

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2015

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring-Post Nr. 79, GZ 032034824 S, Verlagspostamt: 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

K. E. NEUMANN  
DIE REDEN  
BUDDHOS

MITTLERE  
SAMMLUNG  
ERSTER BAND

K. E. NEUMANN  
DIE REDEN  
BUDDHOS

MITTLERE  
SAMMLUNG  
ZWEITER BAND

## Wegbereiter des Buddhismus in Europa: Karl Eugen Neumann

Virya-Paramita – Energie!

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 10

Surrounded by Buddhist Women

MARGIT HÖRR S. 16

Krebs und Bewusstsein

BEATRIX TEICHMANN-WIRTH S. 20

太極拳

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 6. OKTOBER

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

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

**WANN: ab Dienstag 6. OKTOBER**  
Einstieg bis Ende Oktober möglich  
**18:00 - 19:30**

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

**KOSTEN: 10.-/ Abend**

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

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

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



## Achtsamkeit in pluralistischen Gesellschaften

Wissenschaftliche Grundlagen – Methoden – Didaktik

Der berufsbegleitende Weiterbildungslehrgang vermittelt Grundlagen und Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden im Rahmen menschlicher Begleitung in pädagogischen und psychosozialen Berufsfeldern (Beratung, Coaching, Seelsorge etc.). Er verbindet die wissenschaftliche Reflexion grundlegender Aspekte der Achtsamkeitsschulung aus der Sicht verschiedener Disziplinen mit Fragen der Didaktik und Ethik achtsamkeitsbasierter Methoden in diesen Tätigkeitsbereichen.

**Abschluss:** Zertifikat | **Dauer:** 2 Semester berufsbegleitend | **ECTS-Punkte:** 25 | **Teilnahmegebühr:** 3.890,-

**Donau-Universität Krems.** Department Migration und Globalisierung.  
Tel: +43 (0)2732/893-2568, E-Mail: alexandra.zeilinger@donau-uni.ac.at

[www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit](http://www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit)





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Flüchtlinge. Flüchtlingsflut. Willkommen. Angst und Ablehnung. Hilfe. Sorgen und Verunsicherung. Chancen und Gefahren. Große Veränderungen. Nichts bleibt mittelfristig und langfristig, so wie es ist. Aber tut es das nicht in jedem Fall? Die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – und dann – entsprechend dieser Einsicht, mit Mitgefühl und Weisheit seine Handlungen setzen! Soweit und klar der buddhistisch-theoretische Lösungsansatz für diese Fakten. Wie schaut aber die Realität aus, bei uns und den anderen? Es ist verständlich und legitim, kurz überfordert zu sein, innezuhalten, um Klarheit zu gewinnen. Wir stehen vor einer sehr komplexen Herausforderung, und es gibt ganz sicher keine einfachen und schnellen Lösungen. Trotzdem erfordert die Situation ein sofortiges Handeln. Das muss geschehen und geschieht auch. Viele Buddhistinnen und Buddhisten handeln als Einzelpersonen, aber auch in Gruppen. Wir als Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft geben im aktuellen Newsletter eine Liste von Anlaufstellen bekannt, über die jede und jeder seinen Beitrag ganz nach seinen Möglichkeiten einbringen kann. Es gibt auf jeden Fall drei große Bereiche, in denen aktives und rasches Handeln nötig ist: In den Ursprungsländern der Flüchtlinge, bei den Flüchtlingen selbst und bei der eigenen Bevölkerung. Wir können und müssen vor allem den Flüchtlingen helfen und das Bewusstsein unserer Mitmenschen stärken.

In Verbundenheit mit euch

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

### 8 GEDENKEN

Karl Eugen Neumann

Johannes Kronika

### 10 BUDDHISMUS

Virya-Paramita – Energie!

Rev. MyoE Doris Harder

### 13 KUNST

Stille

Rev. MyoE Doris Harder

### 16 FRAUEN

Buddhist Women

Margit Hörr

### 20 KRANKHEIT

Krebs und Bewusstsein

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth

### 22 BUCHBESPRECHUNG

Das Herz der Lotusblume

Christiane Gebhard

### 24 ALLTAG

Akzente durch fairen Handel

Wolfgang Damoser BA

### 25 CARTOON

### 26 VERANSTALTUNGSKALENDER

### 34 ÖBR-GRUPPEN

### 36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

#### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

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

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

**Gestaltung: Mediendesign, Wien**

**Druck.** Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vettermann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.**

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

# Sekretariat

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

## ÖBR-SEKRETARIAT

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

## Öffnungszeiten

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

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

## SPENDENKONTO

**Österreichische Buddhistische  
Religionsgesellschaft**  
IBAN AT46 6000 0000 0131 7747  
BIC OPSKATWW

# Online

## ÖBR-NEWSLETTER

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

## FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

# Jugend

## BUDDHISTISCHE JUGEND

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

### Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

[info@buddhistischejugend.at](mailto:info@buddhistischejugend.at)  
[www.buddhistischejugend.at](http://www.buddhistischejugend.at)



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



## Für Familien

### FAMILIEN-PUJA

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

**So., 11.10.2015, 10.00–13.00 Uhr**

**So., 15.11.2015, 10.00–13.00 Uhr**

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

### KLEINSTKINDERGRUPPE

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

Bei Interesse bitte bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18,

frost@buddhismus-austria.at

### BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

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

Organisation > Religionsunterricht

## Tag der offenen Tempeltür

**So., 11. 10. 2015**

Am So., 11. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles > Tag der offenen Tempel

## Was ist Buddhismus?

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

**Do., 15.10.2015, 19.00 Uhr**

**Do., 26.11.2015, 19.00 Uhr**

Buddhistisches Zentrum Wien, Zendo, 1. Stock

Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

## Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

**So., 1.11. 2015, 15.00 Uhr**

gemeinsam mit Marina Myo Gong Jahn

am Buddhistischen Friedhof,

Wiener Zentralfriedhof,

Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.

## Buddhistische „Weihnachtsfeier“

**Mi., 16. 12. 2015, 17.00 Uhr**

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

1. Stiege, 2. Stock, KKS-Räume

Info: ÖBR, Tel. 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

# 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. 13.00–14.00  
Uhr

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,  
1010 Wien  
info@hospiz-oebr.at



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

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

**MobilesHospizderOebr**

# 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

# Vier Grundlagen der Achtsamkeit

*mit besonderer Berücksichtigung  
des Sterbeprozesses*

**Ein Seminar für alle, die in der Hospiz-Begleitung  
tätig sind, und alle Interessierten**

**21. und 22. November 2015, Wien.**

Satipatthana – die „Grundlagen der Achtsamkeit“ – wurden von Buddha als direkter Weg zur Erleuchtung dargelegt. Es handelt sich um eine gezielte und bewusste Anwendung der Achtsamkeit auf vier Grundbestandteile unseres Daseins:

- Körper / Körperprozesse (kaya)
- Empfindungen / Fühlen (vedana)
- Geisteszustände / Gemütsverfassungen (citta)
- Geistesinhalte / Erscheinungen aller Art (dharma)

Diese können auch als direkter Weg (d. h. ohne Umwege) verstanden werden, um unnötige Anspannung loszulassen und um tiefgehende Entspannung und Loslassen zu verwirklichen. Dabei gilt es allerdings einigen Herausforderungen zu begegnen. Das Wochenende gliedert sich in 4 Abschnitte. Jeder Abschnitt beinhaltet eine Einführung in die jeweilige Grundlage der Achtsamkeit, Anleitungen zur Anwendung (Praxis) sowie Austausch mit Fragen und Antworten. Dazu einfache Körperübungen.

Mathias Pongrácz: Dharmapraktizierender seit drei Jahrzehnten. Schüler bei Chögyam Trungpa Rinpoche, Sakyong Mipham Rinpoche und Kobun Chino Roshi. 2004 von Sakong Mipham zum „Acharya“ ernannt (Senior Teacher). 1987–2006 Fernsehjournalist beim ORF (ZIB, Osteuropa und diverse Sendungen, freier Mitarbeiter). Unterrichtet seit 2006 MBSR in Frankreich und Österreich.

**Termin:** 21. + 22. November 2015,

Sa. 9.30–17.00 Uhr, So. 9.30–16.30 Uhr

**Ort:** Shambhala Meditationszentrum

Stiftgasse 15-17, 1070 Wien

**kosten:** 120 Euro für das Seminar

Ehrenamtliche des Mobilen Hospiz: 80 Euro

**Anmeldung:** Mobiles Hospiz der ÖBR,

Tel. 0650/523 38 03, info@hospiz-oebr.at



# Mitmachen

## 11. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 21. November 2015, 14.00

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

**Wir bitten um Anmeldung unter:**

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## ÖBR OPEN-SPACE

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

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

# Bundesländer

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

### Niederösterreich:

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

### Burgenland: Marina Jahn,

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

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

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

### Kärnten: Dipl.-Psych. Frank Zechner,

04242/22 748, frank.zechner@aon.at

### Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,

g\_urban\_at@yahoo.de; Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820, brigitte.bindreiter@linzag.net

### Salzburg: Werner Purkhart, 0676/355 75 91,

daka@otherland.at

### Tirol: Mag. Gabriele Doppler,

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

### Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrmann,

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

### ÖBR-Referent bei der Europäischen

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

# Wegbereiter des Buddhismus in Europa

Karl Eugen Neumann (1865–1915)

FOTOS: IDA RÄTHER



Die Mittlere Sammlung von Karl Eugen Neumann aus dem ÖBR Archiv, gezeigt von Archivarin Veronika Langer: Besondere Ausgabe der Erstübersetzung (1907 erschienen): Ledereinband mit Goldprägung, erschienen 1922, 3. Auflage, München, Piper Verlag.

Heuer jährt sich zum 150. Male der Geburtstag und zum 100. Male der Todestag von Karl Eugen Neumann, einer sehr bedeutenden Persönlichkeit der Buddhismus-Rezeption im deutschsprachigen Westen und vor allem auch für den Buddhismus in Österreich. In Form

einer kurzen Vita, eines Zitates Husserls und Bildern seiner Arbeit sei ihm Würdigung und Wertschätzung ausgedrückt, gleichzeitig der Beweis geführt, welch große Aufgabe es war und bleibt, die wahre Essenz der Buddha-Lehre zu verstehen und als eigenen Weg umzusetzen.

*Neumann, Karl Eugen, österr. Indologe, geb. 18. 10. 1865 Wien, gest. 18. 6. 1915 Wien*  
„Der Sohn Angelo Neumanns besuchte 1879–82 die Leipziger Handelsschule, um neue Sprachen zu lernen, unternahm dann Reisen nach England und Italien und arbeitete 1882–85 in einer Berliner Bank. Seit 1887 studierte Neumann Philosophie, Indologie und Religionswissenschaft in Berlin und Halle, wurde 1891 in Leipzig zum Dr. phil. promoviert und ließ sich dann als Indologe in Wien nieder. Er unternahm mehrmals Studienreisen nach Indien, hielt sich 1894/95 zur buddhistischen Textforschung in England auf und übersetzte buddhistische Texte. Sein Hauptwerk ist die erste umfassende Übersetzung des Pali-Kanons, die 1896–1905 unter dem Titel ‚Die Reden Gotamo Buddhos‘ in vier Bänden erschien. Neumann war der Vater des Sängers Karl August Neumann.“

Quelle: Deutsche biographische Enzyklopädie & Deutscher biographischer Index. – CD-ROM-Ed. – München: Saur, 2001. – 1 CD-ROM. – ISBN 3-598-40360-7. – s.v.]



Originalhandschrift von Karl Eugen Neumann aus dem ÖBR-Archiv

*Edmund Husserl (1859–1938):*

„Ich habe nun den größten Teil der Karl Eugen Neumannschen Verdeutschungen von Hauptstücken der Heiligen Schriften des Buddhismus gelesen. Nachdem ich einmal angefangen, konnte ich davon trotz anderweitiger dringender Arbeiten gar nicht mehr loskommen. In der Tat, was ist da auch für ein herrlicher Schatz der deutschen Übersetzungsliteratur zugewachsen. ... Wohl die höchste Blüte indischer Religiosität, einer in Schau und ringender Tat rein nach innen gewandten – ich möchte sagen, einer nicht ‚transzendenten‘, sondern ‚transzendentalen‘ – tritt erst mit diesen Übertragungen in den Horizont unseres religiös-ethischen und philosophischen Bewusstseins, zweifellos dazu berufen, es von nun ab wirksam mitzubestimmen. ... Für uns alle, die in dieser Zeit des Zusammenbruchs unserer durch Veräußerlichung entarteten Kultur sehnsuchtsvoll Umschau halten, wo noch seelische Reinheit und Echtheit, wo friedvolle Weltüberwindung sich bekunden, bedeutet dieses Sehendwerden für die indische Art der Weltüber-

windung ein großes Erlebnis. Denn dass es sich im Buddhismus – so wie er aus seinen reinen Urquellen zu uns spricht – um eine religiös-ethische Methodik seelischer Reinigung und Befriedigung von einer höchsten Dignität handelt, durchdacht und bestätigt in einer inneren Konsequenz, einer Energie und einer edlen Gesinnung fast ohnegleichen, das muss jedem sich hingebenden Leser bald klar werden. Nur mit den höchsten Gestaltungen des philosophischen und religiösen Geistes unserer abendländischen Kultur kann der Buddhismus parallelisiert werden. ... Sicherlich unschätzbar sind diese herrlichen Neumannschen Nachgestaltungen für jeden, der an der ethischen, religiösen und philosophischen Erneuerung unserer Kultur Anteil nimmt. Mit Spannung sehe ich dem Erscheinen der letzten Stücke der Neumannschen Übersetzungen entgegen.“

Zitat in: Hecker, Hellmuth (1923): Karl Eugen Neumann: Erstübersetzer der Reden des Buddha, Anreger zu abendländischer Spiritualität. – Hamburg, 1986. – 483 S.: Ill. – S. 268 f. ■

# Virya-Paramita – Energie!

VON REV. MYOE DORIS HARDER

*In den Aufsätzen dieser Reihe geht es um die 6 Paramita des Mahayana-Buddhismus. Nach dana (Geben), shila (Ethik), kshanti (Geduld) geht es nun um das 4. Paramita: „virya“ = Energie. Es wird auch übersetzt mit: freudige Anstrengung, Bemühen, Willenskraft, Tatkraft, Beharrlichkeit, Vitalität, Durchhaltevermögen, Fleiß, Enthusiasmus, kontinuierliche und beständige Anstrengung, begeisterte Hingabe, Freude empfinden an heilsamen Tugenden, Entschlusskraft.*

Paramita werden die Tugenden oder Vollkommenheiten genannt, die entschlossene wache Wesen (bodhisattvas) auf ihrem Weg besonders kultivieren. Durch rechtes Verständnis eines oder aller paramita findet Transformation statt. Man erfährt Erleuchtung, erreicht „das andere Ufer“, was paramita wortwörtlich bedeutet.

Mit „virya“ NICHT gemeint ist körperliche Energie. NICHT gemeint ist die Energie, die wir aufbringen für harte Arbeit oder unseren Beruf. NICHT gemeint ist die Energie für Tätigkeiten, mit denen wir etwas erreichen wollen.

Energie ist nicht gleich Energie.

Gemeint ist die Energie, die uns auf den Weg des Wachwerdens geführt hat und die uns motiviert, auf diesem Weg zu bleiben bzw. dahin zurückzukehren. Gemeint ist diese geistige/spirituelle Energie, die nicht nur zur Tugend führt, sondern schon Tugend ist, denn sie ist gepaart mit Weisheit, mit dem Verständnis von Nicht-Ich und Nicht-Anhaftung.

*„Der Trägheit nicht nachgeben – so übst du das Paramita der Energie.“  
Buddhistisch*

Gemeint ist also eine bestimmte geistige Energie, die man nicht erst vollendet entwi-

ckelt haben muss, um den Bodhisattva-Weg zu gehen, sondern die sich weiterentwickelt, indem man auf dem Bodhisattva-Weg bleibt; „dort zu bleiben“ inkludiert: sich immer wieder dorthin zu orientieren. Zum rechten Verstehen gehört, dass weder Erleuchtung noch Tugenden irgendwann erreicht sind und man dort für immer verweilt, sondern dass „erleuchtet sein“, „wach ein Bodhisattva sein“ als ein Prozess vorzustellen ist, sonst müssten die erwachten Wesen ja gar nicht weiterpraktizieren.

*Raum bedeutet also Leere, das Nichts. Und weil da nichts vom Verstand Ausgedachtes ist, ist in diesem Raum ungeheure Energie vorhanden. Krishnamurti*

Ob Erkenntnis oder Mitgefühl, Erleuchtung oder einzelne Tugenden: Sie müssen alle immer wieder von neuem gelebt, ausgedrückt, in Aktion gesetzt werden. Das passt zu der Übersetzung des griechischen Wortes für „Energie“, das ein Verb ist. Es geht also um das tatsächliche Tun, anstatt um die Kategorisierung durch ein Substantiv. Die Verben und Adverben heißen dort: „bewirken, wirken, verrichten;



wirk-  
sam,  
fruchtbar, tüchtig,  
ergiebig, tatkräftig sein“.

Das Wort „Energie“ wird in vielen Bereichen benutzt, und es ist hilfreich zu lesen und sich zu erinnern, dass es auch ursprünglich nicht um Kraft geht (die sich ja auch zerstreuen kann), sondern um zielgerichtete Kraft, die etwas bewirkt.

*„Alles, was echtes Leben hat, geht aus von moralischer Energie, die, ihrer selbst gewiss, entweder die Welt in freier Tätigkeit zu durchdringen trachtet oder den feindlichen Kräften wenigstens einen unüberwindlichen Widerstand entgegenstellt.“ Leopold von Ranke*

Jedes der Paramita ist wie gesagt für sich schon ein Tor; wenn alle 6 gemeinsam kultiviert werden, bedingen und potenzieren sie sich gegenseitig. Wobei Ausdrücke wie „Tor“ oder „das andere Ufer erreichen“ natürlich nur Bilder sind.

Diese Energie „virya“ wird als Gegenmittel zur Faulheit, Abgelenktheit, Müdigkeit und Trägheit gesehen. Im Alltag brauchen wir sie für kleine und große Herausforderungen in verschiedener Dosierung. Es ist (Bemühungs-)Energie, wenn wir pünktlich sein möchten, und es ist (Mut-)Energie, wenn wir uns in schwierigen Situationen äußern. Es ist (Ausdauer-)Energie, wenn wir uns nicht entmutigen lassen, auch wenn sich noch keine Ergebnisse zeigen, und (Tatkraft-)Energie, wenn wir die Stimme erheben und vielleicht sogar gerichteten Zorn haben.

*„Der Satz vom Bestehen der Energie fordert die ewige Wiederkehr.“  
Friedrich Wilhelm Nietzsche*

Wir brauchen ganz unterschiedliche Nuancen von Energie – hunderte Male am Tag. Um sich hierbei nicht zu verzetteln oder gar unterzugehen, gibt es die Praxis, Gelübde abzulegen. Bodhisattvas geloben, um gute Absichten zu manifestieren. Gelübde ablegen hilft, die Orientierung nicht zu verlieren in Bezug auf unsere Prioritäten, die wir in der Vergangen- >>

*Wenn Sie eine Reise in sich selbst hinein unternehmen, sich all des Inhalts entledigen, den Sie angesammelt haben, und ganz, ganz tief eindringen, dann ist da dieser weite Raum, die sogenannte Leere, die voller Energie ist.*  
Krishnamurti

>> heit als wertvoll erkannt haben und beibehalten möchten. Die Schriften sagen, dass Bodhisattvas besonders mit den 6 Tugenden/Paramita arbeiten und dass wir, wenn wir den Weg intensiv praktizieren wollen, uns auch davon inspirieren lassen können.

Die (Fleiß-)Energie ist aber nicht nur im Außen anzuwenden. Wir müssen unsere innere Arbeit tun mit derselben (Enthusiasmus-)Energie, mit der wir in der Welt wirken. Je mehr wir über uns selbst wissen, desto mehr verstehen wir andere und haben mehr Verständnis und Mitgefühl. Wir brauchen ein gesundes „Ich“, um uns zu trauen, niemand mehr zu sein und uns der Lehre des Nicht-Ich hinzugeben. Erst dann können wir bereit sein, die sogenannten Hindernisse als Herausforderungen zu sehen und die sogenannten Probleme als Orte des Wachstums. Die sogenannten schwierigen Menschen werden weniger, weil wir sie anders betrachten.

*Die Energie, die die Welt erschafft, kann nichts anderes sein als ein Wille, und Wille ist Bewusstsein, das sich in den Dienst eines Wirkens und eines Resultats stellt.*  
Sri Aurobindo

So durch das Leben zu gehen – energetisch mit Erkenntnis und Mitgefühl, hinhörend und hinschauend auf die Leiden der Welt – ist der Weg aller Bodhisattvas. Dieses Durchdringen des Dharma in jede Ecke unseres Lebens und in jede Zelle unseres Körpers, nichts außer acht lassen, immer wieder hinschauen und jede Begebenheit zum Akt des Hinterfragens

machen: „Wo liegt hier die Lehre? Was soll ich tun, was soll ich lernen? Was ist die angemessene Antwort auf diese Situation?“ und sich immer wieder erinnern und hinorientieren auf das, was wir wirklich wollen im Leben, das ist nicht nur der Weg der Bodhisattvas, sondern ebenfalls der Weg aller Nonnen und Mönche. Ordinierte zu treffen oder auch nur zu sehen ist für mich persönlich immer eine Erinnerung an meine eigenen Prioritäten im Leben.

Der Buddha hat unterrichtet, um zu helfen. Seine Lehren sind kein Selbstzweck, um ein guter Mensch zu werden – ohne die anderen. Bodhisattvas haben verstanden, dass es keine Trennung zwischen „ich“ und „du“ gibt, und anstatt in dieser Erkenntnis zu schwelgen und sich gut zu fühlen, ziehen sie los und tun, was sie vermögen.

*Man kann also die Energie als die Grundsubstanz, als den Grundstoff der Welt betrachten.*  
Werner Heisenberg

Ich bin gerade sehr inspiriert von den gewaltlosen Revolutionen der jüngeren Zeit in Litauen, Lettland, Estland und besonders Polen. In Polen fing alles an; die Polen mit ihrer (Ausdauer-)Energie waren Wegbereiter für viele andere Völker, die sich mit gewaltloser Energie für Freiheit einsetzten. Wenn ich mir vorstelle, was die (Weisheits-)Energie der Paramita gebündelt mit sozialpolitischem Engagement bewirken könnte – in diesem Moment wird virya geweckt und ich möchte loslegen, es gibt so viel zu tun. Lassen wir uns nicht entmutigen, bitte helfen Sie mir. ■

# Stille

## Stille – um zu wissen, was Gegenwart ist

VON REV. MYOE DORIS HARDER

*Im Herbst 2014 gab es in der Galerie Freihausgasse/Villach Veranstaltungen als Rahmenprogramm für die Ausstellung des Kärntner Künstlers Hans Bischoffshausen (1927–1987). Er war Maler, Autor, Kulturkritiker, Grafiker und Denker, der nach einem langen Auslandsaufenthalt zurückzog nach Villach und dort lebte und wirkte.*

„Wie die Gruppe seiner französischen Freunde, die er „ZERO-AVANTGARDE“ nannte, betrieb Bischoffshausen Strukturforschungen. Einfarbige Flächen wurden derart bearbeitet, dass reliefartige, manchmal auch eingeschnittene Formen entstanden. Diese plastische Erweiterung der Bildfläche führte zur Auflösung der Trennung von Bild und Raum. In seinen monochrom schwarz, weiß oder gold ausgeführten Strukturbildern jener Zeit tastete er sich an

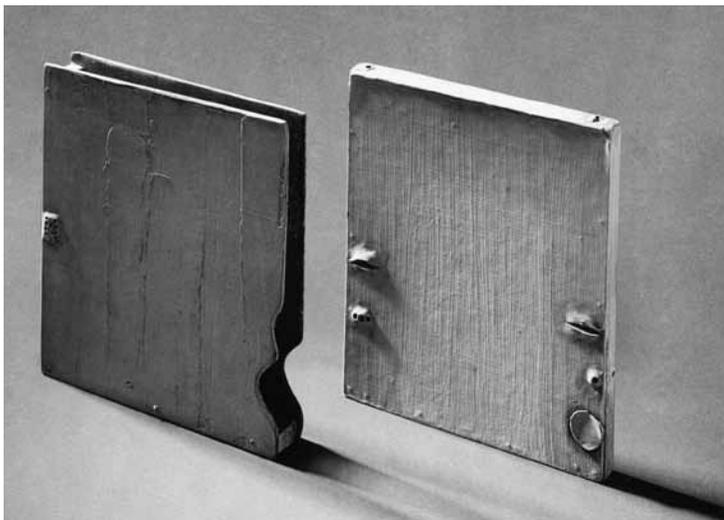
die Grenzen der Darstellbarkeit der Strukturen und der Raumkonzeption heran, bis er an einem Grenzwert des Wahrnehmbaren und der Immaterialität anlangte, der mit den Mitteln der Malerei nicht mehr zu realisieren ist. Dies führte im Extremfall dazu, dass die letzten seiner Arbeiten aus jener Periode nicht mehr fotografierbar, sondern nur mehr mit Hilfe des Tastsinns zu erforschen sind. In jenen reduzierten Strukturbildern formulierte der Künstler jedoch alle großen Themenbereiche wie Raum, Zeit, Energie und Stille.“ (wikipedia)

Die letzten Jahre seines Lebens fasste Bischoffshausen sich zudem mit Zen-Buddhismus. Das führte zu einer Einladung, Zen-Meditation in der Galerie anzuleiten (zirka 35 Menschen), und zu folgendem Vortrag über „Stille“:

Als ich meinen MitbewohnerInnen sagte, ich fahre nach Villach, um über „Stille“ zu sprechen, erntete ich ein bisschen Spott und Gelächter. „Aja, du sprichst über die Stille!“

&gt;&gt;





>> und „Warum sagst du dann überhaupt etwas?“

Im Alltag benutzen wir das Wort „Stille“, wenn es 1. keinen Laut gibt oder 2. Laute, die wir gern akzeptieren wie Geräusche im Wald oder das Rauschen des Meeres ..., 3. geistig würden wir von Stille sprechen, wenn wir nicht so viel denken, 4. das „Stillen eines Babys“, dabei wird das Baby nicht nur beruhigt, sondern auch genährt. Stille nährt auch uns.

5. Denken Sie an die Kraft, die in Pausen/ Stille liegt. Wir tanken auf bzw. in der Musik oder auch im Tanz ist die Pause der Ort, an dem das Vorangegangene sich erschöpft, und sie ist die Quelle, aus der in den nächsten Momenten Neues entsteht. 6. Der stille Punkt bei einem Waldbrand: der einzige Punkt, an dem man nicht umkommt.

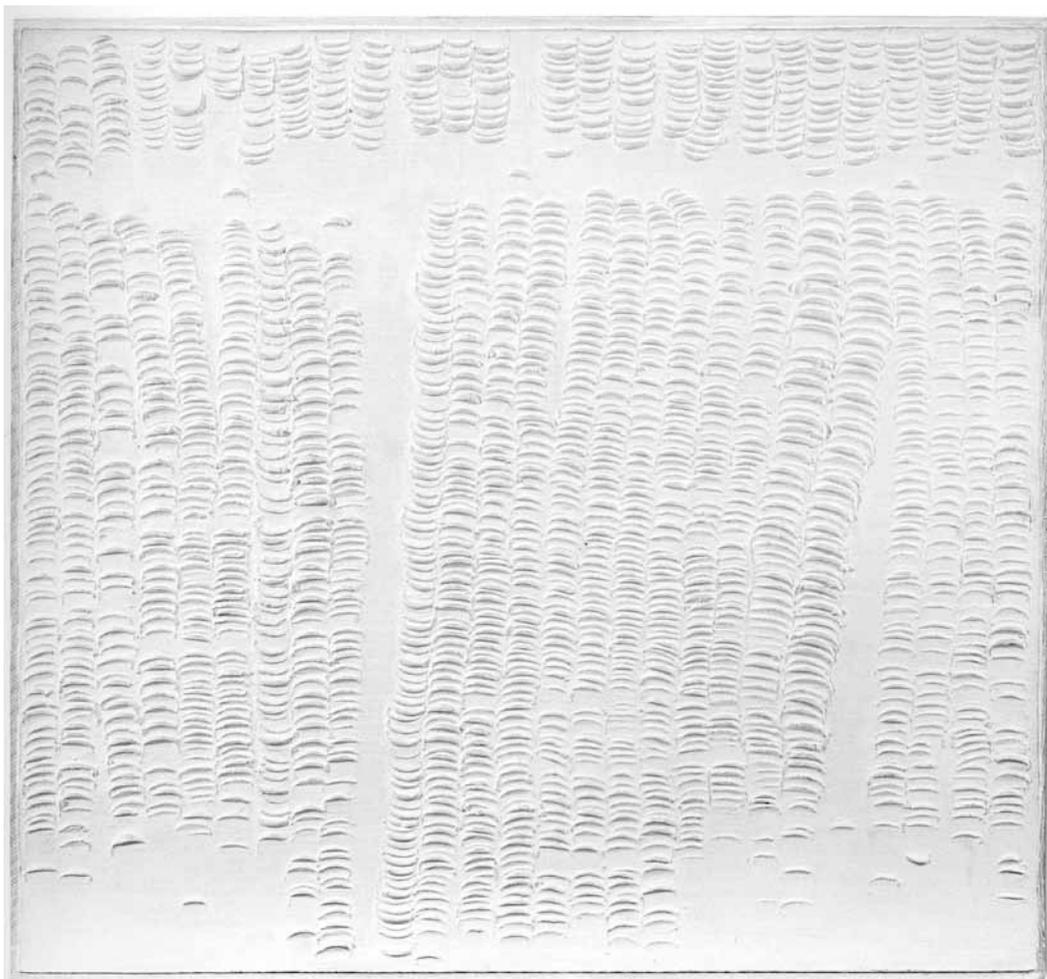
Im spirituellen Zusammenhag ist „Stille“ etwas anderes:

Während längerer Kurse an einem Seminarhaus, Retreat-Zentrum oder Kloster, leben wir den größten Teil der Zeit in Schweigen, üben die Stille, sozusagen „halten das Schweigen“, und die Natur ringsum unterstützt, die Stille zu halten. Durch die erfahrenen Schwestern und Brüder, Lehrer und Lehrerinnen wird diese Stille zudem verkörpert. Bei ihren Tätigkeiten fällt auf, dass sie sich anders, ruhiger bewegen, und die Tätigkeit selbst scheint irgendwie anders. Als ich das allererste Mal ins Haus der Stille – Puregg im Salzburger Land fuhr, fiel mir ein Mann bei der morgendlichen Putzarbeit auf. Er fegte den Boden – und ich war wie gebannt. Damals hatte ich keine Worte dafür, war nur fasziniert. Heute würde

ich dafür das in unseren Alltag eingegangene Wort „Achtsamkeit“ benutzen. Es sah aus, als führte er den Besen behutsam, ohne Eile. Ich hatte damals den Eindruck – und Eindruck ist ein passendes Wort, hat mich die Situation doch damals vor 22 Jahren so sehr beeindruckt, dass ich sie heute noch hervorrufen kann –, dass der Mann Kontakt zu Besen und Boden zu haben schien, er war wie in Beziehung getreten mit ihnen. Kurz: Er hatte etwas an sich – und das wollte ich auch haben – und er war auf eine Art, und so wollte ich auch sein. Wenn dieser Mann sprach, also das Schweigen verließ, verlor er nichts von seinem Gesammeltsein. Das Schweigen gibt es ja nur, weil es auch Sprache gibt (Br. David Steindl-Rast).

Außer dem Verkörpern von Stille gibt es in unseren buddhistischen Klöstern auch Vorträge, eine verbale Anleitung, sodass die Praxis begleitet wird von geistig-philosophischem „Input“.

Ich erzähle das, weil ich glaube, dass wir alle so Momente kennen, in denen etwas oder jemand uns nachhaltig beeindruckt. Etwas in uns wird angesprochen. Dieses Angesprochenwerden überhören wir oft im Alltag: Neben tatsächlichem Straßen- oder Baulärm sind da unsere eigenen lauten Gedanken; die Stimmen von anderen vervielfachen noch, was auf uns einströmt. Deswegen wächst mit diesem Einprasseln auf uns auch der Wunsch nach Stille – im Innen und im Außen. Ein gesunder Wunsch ist das, meine ich, dass wir uns nach Ruhe sehnen. Denn dieser Wunsch an



© Galerie Freilhausgasse/Joachim Krenn

sich kommt schon aus der Stille, kommt aus uns, wenn wir es so nennen wollen. Dieser Wunsch ist gesund, macht heil, macht ganz, vervollständigt uns, weil er uns zurückführt, nach innen führt, uns erinnert: „Mensch, werde wesentlich!“ (wie schon die christlichen Mystiker sagen, nicht nur die buddhistischen). „Mensch, werde wesentlich“, werde der Mensch, werde das Wesen, als das du gedacht bist und das Du (denn das liegt im wesentlichen, im Wesen der Sache): Werde, was du schon bist. Wenn wir an diese Stille „andocken“, sind wir unabhängig davon, wie laut es im Außen ist. Und damit erfüllt die Stille – neben des Angenehmseins – ihr wichtigeres Versprechen (was ist im Buddhismus wichtiger als „angenehm sein“?): Hier in diesem Raum der Stille sind wir frei. Wir sind gestärkt durch eine Klarheit, die in der Mitte weilt – in der Mitte jenseits von Begehren und

Ablehnen. Jenseits von „haben wollen“ und „nicht mögen“. Ein Raum, der uns entspricht. Viele sagen, wenn sie beginnen zu meditieren: „Ich bin angekommen!“

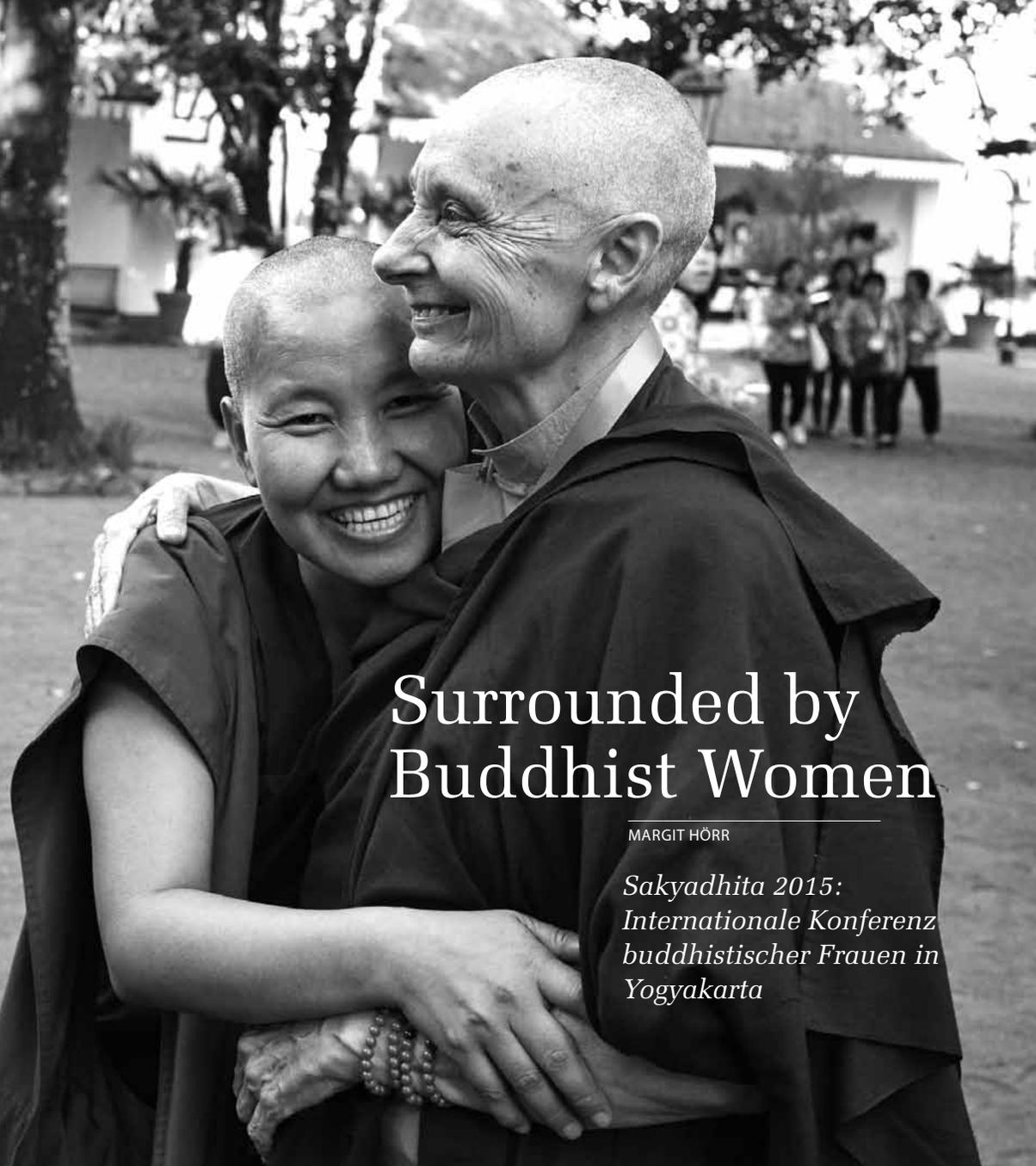
Die Stille entspricht uns; sie spricht zu uns, spricht aus uns heraus und gleichzeitig wirken wir sogar still, wenn wir von dort aus sprechen und handeln. ■

### ZUR WEITEREN INFORMATION

In Wien läuft immer wieder mal das Theaterstück von Yasmin Reza „Kunst“, in dem ein weißes Bild die Funktion hat, Diskussionen auszulösen. Und durch das Bild muss sich eine Freundschaft bewähren ...

Mehr über Hans Bischoffshausen online und in Katalogen.

Im Wiener Museum „Belvedere“ wird Hans Bischoffshausen im November 2015 ausgestellt!



# Surrounded by Buddhist Women

MARGIT HÖRR

*Sakyadhita 2015:  
Internationale Konferenz  
buddhistischer Frauen in  
Yogyakarta*

„Ich sehe hier nur ein Yana versammelt – den Buddhayana ...“, sagte Präsidentin Jetsunma Tenzin Palmo in ihrer Begrüßungsansprache angesichts der eindrucksvoll bunten Robenvielfalt von über 1.000 Nonnen und Laienpraktizierenden, die sich vom 23. bis 30. Juni 2015 in Yogyakarta zur Konferenzteilnahme eingefunden hatten, „... denn alle BuddhistInnen sind vereint im Dharmapfad – trotz der äußerlichen Unterschiede!“ („Yana“ steht für die unterschiedlichen buddhistischen Pfade.)

Yogyakarta, heute Sultanat an der Südküste von Java, war einst religiöses und kulturelles Zentrum Indonesiens. 1835 wurde nördlich der gleichnamigen Hauptstadt, verborgen unter einer dicken Ascheschicht und völlig von Vegetation überwuchert, eine gewaltige buddhistische Tempelanlage entdeckt – Borobodur, ein Monument des Mahayana-Buddhismus!

Die Entstehung des Bauwerks liegt im Dunkeln, die Inschriften deuten auf etwa 800 hin. Vermutlich nach einem katastrophalen



Ausbruch des Vulkans Merapi war die mächtige Stufenpyramide dann für fast 1.000 Jahre in Vergessenheit geraten. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts begann man, den riesigen Stupa auszugraben und zu restaurieren. Seit 1983 ist er der Öffentlichkeit wieder zugänglich und seit 1991 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. 2.500 Reliefs erzählen die buddhistische Kosmogonie, etwa 500 sitzende Buddhastatuen befinden sich teils verborgen innerhalb gitterförmiger „Steinglocken“, teils in den zahlreichen Nischen der verschiedenen Etagen, die größte in der zentralen Stupa-Spitze. Von oben betrachtet scheint es ein gigantisches Vajrayana-Mandala zu sein, das dem Besucher erlaubt, über einen Wandelweg einzutreten und über den zehnstufigen Bodhisattva-Weg zur Mitte aufzusteigen.

Was für ein großartiger Ort für die Abhaltung der 14. Sakyadhita-Konferenz!

Nach Yogyakarta waren TeilnehmerInnen aus 40 Ländern angereist. Deren Delegierte referierten zum diesjährigen Hauptthema „Mitgefühl und soziale Gerechtigkeit“. Ergänzend dazu fanden Podiumsgespräche und Workshops statt: über Toleranz, buddhistische Erziehung, über Vorteile und Hindernisse

bezüglich Bhikkhuniordination, über Extremismus und politische Gewalt, aber auch über Erfolge, Projekte und neue Ziele des Sakyadhita-Dachverbandes.

Es wurde vereinbart, künftig ganz besonderes Augenmerk auf die „Non Himalayan Buddhist Nuns“ zu richten, um sie bei ihren vielfältigen Schwierigkeiten – fallweise sogar existenziellen Problemen – zu unterstützen.

Sakyadhita-Mitbegründerin Professor Dr. Karma Lekshe Tsomo mahnte eindringlich, dass „... die Situation der Welt an einem sehr kritischen Punkt angelangt sei, sodass es nicht mehr ausreiche, sich das Wohlergehen aller zu wünschen. Die Stimme der BuddhistInnen müsse sich Gehör verschaffen, um die Wertigkeit von Praxis eindringlich klar zu machen, damit wirksames Mitgefühl entwickelt werden könne. Um so mitzuhelfen, Konfliktpotenzial zu minimieren oder Konflikte ganz zu vermeiden. Um beizutragen, jegliche Form von Diskriminierung durch soziale oder geschlechtsbezogene Ungleichheit zu eliminieren – über alle Religionen, Kulturen, Gesellschaftsbereiche hinweg. Es sei notwendig, mit liebender Güte die Ursachen wirtschaftlicher Ungerechtigkeiten zwar zu verstehen, aber

&gt;&gt;



Präsidentin Jetsunma Tenzin Palmo mit Meditierenden im ersten Morgenlicht



© alle Bilder: Olivier Adam

>> auch, praktische Lösungen dagegen zu finden! Und man möge den Klimawandel-Appell von Papst Franziskus unterstützen, denn es gehe um die Zukunft aller Bewohner und Spezies auf unserem Planeten.“

Außerhalb der offiziellen Termine wurde von vielen Frauen die seltene Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen und die Möglichkeit zu intensivem Austausch und neuen Kontakten genützt. Nicht nur zu VertreterInnen anderer buddhistischen Traditionen, sondern auch zu TeilnehmerInnen anderer Religionen. So debattierten täglich mehr und mehr interessierte einheimische MuslimInnen mit

– in Indonesien sind schließlich heute über 86 Prozent der Bevölkerung Muslime, nur 1,8 Prozent Buddhisten.

Natürlich gab es auch kulturelle Programme, wie Schattenfigurentheater (erstmalig von Frauen inszeniert), und Tanzgruppen, in denen auch Menschen mit Handicaps mitwirkten.

Dr. Rotraut „Jampa“ Wurst, Referentin für Sakyadhita Germany, trat während der Pausen mit ihren Rap-Performances auf, denn „.... das motiviert, wenn sich Müdigkeit breitmacht, und ist dem buddhistischen rhythmischen Rezitieren irgendwie nahe“.



An einem der letzten Konferenztage gab es das Angebot, gemeinsam mit Venerable Jetsunma Tenzin Palmo an einer besonderen Morgenmeditation teilzunehmen. Das bedeutete aufstehen um 3 Uhr früh, um dann nach zweistündiger Busfahrt in nächtlicher Dunkelheit auf einer der quadratischen oder runden steinernen Terrassen der geheimnisvollen Borobodurpyramide Platz zu nehmen und auf den Sonnenaufgang zu warten.

Pema Khandro erzählt: „... wir begannen zu meditieren, mit geschlossenen Augen oder den Blick absichtslos auf den Boden vor uns gerichtet. Erst viel später, als wir aufstanden, um wegzugehen, bemerkte ich, dass, so weit man blicken konnte, sehr viele Menschen um uns herum saßen. Es waren Touristen, die sich spontan unserer Meditation angeschlossen hatten. Das war ein wunderschöner Anblick.“

Schließlich gab es am 30. Juni, dem letzten Veranstaltungstag, noch eine Überraschung für die Sakyadhita-Präsidentin Jetsunma Tenzin Palmo. Als sie die Tür ihres Quartiers öffnete, um zur Abschlussfeier zu gehen, fand sie sich einem Defilee von Frauen, die rote Rosen in den Händen hielten, gegenüber. Erfreut über die lachenden, fröhlichen Gesichter realisierte sie aber erst, als alle „Happy birthday“ anstimmten, dass die Blumen für sie selber bestimmt waren – sie hatte nämlich Geburtstag.

2017 findet die nächste Sakyadhita-Konferenz statt – in Hongkong. ■

## INFO

„Sakyadhita International Conference of Buddhist Women“ organisiert seit 1987 alle 2 Jahre Meetings an wechselnden Veranstaltungsorten in Asien. Es geht um die Etablierung von Netzwerken und Plattformen, damit über Themen, die für den Alltag buddhistischer Frauen essenziell sind, diskutiert werden kann.

Nonnen, besonders asiatische, werden bei der Gründung neuer Klöster unterstützt, Zugänge sowohl zu Studien und Ausbildung als auch zur Lehrtätigkeit sollen erwirkt, Chancengleichheit bei der Ordination geschaffen werden.

Die Frauen-Konferenzen sind offen für alle, auch für Männer. Für Buddhisten jeglicher Tradition, für Ordinierte und Laien jeglichen Alters und gleich welcher Nation und Herkunft, auch für Praktizierende anderer Religionen.

Möchten Sie sich bei der Gründung einer Österreichischen Sakyadhita-Repräsentanz engagieren? Dann melden Sie sich bitte bei Inge-Margareta Brenner: [info@sakyaling.at](mailto:info@sakyaling.at)

Infos auch unter:

[www.buddhistwomen.eu/de](http://www.buddhistwomen.eu/de)

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

# Über Krebs und unser Bewusstsein „... es ist nur eine Information ...“

DR. BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

„Es ist nur eine Information“, meint Genro Koudela in seinem beeindruckenden Interview, das er ein halbes Jahr vor seinem Tod Peter Riedl gab. Gerade aus der MRT-Röhre geschoben, neuerlich mit dem Fortschreiten seines Lungenkrebses konfrontiert, sagt er diesen Satz – lächelnd – und fügt hinzu, dass es wohl der Praxis zu verdanken sei, dass er derart gelassen dieser Tatsache gegenübertritt.

Mehr noch, er empfände eine Aufregung über diese Aufgabe, die sich ihm jetzt stellt – zu sterben. Da geht es „ums Eingemachte, um das Wesentliche, das will er gut machen“.

„Die Dinge zu sehen, wie sie *sind*“, sagt Shunryu Suzuki, das ist den meisten von uns, wenn es um die Diagnose Krebs geht, nicht möglich. Zu sehen, dass diese Diagnose erst mal nur eine Information ist.

Krebs kommt im kollektiven Bewusstsein einem Todesurteil gleich, dessen Vollstreckung – obwohl der Mensch oftmals zum Zeitpunkt der Diagnose symptomfrei ist – bald vollzogen wird. Dieses Vor-Urteil hält sich hartnäckig, obwohl es nicht den statistischen Tatsachen entspricht, sind es doch vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche zum Tode führen.

Der Krebs wird als Feind betrachtet, den es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt, und das schnell. Der Tumor wird zum todbringenden Dämon, der uns übermächtig nach dem Leben trachtet. Krebs wird – anders als eine Herz-Kreislauf-Krankheit – personifiziert, wie eine Person mit Attributen ausgestattet: er ist heimtückisch, hinterhältig, bösartig, mit einem eigenen Willen, dem Willen zur Zer-

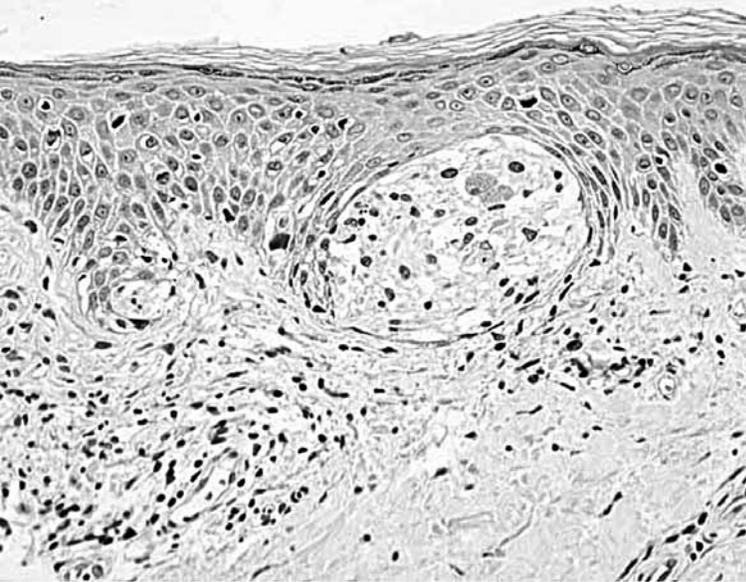
störung. Er ist auch unfair, weil er lange nicht auf sich aufmerksam macht. Eine existenzielle Bedrohung geht von ihm aus, er ist, so Sontag in ihrem Buch *Krankheit als Metapher*, die „Krankheit, die nicht anklopft, bevor sie eintritt“ ... „Es ist der Krebs, der (wie früher die Tb, Anm. der Verf.) die Rolle einer als erbarmungslose, geheime Invasion erfahrenen Krankheit übernimmt.“ (Sontag)

Krebs ist also von Irrationalität umweht.

Überhaupt wird so getan, als gäbe es diesen *einen* Krebs, dessen Gesetzmäßigkeiten sich über alle individuellen Bedingungen hinweg unweigerlich in immer der gleichen, letztlich todbringenden Art vollziehen. Dem steht gegenüber, dass Krebs nicht *eine* Krankheit ist, und die Erfahrung zeigt, dass es selbst bei ein und demselben Krebs und ein und derselben Behandlung und ein und derselben Prognose verschiedene Ausgänge gibt. Diese reichen von einem unterschiedlich langen Überleben bis zu einer völligen Heilung, wo der Krebs lebenslang nicht mehr nachgewiesen werden kann.

Auch wird Krebs als ein Fremder betrachtet, etwas, was mit mir nichts zu tun hat. Diesen bedrohlichen Eindringling, das Andere, gilt es zu bekämpfen mit einem Gegenschlag. „Es gibt den Kampf oder Kreuzzug gegen den Krebs; ... und die Menschen, die Krebs haben, sind ‚Krebsopfer‘.“ (Sontag)

Die Terminologie ist dabei der Kriegsführung entnommen, es wird von bekämpfen, den Feind besiegen, den Kampf antreten gesprochen, die Krebszellen werden mit Strahlen beschossen, mit Chemotherapie vergiftet oder die dämonengleichen Besetzungen werden



Histopathologische Abbildung eines bösartigen Melanoms

© wikimedia.org

mit allen zur Verfügung stehenden militanten Mitteln ausgerottet.

Mein Körper ist dabei der Kriegsschauplatz.

Das alles hat weitreichende Folgen: Es ist der bewusstseinsmäßige Boden, auf den eine Krebsdiagnose fällt, ein Boden, der irrational, undifferenziert, einen unheilvollen Weg vorzeichnet, wo das Schicksal von vornherein besiegelt scheint. Das sind meinem Empfinden nach im Sinne der zweiten edlen Wahrheit die wahren Ursachen des Krebsleides. Hier wird aus einer Information unermessliches Leid. Die natürliche Reaktion ist verständlicherweise Abwehr, eine Wegbewegung, ein Wegsehen, ein Weghaben-Wollen.

Meiner eigenen Krebserfahrung zufolge ist dieser Widerstand, das Bekämpfen und Abwenden, einer heilsamen Bewegung entgegengesetzt. Ich habe erfahren, wie wesentlich ein Innehalten, ein Wahrnehmen, ein Gewahrsein des Ganzen ist, um eine für mich heilsame Therapiewahl zu treffen. Wie es auch förderlich ist, mich meiner Angst, meiner Not und meinem Krebs mit einer fragenden und umarmenden Geste zuzuwenden. Oftmals offenbart sich dann, dass die Krebserkrankung ein „Götterbote“ sein kann, wie es Wilfried Reuter in seinem hilfreichen Buch anregt, oder zumindest die Erscheinung Krebs eine bloße Information sein kann, die ich in angemessener Weise beantworte.

Wenn wir einen kräftigen Beitrag zur Prophylaxe beziehungsweise Heilung der Krebserkrankung leisten wollen, so wäre es gut, unsere Konzepte über die Krebserkrankung zu betrachten, wahrzunehmen, was ich

denke und fühle, wenn ich mit einer Krebsdiagnose, sei es einer eigenen oder der eines mir Nahestehenden, konfrontiert bin.

Wenn ich in all dem Getöse der Gedanken und Gefühle meinen Sitz einnehme, Shamatha praktiziere, also mit aller Aktivität aufhöre und zur Ruhe komme und ich in diesem Sinne die Bereitschaft fördere zum Erkennen, Annehmen, Umarmen, tief Schauen und zum Verstehen (siehe Thich Nhat Hanh) dieses Geschehens, das den Namen Krebs trägt, dann ereignet sich vielleicht das, wovon Susun Weed in ihrem Krebs-Buch schreibt: „Krebs bringt Angst, Trauer und Wut mit sich – und innere Ruhe.“

Aus dieser Ruhe inmitten des Zyklons kann sich dann – auch das ist meine Erfahrung – eine „wissende Lücke“ auftun, die alles notwendige Wissen birgt, um einen von der Seele begrüßten Krebs-Weg beschreiten zu können. ■

## QUELLEN

Susan Sontag: Krankheit als Metapher.

Susun S. Weed: Brustkrebs – Brustgesundheit.

Zen-Meister Genro Koudela – Über sein Leben und Sterben (Interview mit Peter Riedel in [www.ursache.at](http://www.ursache.at)).

Shunryu Suzuki: Seid wie reine Seide und scharfer Stahl.

Wilfried Reuter: Der Tod ist ganz ungefährlich.

Buddhistische Hilfen im Umgang mit Alter, Krankheit, Tod.

Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre.

# Das Herz der Lotusblume

VON CHRISTIANE GEBHARD

*Buddha lehrte, unsere unheilsamen Emotionen weder auszudrücken noch zu unterdrücken. Stattdessen lehrte er, dass die einzig lohnenden Emotionen die vier brahmavihāra (unermessliche Verweilungszustände) sind. Alle Emotionen sollen wahrgenommen werden, um sie dann wieder abklingen zu lassen.*

Wenn Ärger aufkommt, dann wird es nicht helfen, ihn zu unterdrücken oder ihn zum Ausdruck zu bringen. Jede der beiden Handlungsweisen fügt Schaden zu, entweder sich selbst und/oder anderen. Ärger ist vorhanden in der Welt, das ist etwas Gegebenes. Jedoch wir selbst können bestimmen, wie wir mit dem Ärger umgehen, ob wir es schaffen, zu beobachten, wie der Ärger entsteht und wieder vergeht.

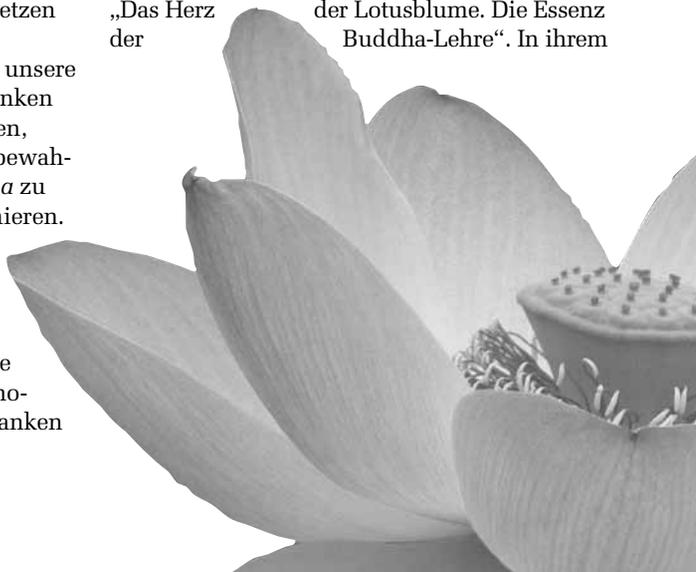
Für die meisten Menschen ist es jedoch zu schwierig, zum Beobachter zu werden, denn der Ärger verschwindet nicht immer im Nu. Wenn wir uns die Situation vergegenwärtigen und dem Ärger Raum geben und mit etwas Positivem ersetzen, dann gelingt es uns viel leichter, loszulassen. In der Meditation lernt man das diskursive Denken mit der Achtsamkeit auf den Atem zu ersetzen. Im täglichen Leben ersetzen wir das Unheilsame mit dem Heilsamen.

Das macht Sinn. Jedes Mal, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von unheilsamen Gedanken abwenden und dem Heilsamen zuwenden, erkennen wir unseren Übungsweg. Wir bewahren uns dadurch davor, schlechtes *Karma* zu machen und unseren ganzen Tag zu ruinieren. Es kann auch gut möglich sein, dass es vielleicht keinen weiteren Tag mehr gibt. Nur ein Narr oder eine Närrin machen sich absichtlich unglücklich. Es ist ganz klar ersichtlich, wenn wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf heilsame Emotionen lenken, dann werden unsere Gedanken Frieden und Glück bringen.

Wir selbst schaffen unser eigenes Glück oder Unglück, und wir können bedeutsamen Einfluss darauf ausüben. Je geübter wir in der Meditation werden, desto leichter gelingt es uns, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Wie auch der Körper braucht der Geist Muskelkraft dafür. Ein zerstreuter Geist hingegen hat keine Kraft und auch keine Willensstärke. Wir werden nicht über Nacht zum Meister, aber achtsame Meditationspraxis und eine heilsame Lebensweise bringen uns gewiss sehr viel näher oder gar ans Ziel.

Wie mit allem, worum wir uns hingebungsvoll bemühen, wird aus einem Samen in der Erde eine wunderschöne Lotusblume.

Die buddhistische Nonne Ayya Khema schrieb zahlreiche buddhistische Bücher wie „Das Herz der Lotusblume. Die Essenz der Buddha-Lehre“. In ihrem



Buch beschreibt Ayya Khema unter anderem, wie wir uns durch Meditationspraxis üben können, um ein aufrichtiges Dasein zu entwickeln. Wir sind es gewohnt, möglichst überall Sinnesgenüsse zu erfahren, und treiben mit unserem Geist wie auf einem Marktplatz in der Welt herum. Aber der Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit kann nicht auf einem Marktplatz stattfinden, das ist unmöglich. Es gibt nichts zu kaufen, zu verhandeln oder zu arrangieren in der Meditation. Der Marktplatz ist sinngemäß und betrifft all das weltliche Geschehen, unsere Beziehungen, unsere Ideen, Hoffnungen, Erinnerungen und auch all unsere Abneigungen und Widerstände. Die meisten Menschen bleiben jedoch in diesem weltlichen Denken verhaftet, und daher fällt ihnen die Meditation anfänglich schwer.

Wenn wir aber Geduld mit uns haben und nicht aufgeben, dann werden wir zu dem Punkt kommen, wo Meditation wirklich zu einem jederzeit zugänglichen Bewusstseinszustand wird. Und dann hat auch der Marktplatz seine Bedeutung für uns verloren.

Geist und Körper sind die zwei Aspekte unserer Existenz. Wir benötigen körperliche Aktivität und geistige Spiritualität. Fehlt eines der beiden Elemente, so fehlt auch unser inneres Gleichgewicht.

Zu Beginn der Meditationspraxis sitzt der Körper nicht gerne und wir können anfänglich Unbehagen spüren. Aber genau dieses Unbehagen lehrt uns, auf die Reaktion des

Geistes zu achten und uns nicht

automatisch zu bewegen. Alle Menschen in der Welt versuchen durch instinktive, unmittelbare Reaktionen jeglicher Art, dem Unbehagen aus dem Weg zu gehen. Es ist nicht so, dass wir dem Unbehagen nicht aus dem Weg gehen dürfen, jedoch um der Meditation eine Chance zu geben, müssen wir lernen, unsere instinktiven Reaktionen zu kontrollieren. An ihnen liegt es, dass wir immer wieder *Dukkha* (Leid) erleben. Wenn ein unangenehmes Gefühl aufkommt, dann ist es wichtig, es zu erkennen, die Beobachterposition einzunehmen, und zu untersuchen, was im Inneren vor sich geht, ohne darauf instinktiv zu reagieren. Sobald wir sitzen, entsteht ein Sinneskontakt, wir nehmen die Berührung unseres Körpers auf dem Kissen wahr. Durch Sinneskontakte entstehen Gefühle. Das ist ein kausaler Zusammenhang, so sind wir als Menschen beschaffen.

Buddha lehrte das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es hängt damit zusammen, dass aus jedem Sinneskontakt Gefühle wie angenehm, unangenehm und neutral entstehen. Neutral wird häufig auch als angenehm betrachtet, da meist nichts wehtut. Wenn wir zu Beginn auf dem Sitzkissen verweilen und ein unangenehmes Gefühl haben, so sollten wir verweilen. Denn nur wenn wir unseren eigenen Geist kennenlernen und verstehen, dass das Prinzip von Ursache und Wirkung auf unserem Gefühlsempfinden basiert, dann lernen wir dabei uns selbst – die Welt – und das Universum kennen. Jeder Geist enthält den Samen der Erleuchtung!

Dieses Buch ist empfehlenswert, da klare Anweisungen gegeben werden, die uns in der Anfangsphase der Meditationspraxis behilflich sein können. Die Essenz der Buddha-Lehre wird in gut verständlichen Worten vermittelt und inspiriert, tiefer in die Lehre des Buddhismus einzutauchen. ■

## BUCH

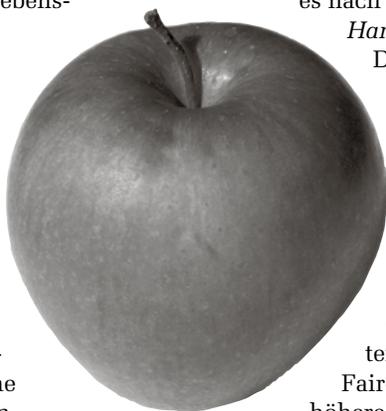
Ayya Khema, Das Herz der Lotusblume. Die Essenz der Buddha-Lehre, Jhana Verlag, Oy-Mittelberg 2002, ISBN 3-931274-06-3.



# Akzente setzen durch fairen Handel

WOLFGANG DAMOSER BA

Kaum eine Woche vergeht hierzulande ohne neue Hiobsbotschaften über Schuldenkrisen und Korruptionsskandale. Blickt man aber über den europäischen Tellerrand hinaus, so zeigt sich die vielbeschworene Systemkrise besonders drastisch an den mitunter katastrophalen Arbeits- und Lebensbedingungen in den Entwicklungsländern. Viele Produkte des täglichen Bedarfs sind ursächlich mit dem Leiden anderer Menschen verbunden. Seit einiger Zeit rückt daher neben der politischen Diskussion auch die Frage nach der moralischen Verantwortung in den Fokus der Öffentlichkeit. Während man jedoch den vermeintlichen Eliten schnell eine Mitschuld an den Missständen attestiert, wird die Rolle der Konsumenten oft heruntergespielt. Dabei ist gerade die buddhistische Ethik ein ständiges Plädoyer für die Verantwortung des Einzelnen. Die ethischen Regeln des Buddhismus beinhalten ein klares Bekenntnis dazu, sich keine Güter anzueignen, die nicht freiwillig gegeben wurden. Die Formulierung Buddhas ruft also dazu auf, die Zwangslage anderer nicht wissentlich auszunutzen. Wann aber eine solche Zwangslage vorliegt, ist in unseren komplexen Wirtschaftsstrukturen oft nicht erkennbar. Der Einzelne kann diese Strukturen weder im Alleingang verändern noch sie im Alltag konsequent boykottieren. Dennoch können aus buddhistischer Sicht heilsame Handlungen gesetzt werden. Der Buddha lehrt, dass alle Phänomene zueinander in Beziehung stehen.



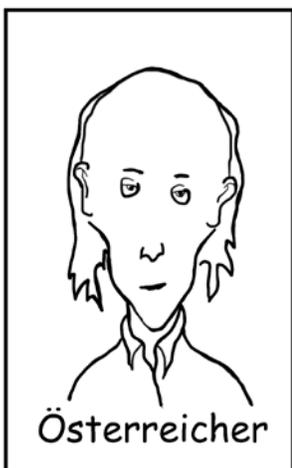
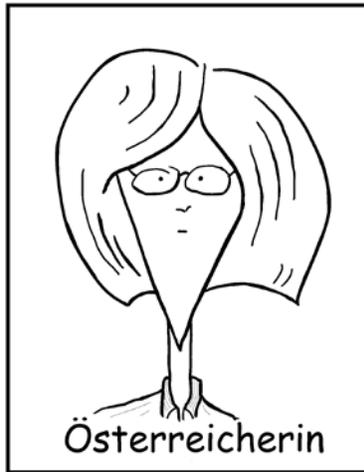
Auch scheinbar unbedeutende Handlungen können tiefgreifende Veränderungen hervorrufen. Dieses Prinzip gilt ebenso für den täglichen Einkauf im Supermarkt. Doch handelt es sich hier nicht bloß um den sprichwörtlichen Tropfen auf dem heißen Stein? Nicht, wenn es nach den Vertretern des *fairen*

*Handels* geht. Durch zahlreiche Dachverbände und Organisationen (wie jene des bekannten FAIRTRADE-Labels) reicht die angebotene Produktpalette mittlerweile von Bananen und Schokolade bis hin zum Kunsthandwerk. Dabei sind die Produkte nur geringfügig teurer und ohne großen Aufwand in den meisten Supermärkten erhältlich.

Fairer Handel garantiert nicht bloß höhere Preise für Rohstoffe, sondern fördert gezielt die ökonomische, ökologische und soziale Entwicklung der ganzen Region. Der ganzheitliche Ansatz kann dazu führen, Wirtschaftsstrukturen nachhaltig zu verändern. Dennoch ist auch der faire Handel kein ökonomisches Allheilmittel. Die Preisgestaltung und Zertifizierungsverfahren einiger Organisationen waren wiederholt Gegenstand öffentlicher Kritik. Auch darf Konsumentenverhalten nicht als Ersatz für politischen Handlungsbedarf gesehen werden. Dennoch bieten nachhaltige Konzepte zumindest mittelbar eine Möglichkeit, um im Alltag positive Akzente zu setzen. Aus Sicht der buddhistischen Ethik ist dies auch deshalb zu begrüßen, da es dem Einzelnen ermöglicht wird, im abstrakten Wirtschaftsprozess persönliche Verantwortung wahrzunehmen. ■

# Menschen, wie wir

Frank Zechner



# CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

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

**17.–18. OKTOBER 2015** **Fleischmarkt 16, 1010 Wien € 138,-**  
**TU NA QI FA 5 und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

TU NA QI FA 5 ist eine Methode mit einem sehr großen Wirkungsspektrum. Sie wirkt im besonderen auf die inneren Organe und bewirkt einen erhöhten Qi-Fluss und eine harmonische Regulation im ganzen Körper. Bei Müdigkeit, Erschöpfung, Abgespanntheit hilft Tu Na Qi Fa 5 frische Energie zu tanken und wieder zu Kräften zu kommen. Tu Na Qi Fa 5 bringt vieles wieder ins Fließen.

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

**28.–29. NOVEMBER 2015** **Fleischmarkt 16, 1010 Wien € 138,-**  
**XI XIN FA und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

XI XIN FA sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns die unterschiedlichen Qi-„Geschmacksrichtungen“ des in der Natur vor allem in Pflanzen vorkommenden Qi wahrzunehmen sowie den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi-Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Dadurch haben wir die Möglichkeit gezielt die für uns optimale Qi-Qualität aufzu-nehmen um unser körperliches und geistiges Energiepotential zu erhöhen.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

**Auskunft und Anmeldung: 0676 456 77 88**

## Buddhismus-Lehrgang 2015/2016

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang der letzten Studienjahre gibt es nun wieder die Mög-lichkeit, sich ab dem Wintersemester 2015 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interre-ligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

In Vorträgen, Gesprächsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhis-tischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

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

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen

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

**Lehrgangsbeginn:** Vorlesungsbeginn WS Anfang Oktober 2015, SS Anfang März 2016, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben

**Veranstaltungsort:** Dharmazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

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

**Beitrag:** € 300,- pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2015 für das Wintersemester und 15. Feb. 2016 für das Sommersemester 2016. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: US\$ 200,- (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

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

**Anmeldung und weitere Informationen:** Dharmazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91 (Juli bis September nur per E-Mail erreichbar!) – info@buddhistpaliccollege.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at



---

Die ganze lange Nacht.  
Das Geräusch des Wassers sagt,  
was ich denke.

---

Gochiku

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 18:00-20:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
03.10. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
03.10. 16:00-18:00	<b>Kinder Tiger Zeit im Shambhalazentrum</b>	
04.10.-14:00-16:00	<b>Science of Life - Geburt, Leben und Tod sind nichts vor dem man sich fürchten muss</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
07.10. 19:30-14.10. 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
09.10. 19:30-11.10. 18:00	<b>Seminar: Die Kunst Mensch zu sein Shambhala-Training Stufe 1</b>	
15.10. 19:00-21:00	<b>Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung</b>	<i>Gerhard Weissgrab</i>
16.10. 18:00-18.10. 13:00	<b>Einführung in die Zen Meditation</b>	<i>Mathias Köhl</i>
20.10. 19:00-21:00	<b>Kurs Meditation im Alltag im Shambhalazentrum</b>	
22.10. 19:00-20:00	<b>Zen Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
29.10. 19:00-19.11. 21:00	<b>Zen Einführungskurs</b>	
31.10. 15:00-18:00	<b>Meditieren lernen - Einführungshalbtag</b>	
01.11. 10:00-14:30	<b>Achtsamkeitshalbtag</b>	
04.11. 18:00-20:00	<b>Buddhismus - Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.11. 18:00-20:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
07.11. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
11.11. 18:00-20:00	<b>Buddhismus - Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
18.11. 18:00-20:00	<b>Buddhismus - Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
21.11. 10:00-17:00	<b>Tag der Meditation</b>	
26.11. 19:00-21:00	<b>Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung</b>	<i>Gerhard Weissgrab</i>
28.11. 15:00-18:00	<b>Meditieren lernen - Einführungshalbtag</b>	
29.11. 10:00-14:30	<b>Achtsamkeitshalbtag</b>	
05.12. 10:00-12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
10.12. 18:00-20:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
13.12. 14:00-16:00	<b>Science of Life - Aktiver Frieden</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
27.12. 19:00-02.01.2016 21:00	<b>Winterpraxiswoche</b>	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.10. 19:00-21:00	<b>Werde ich wieder geboren?</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
07.10. 19:30-21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung 1/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
11.10. 10:00-14:00	<b>30 Jahre Diamantweg-Zentrum Linz</b>	<i>Arthur Nausner</i>
12.10. 19:30-21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung 2/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
14.10. 19:30-21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung 3/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>

ORT	KONTAKT
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/87 95 723, fleur.woess@mishoan.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Palpung Europe, Wienerstraße 33, 3002 Purkersdorf	0660/1221484, www.palpung.eu/kontakt
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 10, info@karma-kagyü.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/87 95 723, fleur.woess@mishoan.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Fo Guang Shan Tempel	01/941 74 08, info@fgsvienna.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Palpung Europe, Wienerstraße 33, 3002 Purkersdorf	0660/1221484, www.palpung.eu/kontakt
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 10, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732/68 08 31, linz@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 10, info@karma-kagyü.at

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
16.10. 19:00-21:00	<b>Weisheit und Mitgefühl – Wie uns Weisheit hilft, ein gutes Herz zu entwickeln</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
30.10. 20:00-01.11. 15:00	<b>Sichtweise Meditation und Verhalten</b>	<i>Hinrich Vollmer</i>
02.11. 19:00-21:00	<b>Umgang mit Alter, Krankheit und Tod</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
06.11. 20:00-22:00	<b>Tod und Wiedergeburt</b>	<i>Heike &amp; Gerhard Bucher</i>
26.11. 00:00-27.11. 00:00	<b>Meditation</b>	<i>Karolina Pospisilova</i>
11.12. 20:00-13.12. 15:00	<b>Wie wirkt Meditation?</b>	<i>Roman Laus</i>
11.12. 20:00-13.12. 15:00	<b>Buddhas Lehre</b>	<i>Jim Rheingans</i>
14.12. 19:00-21:00	<b>Geben und Nehmen</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 18:00-04.10. 13:00	<b>Jodeln und Qi Gong</b>	<i>Christina Zurbrügg</i>
03.10. 18:30-10.10. 10:00	<b>Zen Sesshin mit Yoga</b>	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
06.10. 18:30-19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Karin Neumeyer</i>
06.10. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken - Modul Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
06.10. 20:00-21:00	<b>Meditationskurs - EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
07.10. 17:00-18:00	<b>Meditationskurs - EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
07.10. 18:30-19:45	<b>Die vorbereitenden Übungen in der tibetischen Tradition (Praxisgruppe)</b>	<i>Andrea Apachou</i>
07.10. 20:00-21:15	<b>Chakren- und Shamatha-Meditation (für Fortschreitende)</b>	<i>Manfred Klell</i>
08.10. 16:45-18:00	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Regine Lepuschitz</i>
08.10. 18:00-11.10. 13:00	<b>Einen säkularen Weg entdecken u. gestalten</b>	
08.10. 18:30-20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	<i>Andrea Husnik</i>
08.10. 18:30-19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für Fortschreitende</b>	<i>Andrea Glapa</i>
08.10. 20:00-21:00	<b>Meditationskurs - Fortschreitende</b>	<i>Michael Aldrian</i>
10.10. 10:00-16.10. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
14.10. 19:00-18.10. 13:00	<b>Die Stufen des Erwachens Ein Meditationsretreat in der Stadt</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
17.10. 09:30-18.10. 14:00	<b>Herzsutra – die Essenz der Weisheit</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
17.10. 18:00-24.10. 10:00	<b>Achtsamkeitsmeditation und Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
21.10. 18:00-25.10. 13:00	<b>Wege der Heilung</b>	<i>Lisa Freund</i>
23.10. 19:00-26.10. 13:00	<b>Mitgefühl und Weisheit in uns freilegen</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
23.10. 19:00-30.10. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, uh@shedrupling.at
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732/68 08 31, linz@kkoe.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Museumsturm, Leoben	judenburg@diamondway-center.org
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	0699/120 187 19, innsbruck@kkoe.at
Karma Kagyü Diamantweg Graz	0316/670 700, bz-graz@kkoe.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/263 12 47, wien@kkoe.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, bk@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, office@shedrupling.at
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 512 91, uh@shedrupling.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha Graz	0664/735 172 81, kontakt@kks-graz.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
23.10. 19:00-30.10. 13:00	<b>Naikan-Retreat und Jujukinkai-Retreat</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
27.10. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken - Modul Karma</b>	<i>Andrea Husnik</i>
28.10. 18:00-02.11.2014 14:00	<b>Strenger Zen Kurs zu Allerheiligen</b>	<i>Ermin Döll</i>
30.10. 18:00-01.11. 13:00	<b>Weisse-Tara-Retreat: Hintergründe und Praxis</b>	<i>Helena Krivan</i>
03.11. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken - Modul Karma</b>	<i>Andrea Husnik</i>
12.11. 18:00-15.11. 10:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
12.11. 18:30-20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	<i>Andrea Husnik</i>
13.11.-20.11.	<b>Praxiswoche, Senkobo Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
13.11. 19:00-20.11. 13:00	<b>Naikan-Retreat und Jujukinkai-Retreat</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
14.11. 15:00-15.11. 13:00	<b>Achtsamkeit und Geistesruhe. Dem ruhigen Geist ist alles möglich!</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
15.11. 09:00-18:00	<b>Zazentag</b>	<i>Seigaku Kigen Osho Ekeson</i>
18.11. 18:00-22.11. 14:00	<b>Tage der Stille: Sitzen, Gehen, Studieren &amp; Yoga</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
04.12. 18:00-08.12. 14:00	<b>Zen - Wandlung zum inneren Himmel</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
04.12. 19:00-11.12. 10:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
17.12. 18:00-20.12. 14:00	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
27.12. 18:00-01.01.2016 11:00	<b>Neujahrs Sesshin</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
28.12. 19:00-04.01.2016 00:00	<b>Praxiswoche, Senkobo Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
28.12. 19:00-04.01.2016 13:00	<b>Naikan-Retreat und Jujukinkai-Retreat</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.10. 00:00-04.10. 00:00	<b>Thangka Ausstellung Tage der offenen Tür</b>	
11.10.	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	
11.10. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
01.11. 11:00-13:00	<b>Offene Meditation</b>	
01.11. 15:00-17:00	<b>Gedenkfeier an Verstorbene</b>	
11.10. 11:00-13:00	<b>Offene Meditation</b>	
15.11. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
21.11. 14:00-17:00	<b>11. ÖBR Open Space</b>	<i>ÖBR</i>
22.11. 19:30-21:30	<b>Buddhistisches Weihnachtskonzert</b>	
12.12. 10:00-17:00	<b>Freiwilligen Helfer Tag</b>	
16.12. 17:00-20:00	<b>Buddhistische Weihnachtsfeier</b>	

ORT	KONTAKT
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Garchen Chöding Gompa	0681/818 421 39, office@garchen.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Naikan-Zentrum OÖ	0732/668 077, office@naikido.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/986 97 54, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	0699/11074198, bludenz@kkoe.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Palpung Europe, Wienerstraße 33, 3002 Purkersdorf	0660/1221484, www.palpung.eu/kontakt
Buddhistischer Friedhof	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Palpung Europe, Wienerstraße 33, 3002 Purkersdorf	0660/1221484, www.palpung.eu/kontakt
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Bodhidharma Zendo	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
zeiTraum	0681/8184 21 39, office@garchen.at
Palpung Europe, Wienerstraße 33, 3002 Purkersdorf	0660/1221484, www.palpung.eu/kontakt
Karma Kagyü Sangha	office@buddhismus-austria.at

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhadham Tempel Graz**

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

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

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

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

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

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

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

### **Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan**

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

### **Drikung Kagyud Orden**

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

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

Klopstockgasse 45  
1170 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Fo Guang Shan Tempel**

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

### **Garchen Chöding Zentrum**

Gompa: 1150 Wien, Sturzgasse 44  
Postanschrift: 1160 Wien,  
Waidäckergasse 21A  
Tel. 0681/81 84 21 39  
[office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kalachakra Kalapa Retreatzentrum**

8541 Garanas 41  
Tel. 0699/12 15 12 91  
[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at), [www.kalapa.at](http://www.kalapa.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

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

### **Karma Kagyü Sangha\***

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

### **Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinierstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 88 56  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

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

### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 18 36  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://www.oesgi.org)  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe\***

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

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Puregg, „Haus der Stille“**

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

**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. 04224/28 20  
mail@imc-austria.com  
www.imc-austria.com  
>> *Theravada-Buddhismus*

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

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

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2, 8020 Graz

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

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

**Theravada\***

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

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

**Friedens-Stupa-Institut**

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

**Naikan Institut Neue Welt**

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

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz/Leoben	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

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

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

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

## WIEN

### Mushoju Zen Dojo Wien

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

### Dharma Sangha Österreich

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

### Kyudo Zen-Bogenschießen

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

### Ryuun Zen Sangha

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

## ÖBERÖSTERREICH

### Zen in Linz

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

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

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

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

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

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

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

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

## TIROL

### Wat Thai Tirol Buddharam

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

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser  
Mo., 10.00–12.00

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

Andrea Lachner  
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner  
Do., 17.00–18.30

Hannes Huber, Renate Putzi  
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien  
Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien

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

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

## Qi Gong & Meditation

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

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

**Khenpo Sodargye** བསོད་ནམ་ལྷན་མགྲོན་པོ།

# Die Qualitäten des Tibetischen Vajrayana

བོད་བརྒྱད་གམང་ཕྱགས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས།



Datum/དག་རྩམ།:  
9. Okt. 2015, 15:15 - 17:00 /  
ཉེན་མཚན་ལོ་རྒྱུས་དག་རྩམ་ལེན་ཡིན།

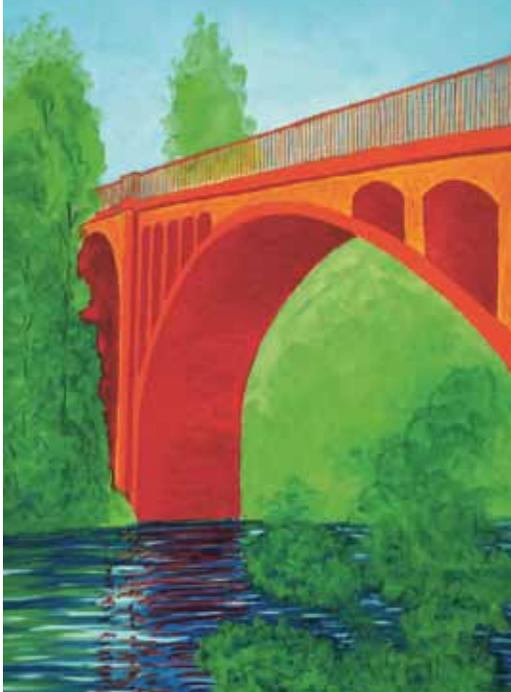
Ort/རྟོགས་གང་:  
Universität Wien,  
Aula am Campus

Adresse/ཁ་བྲལ་:  
Spitalgasse 2, Hof 1.11,  
1090 Wien



Registrierlink: <http://go.gdform.com/1376464Qw/> / Website: <http://www.khenposodargye.org>

Kunst, die inspiriert und zu Erkenntnissen führt.



*Stefanie* Stefanie Grüssl | [www.stefanie-kunst.at](http://www.stefanie-kunst.at)



Dr. Ulli Pastner

## AchtsamkeitsCoaching - Reflexion im Dialog

**Klarheit,  
Wertschätzung,  
Orientierung**

**für bewusste Entscheidungen,  
bei inneren und äusseren Konflikten  
und dringenden Veränderungswünschen**

**Sehen, wie  
die Dinge  
sind ...**

**in beruflichen oder  
privaten Fragen**



*www.AchtsamkeitsCoaching.at*

**EinzelCoachings und  
achtsamkeitsbasierte Seminare  
für Private und Organisationen**

**... mit Achtsamkeit,  
Emotionaler Intelligenz,  
& Internal Family System**

Praxis Waldviertel      Praxis Wien  
3713 Harmannsdorf ● 1010 Annagasse  
Tel.: 0664 / 73 420 130  
email: [pastner@achtsamkeitscoaching.at](mailto:pastner@achtsamkeitscoaching.at)

[www.achtsamkeitscoaching.at](http://www.achtsamkeitscoaching.at) ● [www.schule-der-wertschaetzung.at](http://www.schule-der-wertschaetzung.at)



BUDDHISTISCHES STUDIEN- &  
MEDITATIONSZENTRUM  
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

1090 Wien, Servitengasse 15

### Herbst/Winterprogramm 2015/16

Mi. 14. 10. 2015 – Die Stufen des Erwachens – mit Stephan „Pende“ Wormland

So. 18. 10. 2015

Ein Meditations-Retreat in der Stadt. Im Stufenweg zur Erleuchtung sind die grundlegenden buddhistischen Themen in drei Teile (Grundlage schaffen, Vertiefung durch Erforschung und abschließende Übungen) zusammengefasst und speziell für die Meditationspraxis aufbereitet.

Im Retreat geht es darum, Meditationserfahrungen zu sammeln und die Erkenntnisse in das tägliche Leben zu integrieren.

Für Neugierige, Anfänger und erfahrene Praktizierende. Gegen Absprache kann an Einzeltagen teilgenommen werden.

ab Mi. 4. 11. 2015

### Buddhismus kurz und bündig

Beginn von vier Abenden, die eine kurze, leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und wesentlichen Prinzipien des (tibetischen) Buddhismus bieten.

ab Sa. 6. 2. 2016

### Weisheit - mit Ven. Birgit

Vier Wochenenden zum Thema Weisheit nach dem Text "Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva" (Bodhicāryāvātāra) des Meisters Śāntideva.

Die ersten acht Kapitel des beliebten und inspirierenden Textes sind der Hervorbringung des Erleuchtungsgedankens (Bodhicitta) und der Praxis der ersten fünf Vollkommenheiten eines Bodhisattva gewidmet. Das neunte Kapitel widmet sich der sechsten Vollkommenheit, der Praxis transzendenter Weisheit. Alle Übungen, so Śāntideva, lehrte der Buddha mit dem Ziel, Lebewesen die befreiende Weisheit zu vermitteln, welche die Fesseln des Daseinskreislaufs durchtrennt und somit den großen Weg zu Nirvana und Buddhaschaft darstellt.

Für TeilnehmerInnen mit buddhistischen Vorkenntnissen.

**Info und Anmeldung:** [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

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

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

[info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at) +43/681/204 900 31

