im Bereich der Wirbelsäule 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.

Bei diesem Seminar wird sich Meisterin JIANG XUE YING besonders den Basisübungen und der speziellen Methode des Gao Ji Gong Fu widmen, welche direkt auf den Basisübungen aufbaut.. Mit Gao Ji Gong Fu können Yin/Yang-Fülle/Leere Zustände erkannt und ausgeglichen werden.

Nächstes Seminar im Herbst

19.–20. OKTOBER, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien

Khaita Joyful Dances

Tibetische Kreistänze – Praxis von Präsenz, Achtsamkeit und Freude

1. & 2. Juni in Wien

Bei den Khaita-Tänzen üben wir auf freudvolle Art und Weise präsent zu sein. Wir werden achtsamer gegenüber unseren bewegten Körpern und gleichzeitig gegenüber der Bewegung unserer Gedanken und Emotionen. Wir tanzen gemeinsam und so üben wir auch Präsenz und Achtsamkeit im Kontakt mit anderen.

Die Tänze werden zu zeitgenössischer tibetischer Musik getanzt. Die Lieder handeln u. a. von dem Wunsch nach Frieden, der Notwendigkeit die Umwelt zu schützen und dem unermesslich kostbaren Dharma.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurszeiten: Sa & So jeweils: 11:00–13:00 & 14:30–16:30

Beitrag: 80,- €

Kursort: Samdrubling Wien, Friedrich Kaiser Gasse 74, 1160 Wien

Kursleitung: Mag.a Elisha Koppensteiner ist Biologin, Tiefenökologin, Vajra-Tanz und Khaita Joyful Dances Lehrerin.

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

Harmonious Breathing

14.–16. Juni 2019

Die bewusste Atmung ist grundlegend für ein harmonisches Leben. Sie verbindet uns mit uns selbst und mit der Welt. Der entspannte Atem beruhigt den Geist und löst Spannungen im Körper. So können wir uns entfalten und sowohl das Leben, als auch die Meditation, tiefer erfahren.

Die Harmonious Breathing Methode basiert auf der antiken tibetischen Tradition des Yant-ra Yoga. Dieser Kurs ist sowohl für Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse im Yoga, wie für Yoga Praktizierende geeignet.

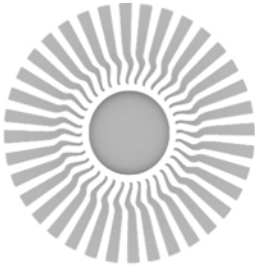
Kurszeiten: Freitag 18:00–Sonntag 16:00 Uhr

Kursbeitrag: FrühbucherInnen bis 16. Mai 130,- €, danach 150.- €

Kursort: Samdrubling - Friedrich-Kaiser Gasse 74 1160 Wien

Kursleitung: Mag. Honza Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer, Karuna Trainer für Achtsamkeit & Achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.

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



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN



Die fünf Schlüssel zur achtsamen Kommunikation

mit **Susan Gillis Chapman**
Autorin, Psychotherapeutin, Coach

6. - 8. September 2019

Aus jedem Gespräch, das wir im Leben führen, sei es angenehm, ärgerlich oder scheinbar banal, können wir etwas lernen. Die Gesten oder Worte, die wir miteinander wechseln, entspringen der tiefen menschlichen Sehnsucht nach Verbundenheit, Anerkennung und Wertschätzung.

Achtsamkeitsmeditation, Kurzvorträge, Mudra-Raumwahrnehmungsübungen und Dialoge. Vorträge auf Englisch mit Übersetzung, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Information und Anmeldung:
<https://wien.shambhala.info/calendar>

Die Landschaften unseres Lebens

mit **Peter van der Molen**
11. -12. Mai 2019

„Wenn du dich selbst kennst und die Situation, mit der du dich befasst, wirst du immer eine Lösung finden.“ (Sun Tzu)

Jeden Tag müssen wir ständig Entscheidungen treffen: in unserer Arbeit, auf der Straße und in unserem häuslichen Leben. Basierend auf den 2500 Jahre alten praktischen Anweisungen von Sun Tzu werden wir die Landschaften unseres Lebens erkunden.

Das Seminar wird in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung stattfinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Information und Anmeldung:
<https://wien.shambhala.info/calendar>

Achtsamkeitstag – Sonntag, 31. März 2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, beim Gehen, Essen und Reden bringen uns ganz unmittelbar in Kontakt mit uns selbst, unserem Da-sein. Wir können wieder Kraft für unseren Alltag gewinnen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Meditieren lernen - Samstag, 25. Mai 2019, 15:00 - 18:00 Uhr

Vortrag, Meditationsanweisung und Raum für Diskussion. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Regelmäßige öffentliche Praxiszeiten:

jeden Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

jeden Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr und 19:00 – 21:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Shambhala Mediationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17
<https://wien.shambhala.info> • E-Mail: info-shambhala@gmx.at



BERGZENDO
HOHE WAND

**Radiate boundless love
towards the entire world.**
(Karaniya Metta Sutta)

INFORMATION: www.bergzendo.at
E-Mail: info@bergzendo.at

Facebook „BergZendo Hohe Wand“

Erstmals in Österreich

Barom Kagyu Phowa

Kurs mit Chogyal Rinpoche

25.–30. 7. 2019, in der Nähe von Graz

Phowa ist eine Gelegenheit, sich auf ein bewusstes und angstfreies Sterben vorzubereiten und positive Auswirkungen der Praxis zu Lebzeiten zu erfahren.

Chogyal Rinpoche erhielt die Übertragung dieser sehr selten unterrichteten Phowa-Praxis von seinem Lehrer Repa Tsultrim Tharchin, einem Mahamudra Meister, den man in Tibet „den dritten Milarepa“ nennt. Merkmal dieser Phowa Praxis ist die *Vasenatmung**. Praktizierende aller Schulen sind herzlich willkommen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossenes Ngöndro oder Vergleichbares. Der Unterricht erfolgt in Englisch, deutsche Übersetzung wird bei Bedarf bereitgestellt (bitte kontaktieren Sie uns).

Informationen und Anmeldung unter:

www.repa-program.org (in Englisch)

facebook „Barom Kagyu Phowa in Österreich“ (in Deutsch)


Auskunft und Bestellung der Kursunterlage in Deutsch:

Email: course.orga2019@gmail.at

Tel: 0699/11 29 89 96

* Für Interessierte, die keine Erfahrung mit der Vasenatmung haben, wird es rechtzeitig vor Kursbeginn Erklärungen/Schulungen geben.





Wie bewundernswert ist doch,
wer nicht denkt: „Das Leben ist vergänglich“,
wenn er einen Blitz sieht.

Bassho

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
02.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
03.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
03.04. 20:00-21:00	Grundlagen des Buddhismus	
04.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
06.04. 09:00-17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
09.04. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek</i>
10.04. 18:00-20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
10.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
13.04. 10:00-12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln	<i>Michael Aldrian</i>
17.04. 18:00-20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
24.04. 18:00-20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
24.04. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus-Mautern	
26.04. 09:00-17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Kitzbühel	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
30.04. 19:15-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
01.05. 20:00-21:00	Grundlagen des Buddhismus	
07.05. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
08.05. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus	
11.05. 10:00-12:00	Bodhi: Das Erwachen, gelebte Mystik, bedingungslos	<i>Michael Aldrian</i>
14.05. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek</i>
17.05. 16:00-19:00	Miksang - kontemplative Fotografie	<i>Ingrid Hoffellner</i>
15.06. 10:00-12:00	Bhavana: Die tägliche Praxis - Weisheit und Mitgefühl	<i>Michael Aldrian</i>
18.06. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.04. 20:00-03.04. 22:00	Vortragswochenende	<i>Wojtek Tracewski</i>
04.04. 20:00-22:00	Vortrag	<i>Wojtek Tracewski</i>
05.04. 15:00-22:00	Vorträge	<i>Wojtek Tracewski</i>
06.04. 15:00-07.04. 15:00	Vortragswochenende	<i>Wojtek Tracewski</i>
08.04. 19:00-21:00	Die Karma Lehre im Buddhismus	<i>Bhante Seelawansa</i>
10.05. 20:00-12.05. 18:00	Wochenendkurs mit Detlev Göbel	<i>Detlev Göbel</i>
12.04. 19:00-20:30	Einführender Vortrag zu Traum Yoga und zum Worksho	<i>Michael Katz</i>
12.04. 20:00-14.04. 15:00	Wochenendkurs mit Eugene Trak	<i>Eugene Trak</i>
12.04. 19:00-20:30	Einführender Vortrag zu Traum Yoga und zum Worksho	<i>Michael Katz</i>
26.04. 20:00-28.04. 15:00	Wochenendkurs mit Dilia Navarro	<i>Dilia Navarro</i>
03.05. 19:00-22:00	Einführungsvortrag	<i>Julianne Ferenczy</i>
03.05. 19:00-21:00	Vortrag: Bodhicitta – Der Spass, Grenzen abzubauen	<i>Alnis Grants</i>
04.05. 16:00-05.05. 18:00	Wochenendkurs mit Julianne Ferenczy	<i>Julianne Ferenczy</i>
17.05. 19:30-21:00	Leben, Sterben und der Bardo	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
31.05. 19:30-21:00	Meditation	<i>Lama Rabjam</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650/89 50 113
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; 0677 623 922 58
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0732/60 21 82
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 069910248084
Kitzbühel	paul.matusek@mishoan.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664/410 66 70
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 Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0732/60 21 82
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0732/60 21 82
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650/89 50 113
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; 0677 623 922 58
Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at; 0680 1158999
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Samdrubling Wien	vajratanz@dzogchen.at 0699/11964706
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at 0316 / 670 700
Rathaus Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyü.at; 0680/554 72 10
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyü.at; 0680/554 72 10

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
14.06. 19:00-21:00	Vortrag: Vipassana – mit dem Herzen sehen	<i>Hannes Huber</i>
19.06. 09:00-23.06. 18:00	Dharma-Outdoorwochenende mit Axel Walzl und Guido	<i>Axel Walzl</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
02.04. 18:30-19:45	Meditation für AnfängerInnen I + II	<i>Barbara und Manfred Klell</i>
04.04. 18:00-07.04.13:00	Butoh	<i>Eva Klauser Hermann</i>
04.04. 20:00-21:15	Meditation für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
04.04. 20:00-21:15	Ruhiges Verweilen: Meditation für Fortgeschrittene	<i>Manfred Klell</i>
06.04. 10:00-07.04. 13:00	Basisprogramm: Schmuck der klaren Erkenntnisse	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
10.04. 18:00-15.04. 11:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Ermin Döll</i>
10.04. 18:30-19:45	Lu Jong - Tibetisches Yoga	<i>Rafael Nassif</i>
12.04. 18:00-19.04. 13:00	Vipassana Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
13.04. 14:00-14.04. 17:00	Harmonie von Körper und Geist	<i>Ulli Olvedi</i>
13.04. 10:00-14.04. 17:00	Traum-Yoga in der Dzogchen-Tradition	<i>Michael Katz</i>
13.04. 18:00-20.04. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
13.04. 10:00-14.04. 17:00	Traum-Yoga in der Dzogchen-Tradition	<i>Michael Katz</i>
14.04. 10:00-13:00	Ist Selbstverwandlung ein Prozess? Meditation Übung Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
16.04. 18:00-21.04. 10:00	Strenger Zen - Kurs Ostern	<i>Ermin Döll</i>
19.04. 16:00-22.04. 12:00	Lojong	<i>Lama Thierry</i>
22.04. 18:00-28.04. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
23.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Darstellung des Pfades	<i>Andrea Husnik</i>
25.04. 19:00-21:00	Basisprogramm: Lam Rim Stufen des Pfades	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
26.04. 18:00-01.05. 10:00	Zen - Weg der Mitte	
28.04. 10:00-17:00	Die 7 Erweckungsfaktoren	<i>Christoph Köck</i>
30.04. 16:00-05.05. 12:00	Emotionen transformieren und Meditation	<i>Lama Bruce Newman</i>
30.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Darstellung des Pfades	<i>Andrea Husnik</i>
01.05. 18:00-05.05. 13:00	Vipassana	<i>Wolfgang Seifert</i>
01.05. 18:30-05.05. 13:00	Aus Liebe zum Leben - ein Meditationsretreat	<i>Tina Draszczyk</i>
05.05. 18:00-11.05. 13:00	Meditation und Wandern in Stille	<i>Mathias Köhl</i>
07.05. 18:00-12.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
10.05. 19:30-12.05. 16:00	Wochenendseminar "Fünf Weisheiten"	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
11.05. 09:00-12.05. 16:00	Landscape of our Lives: Strategic wisdom of Sunzi for everyday life.	
15.05. 18:00-19.05. 13:00	Vipassana – wach, offen und klar im Leben stehen	<i>Renate Seifarth</i>
18.05. 10:00-19.05. 13:00	Leben, Sterben und der Bardo	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
22.05. 18:00-26.05. 10:00	Meditationstage in der Theravada Tradition	<i>Bhante Seelawansa</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; 0677 623 922 58
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at; 0680 1158999
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at; 0680 1158999
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Theravadaschule Salzburg	
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Seminarzentrum Am Spiegeln	info@ligmincha.at; 065/03156557
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at; 0680/554 72 10
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
23.05. 18:00-26.05. 13:00	Yoga, Meditation und Wandern	<i>Christina Hautzinger</i>
24.05. 18:00-26.05. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
24.05. 16:00-26.05. 12:00	Medizinbuddha Seminar	<i>Lama Bruce Newman</i>
25.05. 09:00–16:00	Qi Gong Workshop 8 Brokate	<i>Shi Yan Liang</i>
29.05. 18:00-02.06. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
01.06. 10:00-02.06. 13:00	Basisprogramm: Schmuck der klaren Erkenntnisse	<i>Ven. Birgit Schweiberer</i>
01.06. 15:00-02.06. 13:00	Stadt-Retreat Meditation:	<i>Lama Rabjam</i>
01.06. 11:00-02.06. 16:30	Khaita - Tibetisch Kreistänze	<i>Elisha Koppensteiner</i>
02.06. 18:00-06.06.	Dzogchen – ein Praxis Retreat	<i>Lama Lena / Yesha Kaydrup</i>
04.06. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
11.06. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
12.06. 16:00-09.08.12:00	Akademischer Sommerkurs Buddhismuskunde	<i>James Gentry, John Dunne</i>
12.06. 18:00-17.06. 13:00	How to cook your life - Zen und Kochen	<i>Edward Espe Brown</i>
14.06. 18:00-16.06. 16:00	Harmonious Breathing	<i>Honza Dolensky</i>
15.06. 09:00–16.06. 16:00	Shaolin Rou Quan Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
18.06. 18:00-23.06. 12:00	Go-Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
29.06. 09:00–30.06. 16:00	Workshop Shaolin Chan Meditation	<i>Shi Yan Liang</i>
29.06. 10:00-18:00	Form ist Leerheit, Leerheit ist Form: Das Herzsutra	<i>Tina Draszczyk</i>
05.07. 16:00-12.07. 14:30	Leerheit und abhängiges Entstehen tiefer begreifen	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.04. 19:30-21:30	Übungsabend Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
05.04. 17:00-18:30	Medizinbuddha-Puja	<i>Wellnitz</i>
06.04. 16:00-11.04. 14:30	Retreat zur Geistesschulung	<i>Claudia</i>
12.04. 17:00-12.04. 18:30	Tara Puja	
19.04. 18:30-19.04. 20:00	Lama Chöpa Guru Puja	
28.04. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
04.05. 09:30-05.05. 14:00	Wochenendseminar "Bodhicitta: Aktive Weisheit"	<i>Alnis Grants</i>
11.05. 14:00-19:00	Tag der offenen Tür	
12.05. 14:30-19:00	Frühlingsfest	
18.05. 10.00	Vesakh in der Steiermark	
18.05. 10.00	Vesakh in Tirol	
19.05. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
19.05. 14.00	Vesakh in Salzburg	
19.05. 14.30	Vesakh in Oberösterreich	
26.05. 16.00	Vesakh in Wien	
23.06. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at; 0680/554 72 10
Samdrubling Wien - Dzogchen Gemeinschaft	wien@dzogchen.at; 0680 1158999
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Samdrubling Wien	yantrayoga@dzogchen.at 0660/5219699
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at; 0680/554 72 10
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein	info@gomde.eu 0650 9999 208
Stupa im Grazer Volksgarten	steiermark@buddhismus-austria.at
Deleg Rabten-Zentrum für Tibetische Studien	tirol@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
Stupa auf dem Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at
Ranjung Yeshe Gomde	oberoesterreich@buddhismus-austria.at
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	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

Stremayrgasse 6/32
8010 Graz
Tel. +43 650 413 29 77
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/92 056 29
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 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 Zentrum

Garanas 41
8541 Schwanberg
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*
>> *Übertraditionell*

Karma Samphel Ling

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.kwanumzen.at
>> *Koreanischer 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. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0669/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*
Gelug Zentrum**

Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0676/6168 68461
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*

Zen Zentrum Mishi-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

	BUNDESLAND	MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	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 Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
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		
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
18.30			www.bodhidharmazendo.net
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyü.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.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
	7.00	19.00	www.puregg.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.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palpung.eu
			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.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.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
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			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.mushoju.org

Dharma Sangha Österreich

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Donnerstags 17:15 bis 19:10
Info: www.interseinwien.jimdo.com

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 und Vertretung
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/>

Qi Gong & Meditation
Michael Hudecek
Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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

RETREATS 2019

- **Leerheit und abhängiges Entstehen tiefer begreifen**
mit Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer
von Fr. 5. - Fr. 12. Juli 2019
- **Tara-Retreat mit Tara-Reinigungsnacht**
mit Ehrw. Losang Palmo (Ani Rita Riniker)
von Mo. 15. - So. 21. Juli 2019
Tara-Nacht am Sa. 20. Juli ab 18 Uhr
- **10tägiges Vipassana-Retreat**
mit Hannes Huber
von Fr. 26. Juli - So. 4. August 2019
- **Ruhiges Verweilen**
mit Manfred Klell
von Fr. 6. - Do. 12. September 2019
- **Kalachakra-Tantra Praxisretreat**
mit Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö
von Do. 10. - So. 13. Oktober 2019



KALACHAKRA KALAPA CENTER

**Für Informationen und
Anmeldung:**



Verein zur Förderung
Buddhistischer Werte

www.shedrupling.at
office@shedrupling.at
+43-(0)699-12 15 12 91

觀音禪 KWAN UM ZEN *Zen Zentrum Wien*

Vortrag

Zen-Meister Dae Kwang
Do, 6.6.2019, 19 Uhr

☎ Zen Zentrum Wien,
Kolingasse 11/4, 1090 Wien



Zen-Meister Dae Kwang ist seit 1987 Mönch und erhielt im Jahr 1996 die Übertragung zum Zen-Meister.

Vortragender spricht Englisch; Übersetzung auf Anfrage; Empf. Unkostenbeitrag € 5,-

Retreats

Zen-Tage (9-16 Uhr)
27.4./11.5./8.6.

☎ Zen Zentrum Wien
Kolingasse 11/4, 1090 Wien

7-Tage-Retreat
7.9.-14.9.2019

☎ Buddhistisches
Zentrum Scheibbs

Leitung:
Jo-Alma Potter JDPSN
Knud Rosenmayr JDPSN

- Sitz- und Rezitations-Meditation
- Koan-Interviews mit autorisierten LehrerInnen
- Anfänger sind willkommen



DIE FÜNF WEISHEITEN

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

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

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

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

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

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

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



DIE FÜNF WEISHEITEN

2. Teil

(Teilnahme am 1. Teil ist keine Voraussetzung)

VORTRAG UND SEMINAR MIT
TENZIN WANGYAL RINPOCHE

10. bis 12. Mai 2019 in Wien

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 6. April 2019 (€ 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: AT36 6000 0103 1034 3485
BIC: BAWAAT33
Verwendungszweck:
„Fünf Weisheiten“ Mai 2019