

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JANUAR BIS MÄRZ 2019

„Lass es einfach los!“

INTERVIEW EVA ZELLENBERG-MAROSCHECK S. 8

Tiere in der Landwirtschaft

INGE BRENNER S. 12

Was bringt junge Leute zum Buddhismus?

CLAUDIA S. 14

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 15.JÄNNER 2019

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 15.JÄNNER
Späterer Einstieg möglich
18:00 - 19:30

WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

KOSTEN: 10.-/ Abend

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

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

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

DER WEITE BLICK UND DER NAHE HIMMEL ÖFFNEN DAS HERZ UND BEFLÜGELN DEN GEIST.

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

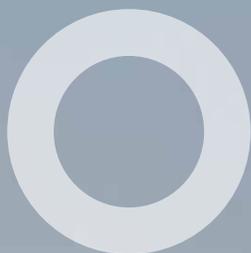
Der Ausblick und die Weite, der Wald und die Natur inspirieren und unterstützen zusätzlich auf ihre ganz besondere Weise.

Das BergZendo kann auch ein Praxisort für dich und deine Gruppen sein.

INFORMATION: www.bergzendo.at

E-Mail: info@bergzendo.at

Folgt uns auf Facebook „BergZendo Hohe Wand“



BERGZENDO
HOHE WAND





GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Mit diesem Heft wollen wir einen neuen Schwerpunkt setzen. Es sind gleich zwei Beiträge, die in dieser Ausgabe von jungen Menschen verfasst wurden – von Menschen aus der „Buddhistischen Jugend“ im weitesten Sinne. Im weitesten Sinne sage ich deshalb, weil diese jungen Menschen letztendlich keine so straffen Organisationsformen leben und leben wollen, wie wir es gewohnt sind. Diese alten Formen waren sicher sehr wichtig und sind es auch heute noch, solange sich nichts Neues entwickelt hat, dass besser zur Lösung alter und neuer Probleme passt. Auch die Form der Schrift verändert sich, wie wir in einem dieser beiden Artikel sehen können. Wir haben die Entscheidung getroffen, dass wir in unserem Magazin nicht durch Binnen-I oder Sonderzeichen das Geschlecht ausdrücken, sondern es in beiden Formen ausschreiben. In diesem Artikel machen wir eine Ausnahme, eben weil wir der Jugend und ihren Ideen Platz geben wollen und sie unterstützen wollen. Sie sind nicht nur unser aller Zukunft, sondern auch die Zukunft des Dharma in Österreich. Diesen Dharma am Wachsen zu halten, ist unsere oberste Aufgabe und muss von der Jugend übernommen werden. Zu den schwierigsten Herausforderungen zählt dabei, Altes zu bewahren und Neues entfalten zu lassen, immer in der richtigen Balance. Zum Wohle Aller!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW

Eva Zellenberg-Maroscheck

12 TIERE

Tiere in der Landwirtschaft

Inge Brenner

16 BUDDHISMUS

Was bringt junge Leute
zum Buddhismus?

Claudia Binder

21 KRIEG

Der Superkämpfer

Frank Zechner

24 BUDDHISMUS

Müßiggang und
Rechte Anstrengung

Mathias Lederer

27 CARTOON

33 HAIKU

34 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

Fotos. Cover, 8–11 Ida Rätter, 16 Claudia, 20 Clipdealer A54880213,
23 Clipdealer A35319255, 26 Clipdealer A14087016, Archiv.

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

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

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

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

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

Sekretariat

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

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

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

SPENDENKONTO

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

ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So., 13. 1. 2019

So., 10. 2. 2019

So., 10. 3. 2019

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

Was ist Buddhismus?

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

Do., 21. 3. 2019, 19.00 Uhr

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



BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:
[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/
religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

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

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum Karma Samphel

Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

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

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

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

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

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

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

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

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

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Dr. Ulli Pastner, 0664/734 201 30;
Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82;
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

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

Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,
g_urban_at@yahoo.de; Brigitte Bindreiter,
0650/38 52 820, bigitte.bindreiter@liwest.at

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

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

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

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

„Lass es einfach los!“

*Interview mit Dr. Eva Zellenberg-Maroscheck,
1997–2006 Vizepräsidentin der ÖBR*

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Liebe Eva, wie bist du zum Buddhismus gekommen, oder wurdest du schon als „Buddhistin“ geboren?

Eva: [:lacht:] Ja, fast. Ich habe mich schon sehr früh für Buddhismus interessiert, noch bevor ich beruflich nach Indien versetzt wurde.

Das war mein erster Job von der Wirtschaftskammer als Handelsdelegierte in Nepal, so Anfang der 1970er-Jahre. Da war Nepal noch ganz unberührt. Bodnath [Bekannt ist Bodnath wegen des großen Stupa und ist ein Vorort im Nordosten von Kathmandu in Nepal] war wunderschön, es gab damals nichts als Felder rundherum, vielleicht ein, zwei Häuser und es wurde noch mit Ochsen gedroschen. Es hat sich seither ein bisschen verändert [:lacht:]. Sehr beeindruckt hat mich der Stupa bei Sanchi. [Ist eine Ortschaft in Mittelindien



und seit 1989 von der UNESCO auf der Liste des Weltkulturerbes geführt.] Er ist der älteste Stupa angeblich mit einem Zahn von Ananda. Beim Eingang gibt es geschwungene Tore, und Buddha wird nur als Symbol dargestellt. Von diesem Stupa in Sanchi geht eine Magie aus.

ÖBR: Hast du auch bei einem Lehrer oder einer Lehrerin Unterricht genommen?

Eva: Ja, das war so um 1978, da war ich in London und ging zu Sogyal Rinpoche [Sogyal Lakar Rinpoche ist tibetischer Meditationsmeister und Lehrer der Nyingma-Tradition], der damals mit Christine Longaker [Christine Longaker ist ehemalige Direktorin des Hospizes des Santa Cruz County und gilt als Pionierin der Hospizbewegung.] unterrichtete. Danach bin ich nach Wien zurückgekehrt und habe am Dannebergplatz bei Bhante Hemaloka, einem Theravadamönch, meditieren gelernt. Er lehrte auch die Methoden der Betrachtung des menschlichen Körpers, von denen ich damals etwas schockiert war. Aber heute habe ich eine ganz andere Beziehung zu meinem Körper und verstehe die Lehren anders. 1979 bin ich dann zum Buddhismus konvertiert. Danach bin ich wieder nach Indien und habe ein halbes Jahr dort gearbeitet, und da hat mich der Lehrer vom Dalai Lama, Kyabje Ling Rinpoche, gesegnet. Von seinem Vortrag habe ich nichts verstanden, außer



einen Satz. Und dieser Satz ist wie ein Pfeil in mein Herz hineingefahren. Man sagt auch, wenn man seinen Wurzellama trifft, ist es so, als ob ein Pfeil ins Herz geht, und das kann ich bestätigen.

ÖBR: Kannst du dich an den Satz noch erinnern?

Eva: [:lacht:] Na klar! Der hat mich ein Leben lang begleitet, das war sozusagen mein Lebensthema, der Satz wurde ins Englische übersetzt und lautete: „You have to give up now!“. Viele Jahre später hat mir Ursula Lyon das Ganze noch einmal gesagt, aber viel deutlicher: „Lass es einfach los!“ In meinem Leben geht es um Anhaftung und Loslassen. So einfach ist das und gleichzeitig so schwer. Das ist für mich das Kernthema des Buddhismus in meinem Leben gewesen.

ÖBR: Jetzt kenne ich dich als dem Tibetischen Buddhismus zugewandt, aber die Anfänge waren beim Theravada, oder?

Eva: Ja, der tibetische Buddhismus ist meine große Liebe, aber wie ich in Australien war, bin ich viel bei der Ayya Khema [Ayya Khema war eine buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition und die Lehrerin von Ursula Lyon] im Waldkloster gesessen. Sie hat sogar einmal einen Monat in Australien in meinem Haus gewohnt. Wieder in Wien zurück, bin ich gleich den Drikung Kagyu's in die Hände gefallen [:lacht:]. Armin Akermann wurde ein sehr naher und guter spiritueller Freund von mir. Ich hatte immer das Glück, dass die Lehrer bei mir untergebracht wurden. Ich habe mehr tibetische Lamas im Unterhemd gesehen als in der Robe [:lacht:]. Und mein Mann hat das alles mitgetragen, und darüber bin ich sehr, sehr froh, noch heute!

ÖBR: Wie kam es zu deinem Stupa im Garten?

Eva: Ich lernte meinen Mann Gert vor zwanzig Jahren kennen, und da hat Lama Sönam Rinpoche zu mir gesagt: „Du brauchst ei-

>>



andere Leute hätte bemühen müssen. Ich war zu fixiert auf „Ich kann alles selbst.“ und war zu wenig gemeinschaftsorientiert. Die Pflege des Stupas ist über die Jahre hinweg schon eine sehr aufwendige Angelegenheit. Lama Sönam hat noch seine letzte

>> nen Stupa im Garten.“ Ein wenig bin ich da hineingestolpert. Viele Menschen haben mir geholfen mit Geld und Arbeit. Ich habe aber das Gesamtprojekt vorher total unterschätzt, wie sehr das eine Gemeinschaftssache, meiner Ansicht nach, sein müsste, und nicht eine Singleaktion. Wenn man so einen Stupabau in diesem intimen Rahmen erlebt, wie in unserem Garten, das macht „Dinge“ in dir, Emotionen in deinem ganzen Körper. Da ist auch eine geistige Entwicklung der Person, die hauptsächlich in dem Bau involviert ist, verbunden. Auf körperlicher als auch auf emotioneller Ebene passiert einem etwas. Ich bin einmal weinend zusammengebrochen, weil ich meinen Stolz eingesehen habe, dass ich ohne andere Leute es nicht schaffen würde und mich mehr um

große Tat in einer seiner bewundernswerten Aktionen vollbracht, weil ein fürchterlicher Sturm die Spitze der Stupa runtergerissen hat. Er reparierte den Stupa an einem Nachmittag. Ich bin nur fassungslos dagestanden, und seine Schüler sind gehüpft und raufgesprungen, und Lama Sönam hatte nur angeschafft und es sah so aus, als würde die Welt in Zeitraffer laufen. Als würde sich die Zeit verändern [:lacht:]. Aber das Wesentliche ist, dass den Stupa eine Gemeinschaft trägt.

ÖBR: Du warst ja auch bei der Einweihung der Stupa am Zentralfriedhof dabei. Was war dein Eindruck?

Eva: Die Buddhisten konnten den Platz nicht einfach in Besitz nehmen. Die Versöhnung

*Auch das eigene Ego
ein bisschen loslassen*



des Erddrachsens ist eine sehr wesentliche Sache. Dass man auch die Zustimmung von für Menschen nicht sichtbaren Wesen einholt. Erst musste der tibetische Meditationsmeister Lama Sönam Jorfel Rinpoche die lokalen Erdgeister, die „Herren der Erde“, mit Opfer-Kuchen befrieden, den Grund weihen und Gebete für die Minderung menschlichen Leidens sprechen. Der Stupa wirkt auf mehreren Ebenen und sollte auch auf mehreren Ebenen getragen werden. Diese buddhistische Sichtweise wird sehr oft unterschätzt. Der Erd-drache wird am Boden aufgezeichnet, dann aufgedrückt und ein „Schatz“ hineingelegt.

ÖBR: Wie sieht dein derzeitiges Engagement für den Buddhismus aus?

Eva: Klein, aber regelmäßig [:lacht:]. Ich bin jetzt in Pension und der Buddhismus durchwebt mein Leben. Es klingt aberwitzig, aber ich bin ein gelungenes Beispiel für den Buddhismus. Ich weiß nur, dass ich jetzt viel, viel glücklicher bin als damals, als ich es als junge Frau war, dass ich nun ruhiger bin und das Loslassen praktiziere und nun sehr zurückgezogen lebe. Rückblickend hat in meinem Leben auch der Partner von Helena Blavatsky [Helena Petrovna Blavatsky gründete mit Henry Steel Olcott die Theosophische Gesellschaft], Oberst Olcott, eine Rolle gespielt. Er gab so eine Art buddhistischen Kanon heraus. Es ist ganz interessant, dass sie den Buddhismus in Sri Lanka wiedereingeführt

haben. Dieses kleine Büchlein, diese Zusammenstellung habe ich in den 1970er-Jahren in die Hand bekommen, und das war für meinen westlichen Verstand sehr wichtig, dieser geordnete Überblick.

ÖBR: Gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest?

Eva: [:lacht:] Wenn ich so an meine Zeit als Vizepräsidentin der ÖBR denke, so wünsche ich mir, die eigene Linie weniger wichtig zu nehmen und lieber konstruktiv zusammenzuarbeiten. Und auch das eigene Ego ein bisschen loslassen.

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Tiere in der Landwirtschaft

INGE BRENNER

*Tier.Mensch.Gesellschaft – Buddhismus im Dialog, Teil 3.
Inge Brenner, ÖBR Repräsentantin in der Steiermark, hat die
Podiumsdiskussion Tiere in der Landwirtschaft am 20. 11. 2018 in der
Wiener Urania besucht und blickt zurück auf einen spannenden Abend.*

„Ich verbeuge mich jedesmal, wenn ich an einer Tierfabrik vorbeifahre – und schäme mich, Teil der menschlichen Spezies zu sein.“ Mit diesen Worten stellt sich Vanja Palmers – Zen-Priester, Abt der Stiftung Felsentor, Tierschützer – dem Publikum des dritten Abends der Veranstaltungsreihe „Tier.Mensch.Gesellschaft“ der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft vor.

Diesmal geht es um Tiere in der Landwirtschaft. „Blicken wir gemeinsam auf die Formen der Produktion von tierischen Lebensmitteln durch unsere Landwirtschaft und das oft auch damit in Verbindung stehende Tier-Leid. Gibt es alternative Möglichkeiten, um das Leiden von Tieren zu reduzieren?“, heißt es in der Einladung dazu. Es verspricht, eine spannende Diskussion zu werden, und ich reise aus Graz an, um wieder Neues aus diesem für mich so wichtigen Thema zu erfahren.

Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft, hält das Impulsreferat. „Warum“, so fragt er, „Tiere in der Landwirtschaft, im Rahmen einer Veranstaltungsreihe der ÖBR? Weil, wo es um Tiere und deren Leiden geht, ich gerade den Buddhismus in einer logischen und großen Verantwortung sehe.“ „Im Buddhismus gelten Menschen wie Tiere als fühlende Wesen – sie sind völlig gleich darin, dass sie Schmerz vermeiden und Wohlbefinden erreichen wollen.“ Der zweite Aspekt läge im buddhistischen Weltbild der „Gegenseitigen Bedingtheit“, was bedeutet, immer auf

„das Ganze“ zu achten. Wenn wir uns also um das Leiden der Tiere in der Landwirtschaft kümmern, so ist es unmöglich, dabei nicht auch die Bauern, die Konsumenten und das gesamte Umfeld im Auge zu haben. Aber es sei eben nicht nur ein ethisches Thema aus buddhistischer Sicht oder ein Minderheiten-Thema, das nur im Zusammenhang mit Ernährung oder Umweltschutz bedeutend ist. Sondern vielmehr ein essenzieller Baustein dafür, wie sich die gemeinsame Zukunft der Menschheit entwickeln und entfalten wird. Fachliteratur zum Thema hätte auch gezeigt, dass ohne gute Zukunft für die Tiere es keine gute Zukunft für die Menschen geben kann. Veranstaltungen, z. B. des Club of Vienna, thematisieren immer wieder das Verhältnis Mensch-Tier als Bedingung für nachhaltige Entwicklung. Und auch die Auswirkungen unserer Nutztierhaltung auf das Weltklima sind immer wieder Thema verschiedenster Veranstaltungen. Weißgrab betont, wie wichtig der Dialog sei, der fruchtbare Diskurs. „Es geht darum, den anderen achtsam zuzuhören und um gegenseitigen Respekt... und auch die Meinung des anderen wertzuschätzen.“ Es ginge nicht darum, sagt er, alle Menschen ab morgen zu Vegetariern zu machen, das sei unrealistisch. Aber es sei nicht unrealistisch, „Schritt für Schritt ein Bewusstsein zu entwickeln, das zu wesentlichen Verbesserungen im Leben der Tiere führt.“ Man könne das Leid der Tiere nicht vom Leid der Bauern und vom Leid der Konsumenten trennen.



„Wir stehen vor großen Herausforderungen, aber ich bin überzeugt, dass wir in der Lage sind, diese auch gut zu bewältigen, wenn wir mit Geduld und Hingabe die richtigen Kräfte auf allen Seiten bündeln und miteinander im Dialog bleiben.“ Und er schließt mit einem Zitat von Nagarjuna:

„Es gibt nur eine falsche Sicht – und das ist die Überzeugung, dass meine Sicht die einzig richtige ist.“

Inzwischen haben am Podium der schon erwähnte Zen-Meister und Abt des Zen-Klosters Stiftung Felsentor, Vanja Palmers, vegetarisch aufgewachsen, Platz genommen. Von der wissenschaftlichen Seite Univ.-Prof. em. DI Dr. Alfred Haiger, ehemaliger Vorstand des Instituts für Nutztierwissenschaften an der BOKU Wien, und der Präsident des Österreichischen Bauernbundes, selbst Milchbauer und Abg. zNR, DI Georg Strasser. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr.ⁱⁿ Maria Harmer, Redakteurin des ORF / Ö1.

Haiger eröffnet mit einigen interessanten Zahlen: 99 Millionen Tiere werden in Österreich pro Jahr geschlachtet. Die „Fleischproduktion“ (was für ein Wort!) hat sich in

den letzten Jahren vervierfacht im Land. Österreich liegt dabei auf Platz 15 in der Welt. Wir verfüttern Nahrungsmittel, die wir essen könnten, an Tiere, die wir essen. Zitat: „Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen.“

35 Millionen Futtermittel werden importiert – zwei Drittel davon aus der sogenannten Dritten Welt. Hingewiesen auf die gesundheitlichen Aspekte, meint Strasser, es gebe dazu Studien in jede Richtung, die man haben möchte. Auch der Begriff „Klimakiller“ sei falsch, meint er, und bringt den Vergleich Autoverkehr, Heizungen etc. Es gäbe, so Strasser weiter, keine Exportförderungen in Richtung Afrika mehr. Bei der Putenzucht müsse man, und überhaupt, die Existenz der heimischen Bauern fördern – also keine Puten aus dem Ausland. Weiters meint er, Konsumenten seien nicht bereit, Bio-Fleisch zu kaufen.

Prof Haiger widerspricht. Gesunder Menschenverstand sei gefragt. Konsumenten können das Leiden der Tiere beenden, indem sie von Billigprodukten Abstand nehmen.

„Wo lassen Sie legen, mästen, melken? Zu welchem Preis? Gestopfte Gans aus Ungarn ... oder Weide-Gans aus Österreich?“ Die Welt

>>

ändere sich erst durch TUN! Strasser betont, Tierhaltung im Familienbetrieb sei der beste Tierschutz. Der Ansatz des Buddhismus gefiele ihm – weil er nicht „schuldzuweisend“ ist. Er selbst habe 15 Milchkühe mit Kälbern. Jede hätte einen Namen. Er möchte, dass es Tieren gutgehe – der Mensch hätte eine ethische Verpflichtung. „Tiere spüren die Atmosphäre am Hof – gesunde Tiere sind auch leistungsfähig. Die Ansprüche an Landwirte haben sich geändert. Wir sind alle in einem System, auch die Handelsketten.“

Vanja Palmers wirft ein, die moderne, industrialisierte Landwirtschaft sei der Killer der bäuerlichen Landwirtschaft. Es sei unethisch, fühlenden Wesen Leid zuzufügen. Er weist auf das Buch „China Study, die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährung“ hin. „Je weniger tierisches Eiweiß wir essen, umso gesünder sind wir“ – so sein Ansatz. „Wenn wir alle Ackerflächen verwenden, könnten wir genügend Gemüse

und Getreide anbauen.“ Auch weist er auf die Unverträglichkeit und Schädlichkeit von Kuhmilch (Muttermilch) im Erwachsenenalter hin.

Prof. Haiger meint, unsere Agrarpolitik fördere die großen, nicht die kleinen Bauern und nicht die sinnvolle Arbeit auf einem Bauernhof. Strasser, selbst Milchbauer, meint, nur die Größe des Hofes entscheide über seine Zukunftsfähigkeit. In Österreich gäbe es keine industrielle Landwirtschaft. Biofläche im Land sei 25 %. Auch zur Frage „Tierwohl“ gibt es unterschiedliche Auffassungen. Vanja Palmers sagt, Tiere werden gequält, um möglichst viele Tiere auf kleinstem Raum zu halten ... Kühe werden enthornt, Schweine kastriert (ohne Betäubung), Schwänze und Ohren werden abgeschnitten etc.

Strasser widerspricht vehement. Es werden hornlose Rinder gezüchtet und es werden Schmerzmittel bei Kastration verabreicht. Prof. Haiger widerspricht Strasser. Natürlich gäbe es industrielle Landwirtschaft in Öster-





reich. Der Bauer muss sich darauf besinnen, dass er Verantwortung trage und der Verwalter der Schöpfung sei. Bauer sein sei ein „hoher Beruf“.

Vanja Palmers findet, Tierhaltung sei immer ein Kompromiss. „Wir nehmen ihnen die Freiheit, sperren sie ein.“ Und bringt ein Beispiel: „Schweine, freigelassen, entwickeln sich innerhalb von 24 Stunden fast zu Wildschweinen“ ... und erzählt die Geschichte von Anton, einem von ihm geretteten Schwein, das nun seit langem, inzwischen 13-jährig, auf der Rigi, in der Tierstation der Stiftung Felsentor, lebt.

Bei den Publikumsfragen geht es dann um Fragen wie „Webcam in Ställen zur Kontrolle für Konsumentinnen“. Strasser hält das für Eindringen in die Privatsphäre der Bauern und lehnt es ab. Zur „verpflichtenden Tierwohlbezeichnung“ meint er, das könne nur freiwillig geschehen, und das AMA-Gütesiegel sei ein Garant. Biofleisch in Schulkantinen und Krankenhäusern? Laut Strasser sei die Entwicklung dahin angestoßen. Sollen Bauern in die Nonfood-Produktion einsteigen? Strasser, ja, textile Rohstoffe seien die Zukunft.

Haiger wirft ein, „kein Grasland ohne Gräser, der Klee, ein wichtiges Futtermittel, verschwinde bereits. Bauern sollten nicht 6 Mal mähen, nur 2 Mal oder eventuell sogar nur 1 Mal. Tierschützerin und Buddhistin fragt, wie

sie mit dem Tierleid und somit ihrem eigenen Leid und dem auf der Welt umgehen soll. Vanja Palmers meint dazu, es gibt so viel auf der Welt, mit dem man nicht umgehen kann. Man kann sich verweigern, indem man z. B. kein Fleisch kauft oder eben nur, wenn man weiß, woher es kommt. Bewusst einkaufen, bio und weniger Fleisch. Haiger: „Wir essen zuviel – führen Krieg ... und warum ist das Fleisch nicht teurer.“

Strasser meint, wir leben in einer freien Gesellschaft und ökosozialen Marktwirtschaft. Preisbildung passiere auf Märkten. Preisfestlegung sei nicht möglich. Haiger verneint und spricht von „Ellbogengesellschaft“. Brot und Spiele. Die Politik hätte kein Interesse an teuren Preisen. Strasser: „Wir brauchen stabile Preise – kostendeckend und den Betrieb aufrechterhaltend.“

Palmers: „Biologisches Leben lebt von biologischem Leben – in Form von Pflanzen und Tieren.“

Wow – was für ein spannender Abend. Die mehr als 100 Teilnehmerinnen diskutieren noch länger weiter und die Reise von Graz nach Wien zu diesem sehr spannenden Diskussionsabend hat meine Erwartungen erfüllt und hoffentlich viel Inspiration in die Welt gebracht. ■



Was bringt junge Leute zum Buddhismus?

CLAUDIA BINDER

An dieser Stelle wird in den nächsten Ausgaben Raum für die Geschichten junger Menschen im Buddhismus sein. Was bringt junge Leute zum Buddhismus? Was ist anziehend daran, inwiefern unterstützt die Achtsamkeitspraxis und die buddhistische Philosophie im alltäglichen Leben?

Die Erste in dieser Reihe ist Claudia, 29, aktiv bei der Wake-Up-Sangha Wien und einer Gruppe zu achtsamem Selbstmitgefühl, „Aware Selfcare“.



Ich merke Perfektionismus.
 In der Brust.
 Druck auf dem Herzen.
 Kloß im Hals.
 Angst.
 Ein Gefühl von Prüfungsangst.
 Angst, mich beweisen zu müssen.
 Wunsch nach einem Shift in meinem Denken.

Was würde ich einer Freundin in dieser Situation sagen? „Oh mein Gott, das versteh ich so gut. Welche Anteile gibt's denn da in dir und was sagen die?“

Angst: „Ich will ein Brot mit Schokoaufstrich! Du wirst dich blamieren. Du wirst es nicht schaffen, dich authentisch zu zeigen, was dir doch ein riesiges Anliegen ist. Vielleicht wirst du nur über Selbstliebe schreiben und sie während des Schreibens nicht leben.“

Vielleicht wird das ein heuchlerischer Artikel. Du wirst belächelt werden für ihn.“

Mut: „Claudia, es ist so wunderbar, dass du dich das traust, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Dass du dich einem Weg verschreibst, dem Weg des Mutes, auch wenn es sehr beängstigend sein kann. Du bist nur ein Mensch und alle anderen sind auch nur Menschen.“
(Ich hol die Schokocreme.)

Vertrauen: „Bedingungslos liebenswert bleibst du, egal was du schreibst. ‚Love is always loving you.‘ (Tara Brach)“

Ich würde tief atmen und liebevoll abwarten, ob noch etwas von der Freundin kommt.

Ich spüre die Angst hellblau in meinem Herzen, links oben, ein Hauch von hellblau, wie ein Seidentuch, das Richtung Himmel geweht wird.

So will ich's versuchen: ich visualisiere die Angst, den Mut und das Vertrauen in mir. Der Mut und das Vertrauen können für die Angst da sein. Wenn sie schreit, können Mut und Vertrauen sie fragen, was sie braucht, sie umarmen, wenn sie das will.

Wir werden sehen, wie das funktioniert.

Ich zur Freundin: „Cool! Erzähl mir dann davon, wie's lief. Ich werde da sein, wenn du mich brauchst.“

Das ist meine Praxis. Ein Teil meiner Praxis. Sobald ich mich daran erinnere und es die Umstände erlauben, komme ich zur Ruhe, wenn ich mich bedrückt fühle. Spüre meinen Körper, atme, versuche das Leben im Jetzt und Hier wahrzunehmen. Mit ruhige(re)m Geist schau ich, was in mir los ist. Versuche den Schalter der Neugier in mir einzuschalten, beobachte und gebe mein Bestes, um für mich da zu sein, wie ich es für eine*n geliebte*n Freund*in wäre. Dabei versuche ich, mich vom Grübeln zu lösen und meine Buddha-Natur, mein weises Ich, das heile Ich zu spüren. >>



>> Wie kann ich gerade am besten für mich da sein?

Da kommt meistens die Frage auf, wo ich die Bedrücktheit im Körper spüre und wie sie beschaffen ist. Es kann die Frage aufkommen, wie ich gerade für jemand Geliebten da wäre. Die Frage, welche Glaubenssätze hinter meinem Schmerz stecken. Woher ich diesen Schmerz kenne. Es kann das Erinnern an Dankbarkeit sein. Die Erinnerung, dass ich jetzt einfach nur da sein darf für mich, ich jetzt nicht verstehen und analysieren muss. Die Erinnerung an das Vertrauen, dass Klarheit und innerer Friede durch Akzeptanz, nicht durch Grübeln kommt.

Der Fokus meiner Praxis ist zurzeit, die liebevolle Beziehung zu mir selbst zu stärken. Ein wunderschönes und herausforderndes Unterfangen.

Eine gewisse Tradition oder Schule, der ich dabei folge, habe ich nicht. Ich stütze mir meine Praxis selbst zusammen, aus allem, was ich als hilfreich erfahre.

Dazu zählt die leuchtende Praxis der Dankbarkeit, die ich in den 6 Wochen, die ich letzten Frühling in Plum Village verbracht habe, vertiefen konnte. Und die herzlich-warme Arbeit von Kristin Neff und Tara Brach, die sich besonders intensiv mit Selbst-Mitgefühl und -Akzeptanz beschäftigen. Dazu zählt auch Hilfreiches aus Gesprächen mit Freund*innen und die wunderbaren Methoden der Gewaltfreien Kommunikation.

Angefangen hat meine bewusste Reise in den Welten der Achtsamkeit und der buddhistischen Philosophie vor etwa fünf Jahren mit einem MBSR-Kurs. MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und kann wunderbar als Einführung in die Welt der Achtsamkeit dienen – mit Meditationen, achtsamem Yoga, Reflexionen. Der Kurs baut darauf auf, dass die Teilnehmenden acht Wo-

chen lang zu Hause üben, was ihnen in einem wöchentlichen Treffen von den Kursleitenden vorgestellt wird.

Obwohl meine Konsequenz in der Praxis daheim während der acht Wochen stetig abgenommen hat, wurde für mich in der Zeit trotzdem klar, dass ich hier etwas ganz Besonderes, etwas für mich Richtiges gefunden habe.

Bald nach dem MBSR-Kurs fuhr ich auf mein erstes Retreat im buddhistischen Zentrum in Scheibbs, bei Ursula Lyon. Ein Retreat im Schweigen, schwierig und wunderbar zugleich. Danach war ich vor allem auf selbstorganisierten Retreats der buddhistischen Jugend bzw. Wake-Up-Sangha Wien, einer Gruppe junger Menschen, die in der Tradition von Thich Nhat Hanh praktiziert.

Seit zwei Jahren bin ich jetzt, mal mehr, mal weniger, aktiv in der Wake-Up-Sangha und schätze die „Wunderbarkeit“ und Energie des gemeinsamen Praktizierens sehr.

Anfang 2018 habe ich mit einer Sangha-Freundin eine Gruppe in die Welt gerufen (was für ein schöner Ausdruck: „in die Welt rufen“), die sich ganz bewusst der Beziehung mit uns selbst widmet.

Anfänglich haben wir uns vor allem auf Kristin Neff und ihrer Arbeit zu „Mindful Self-Compassion“ konzentriert, haben uns Vorträge angehört, ihr Hörbuch, meditiert, uns ausgetauscht, Lieder aus Plum Village gesungen (eine verbindende Praxis, die mir besonders am Herzen liegt). Mittlerweile organisiere ich die Gruppe alleine und der Fokus liegt mehr bei Tara Brach.

Seit Anfang 2019 findet „Aware Selfcare“ (so der Name dieser Selbstfürsorge-Gruppe) wöchentlich statt. Thematisch soll der Fokus vorerst weiter auf Tara Brach und ihrem (Hör-)Buch „Radical Self-Acceptance“ basieren. Ab und an wird es besondere Themenabende geben, so zum Beispiel einen Abend



zum Thema „Weltschmerz und Selbstliebe“ und einer zu „Beziehungen und Selbstliebe“.

Warum mein Fokus auf Selbstliebe?

Da ich Tag und Nacht, mein ganzes Leben, mit mir selbst verbringe, kann ich der größte Quell meines eigenen Glücks sein. Auch meines eigenen Leids. Da mir das Glück lieber ist, mein großes JA zur Arbeit mit mir selbst.

Die Beziehung mit mir selbst ist für mich auch der Dreh- und Angelpunkt für jegliche andere Praxis. Sie kann mir ermöglichen, aus einer Fülle zu geben, sie hilft mir, ganz zu sein ohne zu verlangen, weder von mir noch von anderen. Wenn ich zu mir liebevoll bin, kann ich diese Praxis teilen und damit auch besser für andere da sein.

Außerhalb und innerhalb meines Soziologiestudiums beschäftige ich mich viel damit, wie Gesellschaft funktioniert. Unter anderem mit den Strukturen eines allseits präsenten Wirtschaftssystems, das unseren Wert an Leistung koppelt, das Konkurrenz fördert und Verbundenheit mit uns selbst und anderen erschwert.

„In a world that profits from your self-doubt, liking yourself is a rebellious act.“ Diese Worte berühren mich tief und erinnern mich an den politischen Aktivismus, den jede*r von uns leistet, die*der nicht unhinterfragt der Logik des Leisten-Müssens verfällt, sondern sich darin übt, ihren*seinen Wert unabhängig davon zu erkennen. Das Gewöhnliche wird auf diesem Weg automatisch hinterfragt, weil Selbstliebe leider nicht gewöhnlich ist.

Auch erlaubt mir die Übung in Selbstliebe, mich voll und ganz anzuschauen, ohne Angst davor, was ich da finden könnte. Sie erlaubt

mir Mut, weil ich das Vertrauen darin stärke, mich halten zu können, wenn ich mich vor große Hürden gestellt finde. Auch, wenn sich dieses Vertrauen gerne mal versteckt, kommt es früher oder später wieder hervor.

Übrigens, eine Selbstliebe-Praxis, die mir im Alltag besonders Freude bereitet: „Liebeslieder“, wie sie uns überall entgegenfliegen, auf mich selbst umzumünzen, statt mich einsam und ungesund abhängig von einer*einem Partner*in zu fühlen.

Ich sitze vor meinem Laptop, schließe meine Augen und spüre wieder nach, was sich jetzt und hier in mir zeigt. Ich verbinde mich mit der Erde, wie mit Wurzeln, wie ein Baum. Meine Beine kribbeln, der Bauch ist schwarz. Mein Brustbereich ist offen, mein Atem strömt dort direkt hinein und wieder hinaus. Angst spür ich weiterhin, der Kloß im Hals ist wieder zu Besuch. Deutlich sanfter. Und er ist okay, willkommen. Sie will mir Gutes, die Angst, sie will mich schützen und hilft mir dabei, genau hinzuschauen. Danke.

Die Schokocreme ist jetzt übrigens leer.

PS: „Aware Selfcare“ gibt es auch auf Facebook und auf der Homepage der „Jungen Buddhistinnen und Buddhisten“ zu finden. Ich freu mich sehr auf und über jede*n, die*der unsere Selbstliebe-Sangha bereichert. <http://www.buddhistischejugend.at/>
PPS: Hast du/Haben Sie Ideen für Förderungen, für die sich „Aware Selfcare“ bewerben könnte? Ich finde ja Gruppen, die sich der Liebesbeziehung zu uns selbst widmen, sollte es an jeder Ecke geben und sie sollten auch satt gefördert werden.

PPPS: Danke fürs Lesen! Ich freue mich sehr über jegliche Wortspende, die du/Sie mit mir teilen magst/mögen. Gerne via Facebook oder aseca@posteo.de ■



Der Superkämpfer

FRANK ZECHNER

Ende November 2008 wurde Martin Seligman, Psychologieprofessor und Begründer der positiven Psychologie, zu einem Essen ins Pentagon eingeladen. Gastgeber war der 4-Sterne-General George Casey, der Generalstabschef der US Armee und früherer Kommandant der multinationalen Streitkräfte im Irak. Anlass dieser ungewöhnlichen Einladung war eine starke Zunahme von Suiziden innerhalb der US Army: im Zeitraum von 2005 bis 2007 stieg die Suizidrate um 45 % von 11,54 % auf 16,68 %. Auch die Rate der Posttraumatischen Störungen schnellte während des Irak-Krieges nach oben. Zwischen 2003 und 2014 lag die Rate innerhalb der US Army bei 11–20 %, wobei sie bei der amerikanischen Bevölkerung bei 7–8 % lag.

„Ich möchte eine Armee schaffen, die psychisch ebenso fit ist wie sie physisch fit ist“, begann der 4-Sterne-General die Unterhaltung. „Der Schlüssel zu psychischer Fitness ist Resilienz (psychische Abwehrkräfte)“, fuhr er fort, „können Sie, Dr. Seligman, ein Resilienzprogramm für die US Army erstellen?“. Seligman konnte. Innerhalb der nächsten Monate erstellte er mit einem Team ein umfassendes Resilienzprogramm für die US Army, das Comprehensive Soldier Fitness Program. Dieses Programm umfasst einen Test für psychische Fitness (GAT), Online-Kurse zu den Themen Emotionale Fitness, Soziale Fitness, Geistig-spirituelle Fitness und Familienfitness und einen Train-the-Trainer-Kurs für Drill Sergeants. Bis 2014 wurden 145 Millionen Dollar in das Programm investiert, 40.000 Drill Sergeants trainiert. Es ist nun fester Bestandteil der Grundausbildung der US Army.

Außerdem laufen seit 2008 innerhalb der US Army Pilotstudien zur Umsetzung eines 8-Wochen-Kurses Mindfulness Based Mind Fitness Training (MMFT), der sich stark am

8-Wochen-Kurs Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn orientiert.

Dass Achtsamkeit zum Training von Soldaten eingesetzt wird, ist nicht wirklich neu. Als mächtige Feudalherren begannen buddhistische Klöster schon ab dem 8. Jahrhundert, ihren Besitz gegen böse Banditen und hungrige Bauern zu verteidigen. Leibeigene der Klöster wurden in Kampftechniken trainiert. Doch erst nach der Machtübernahme der Samurai in Japan im 12. Jahrhundert begann eine strukturelle Verbindung zwischen Zen-Buddhismus und Militär.

Chinesische Chan-Mönche brachten die Idee eines wertfreien Zen, das sich für militärische Zwecke nutzen ließ, nach Japan. Besonders Eisai (1141–1215), der Begründer des japanischen Rinzai-Zen, pflegte eine enge Verbindung zur Militärregierung und trug maßgeblich zur Entstehung des Samurai-Zen bei. Nicht nur Zen als Mentaltraining für Schwertkämpfer war für die Militärs interessant, auch die starke Betonung der

>>

>> gesellschaftlichen Hierarchie und der strikten Loyalität zum Herrn durch die Zen-Mönche in Form des Konfuzianismus begeisterte die Militärherrscher. „Als Staatsdoktrin diente der Neokonfuzianismus der Militärregierung als ideales Zuchtmittel zur Aufrechterhaltung der gesellschaftlichen Ordnung“, schreibt Klaus Vollmer. Die Militärs bauten den Zen-Mönchen tolle Klöster und die Zen-Mönche trainierten sie in Achtsamkeit bzw. in innerer Ruhe, Todesverachtung, Konzentration und Wachheit. Eine typische Win-win-Situation. Natürlich gab es auch Zen-Mönche, die sich an dieser Militarisierung des Buddhismus nicht beteiligt haben. Die haben dann aber auch keine tollen Tempel bekommen, und leider sind ihre Lebensgeschichten auch nicht überliefert worden.

Diese erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Zen-Buddhismus und den Militärs florierte gut 600 Jahre. 1886 brach das Tokugawa-Regime zusammen und der Kaiser Meiji übernahm die Führung im Staat. Es gab eine kurze Buddhistenverfolgung, in deren Verlauf 63% der buddhistischen Tempel zerstört wurden. Buddhismus war out und wurde als unjapanisch betrachtet. Nach dem Verlust der staatlichen Unterstützung musste sich der japanische Buddhismus neu ausrichten. Er versuchte zu beweisen, dass er sehr wohl japanisch war und dem japanischen Volk von Nutzen sein konnte.

Er machte das, indem er sich mit der neuen imperialistischen, militaristischen, rassistischen Politik des japanischen Kaiserreiches identifizierte und es lautstark unterstützte. Schon der Lehrer von D. T. Suzuki, Shaku Soen, sprach von der Einzigartigkeit der Japaner und rechtfertigte die kolonialistischen Bestrebungen in der Mandschurei.

Auch Harada Roshi (1871–1961), der Lehrer von Yasutani Roshi und Phillip Kapleau,

war einer der glühendsten Unterstützer der japanischen Kriegspolitik. Harada prägte in seinem 1915 veröffentlichten Buch den Begriff des „Kriegs-Zen“. In einem weiteren Buch (1934) schreibt er folgende Sätze: „Der Geist Japans ist der Große Weg der Shinto-Götter. Er ist der Stoff des Universums, die Essenz der Wahrheit. Das japanische Volk ist ein auserwähltes Volk, dessen Mission es ist, die Welt zu beherrschen.“

Sein Dharma-Erbe Yasutani hatte wohl ähnliche Ansichten. Er sah die große Aufgabe des japanischen Buddhismus darin, den japanischen Kaiser zu verehren und gegen die jüdische Propaganda der Freiheit und Gleichheit zu kämpfen.

Ende der 1930er-Jahre waren die buddhistischen Institutionen Japans zu einer zuverlässigen Stütze der Kriegsaktivitäten des Landes geworden.

Auch das kaiserliche Militär entdeckte die Vorteile des Zen als Training in Konzentration, Todesverachtung und des „absoluten Gehorsams gegenüber dem Vorgesetzten, bei dem jegliches eigenständiges Denken ausgeschaltet ist“, so kann man es im Feldhandbuch für die Infanterie der japanischen Armee nachlesen.

Die Auswirkungen dieser inneren Einstellung zeigten sich in den Kriegsverbrechen der japanischen Armee im Zweiten Weltkrieg: das Massaker in Nanjing (1937), wo mehr als 100.000 Chinesen starben; der Todesmarsch von Bataan, bei dem von 70.000 amerikanischen Kriegsgefangenen 15.000 starben; bei der Erbauung der Burma-Eisenbahn kamen 102.000 Zwangsarbeiter zu Tode und während der japanischen Besatzung wurden 100.000 bis 200.000 Frauen zur Prostitution in japanischen Militärbordellen gezwungen.

Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges reflektierten einige buddhistische

Schulen ihre unheilvolle Rolle in dieser dunklen Zeit und begannen sich öffentlich zu entschuldigen: 1987 der Higashi-Hongani-Zweig der Shin (Shin-Buddhismus) und 1992 die Soto-Schule. Erst nach der zweiten Auflage des Buches „Zen at War“ (2001) von dem amerikanischen Zen-Priester Brian Victoria entschuldigte sich auch die größte japanische Rinzai-Zen-Schule, das Myoshinji.

Erstaunlicherweise idealisierte der Philosophieprofessor D. T. Suzuki bis in die 1960er-Jahre die Verbindung des Zen-Buddhismus mit der Schwertkunst und ging sogar so weit, zu behaupten, dass manche killende Schwertmeister und Militärherrscher Erleuchtung erlangten.

Immerhin ist die US Army so ehrlich, dass sie nicht behauptet, durch Achtsamkeitstraining und Töten erleuchtete Meister zu schaffen. ■

FRANK ZECHNER

Frank Zechner ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1995/98 von Genro Koudela (Zen, Myoshinji-Linie) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.



Müßiggang und Rechte Anstrengung

MATHIAS LEDERER

Mathias Lederer – www.authentisch-sein.at – Mitglied im Netzwerk Junger Buddhistinnen und Buddhisten erinnert uns an die Qualität des Innehaltens.

müßig – keiner [sinnvollen] Beschäftigung nachgehend; [auf gelangweilte Weise] untätig. (Duden)

Dieses altmodisch und gehoben anmutende Wort verschwindet zusehends aus unserem Sprachgebrauch. Aber es ist nicht einfach nur ein Wort, es ist eine ganze Kultur, die vom Aussterben bedroht zu sein scheint – ich nenne sie die Kultur des Müßiggangs. **Die Kultur des Innehaltens, des Stehenbleibens, des Nichtstuns, des Stoppens von Uhren. Hat alles in unserer hektischen und schnellebigen Gesellschaft keinen Platz.** Selbst in der Definition von Duden lese ich eine negativ behaftete Verwendung dieses Wortes heraus. Einer Person, die untätig ist, muss also langweilig sein. Nichtstun ist also keine sinnvolle Beschäftigung.

Bitte versteh mich nicht falsch, ich möchte nicht dazu aufrufen, ab jetzt nur noch faul und träge zu sein (wobei, ein bisschen finde ich okay). ☺

Aber wie wäre es denn damit, wenn du dir auch Momente gönnst, wo du jeden möglichen Stress und Anspannung fallen lässt und einfach nur mal chillst. **Beobachte dabei mal deinen Atem. Spüre, wie dein Brustkorb sich hebt und wieder senkt. Macht sich nun Ruhe und Gelassenheit bei dir breit?**

Dolce Vita – luxuriöses Leben, das aus Müßiggang und Vergnügungen besteht. (Duden)

Zur Kultur des Müßiggangs gehört für mich auch dazu, in einem gewissen Rahmen einfach nur die Dinge zu tun, die ich auch wirklich machen will. Hierzu möchte ich eine weitere in Vergessenheit geratene Wortschöpfung ausgraben: Dolce Vita.

Dabei kommen mir sofort ganz bestimmte Bilder in den Kopf: Reiche Menschen, die in ihrer Villen und Yachten



in Saus und Braus leben und ihre Zeit und Geld nur für ihre teuren, teilweise moralisch fragwürdigen Hobbys ausgeben.

In der Mittelschicht des Nord- und Mitteleuropa, wo sich viele von uns dazuzählen dürfen, geht es uns aber auch nicht so schlecht, würde ich mal behaupten. Wir können uns zwar vielleicht nicht alles leisten, und manche sagen, das wird in den kommenden Jahren/Jahrzehnten noch drastischer werden. **Aber wenn ich bei Zusammenkünften von Familien oder im Kreise von Freundinnen und Freunden wie etwa Weihnachten oder Geburtstage sehe, was wir dabei alles konsumieren und dann noch ab und zu fortgehen oder etwas unternehmen können ...** ich weiß, dass es mehr als genug Menschen gibt, die sich das alles nicht leisten können und vielleicht nicht einmal ein warmes Zuhause haben. Jedenfalls bin ich sehr dankbar für jede Mahlzeit, jeden Urlaub und alles, was ich mir leisten kann. **Umso wichtiger ist es für mich,**

bei Konsum achtsam zu sein, und bin mir bewusst, dass ich hier selber noch einiges lernen darf.

Was mich auf diesem Weg unterstützt: Seit 2012 praktiziere ich in verschiedenen Meditationsgruppen für junge Erwachsene, was sich bestimmt maßgeblich in einigen meiner Charakterzüge niederschlägt. **Ich bin sicherlich ruhiger, gelassener und gleichzeitig auch zugänglicher geworden. Ohne Meditation hätte ich weniger Lebensfreude und nebenbei auch einen kleineren Freundeskreis.** Nicht, dass es mir jetzt darum geht, viele Freunde und Freundinnen zu haben, aber es erfüllt mich mit Freude, auf diesem Weg viele neue, wundervolle Menschen kennenzulernen.

Klar ist natürlich auch, dass ich dabei immer wieder auf Herausforderungen stoße. Manche davon sind vielleicht etwas heimtückischer und kommen immer wieder zum Vorschein. Bei mir sind das Fragen wie **„Wie kann ich diese Praxis in meinem Alltag umsetzen?“** oder **„Wie erreiche ich einen Zustand von absolutem Frieden in mir?“**

Ich halte Achtsamkeit im Alltag für wichtig, weil es nun einmal nicht genügt, im stillen Kammerl nach Erleuchtung zu streben. Unser Leben findet nun einmal großteils „da draußen“ statt – ein Umstand, der mir zwar nicht immer leicht fällt, anzunehmen (und dir?). Aber ich nehme es zumindest zur Kenntnis und versuche, in jedem Moment, in jeder Interaktion präsent zu sein. Gefühlte 9 von 10 Mal scheitere ich dabei, auch wenn dieser subjektive Eindruck etwas streng anmutet. >>



>> Aber er hilft mir dabei, meine Achtsamkeit zu verbessern, und erinnert mich daran, liebevoll mit anderen und vor allem mit mir selbst zu sein. Auf diese Art und Weise komme ich vielleicht auch dem Zustand von absolutem Frieden in mir selbst etwas näher.

Ich kann mich glücklich schätzen, einen ausgeprägten Sinn für Gefühle oder andere, nicht greifbare Zustände zu haben, andererseits bin ich auch ein irrsinniger Kopfmensch. Das ruft immer wieder innere Konflikte in mir hervor, besonders in Meditationseinheiten. Wenn mir dann andere Meditierende berichten, sie hätten Friede und Verbundenheit in sich und dem ganzen Raum wahrgenommen, merke ich, dass ich mit mir selbst oftmals kritisch umgehe, wenn ich solche Zustände nicht erlebt hatte. **Ich müsste mich eben mehr anstrengen, sage ich dann zu mir selbst. Hier liegt aber das eigentliche Problem: Je mehr du dich an sogenannten „Schwierigkeiten“ anhaftest, umso größer erscheinen sie dir.**

Es gibt im Buddhismus so etwas wie „Rechte Anstrengung“ oder „Rechtes Bemühen“. In den verschiedenen Traditionen gibt es hierzu unterschiedliche Auslegungen, die zum Teil auch kontrovers diskutiert werden. Es gibt da zum Beispiel das Klischee des Zen-Buddhismus, wo alle stunden- oder tagelang sitzend gegen die Wand starren (welches zutreffen kann, aber keinesfalls muss). Eine für uns Menschen im Westen zugänglicher erscheinende Auslegung ist die des Mittleren Weges. Dabei geht es darum, auf Vergnügungen und Ablenkungen im eigenen Ermessen zu verzichten (dein inneres Bewusstsein weiß eh genau, was dir guttut und was nicht), ohne es dabei mit Einschränkungen im Alltag zugunsten der buddhistischen Praxis auf die Spitze zu treiben.

Hier hätten wir also eine mögliche Umgangsweise zu den oben beschriebenen Lebensformen in Bezug auf Konsum. Zu

dieser Thematik passt auch folgendes Sutta, ein buddhistischer Text über Buddhas Schüler Sona, der ein meditativ abgeschiedenes und bescheidenes Leben führte, und auch er hatte Probleme, ein gesundes Mittelmaß zwischen Anstrengung und Trägheit zu finden. Als sein Lehrer davon erfuhr, antwortete er darauf mit einem Gleichnis:

... Sag, Sona, du hattest dich doch wohl früher, als du noch im Hause lebstest, auf den Saitenklang im Lautenspiel verstanden?

Ja, o Herr.

Sag, Sona, wenn die Saiten deiner Laute zu straff gespannt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?

Nein, o Herr.

Wenn nun aber die Saiten deiner Laute zu lose gespannt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?

Nein, o Herr.

Wenn nun aber, Sona, die Saiten deiner Laute weder zu straff noch zu lose gespannt, sondern auf mittlere Tonhöhe abgestimmt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?

Ja, o Herr.

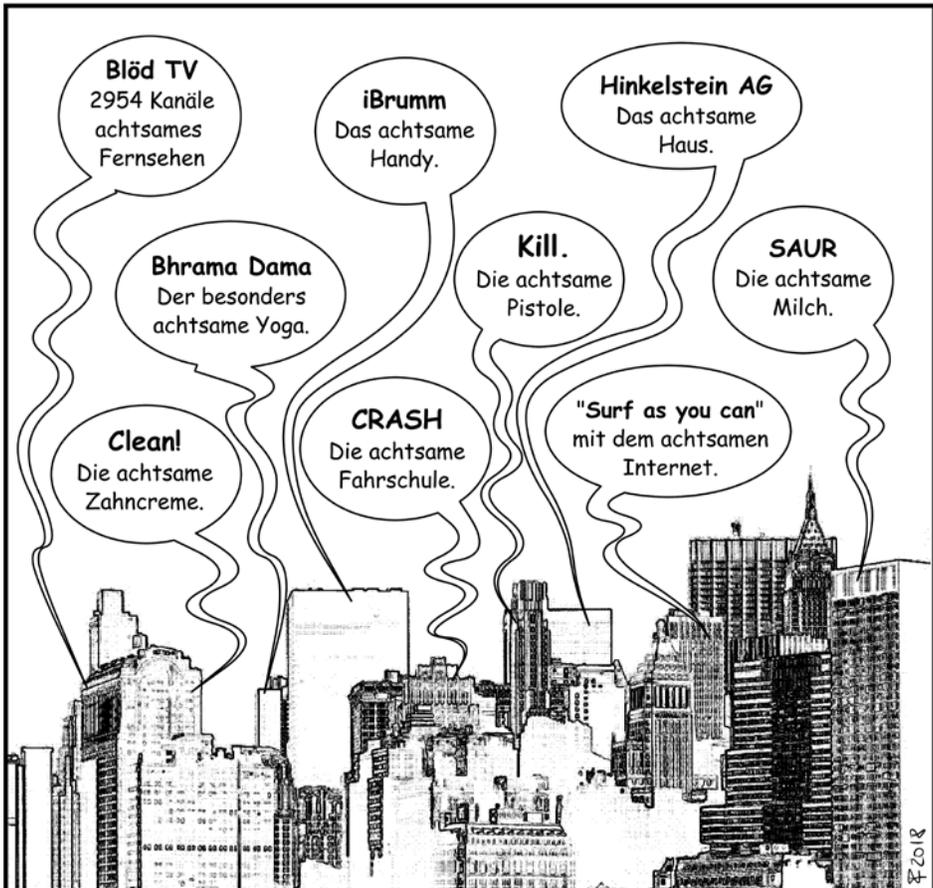
Ebenso auch, Sona, führt allzu straffe Anspannung der Willenskraft zur Aufregung, allzu schlaffe Anspannung aber zur Trägheit. Darum, Sona, halte dich an ein Ebenmaß deiner Willenskraft, erwirb dir ein Ebenmaß deiner Fähigkeiten und strebe dann nach dem Ziel ...

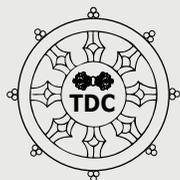
(Sona-Sutta, Pali-Kanon AN 6.55–gefunden auf dem Blog „Säkularer Buddhismus“)

Widmung: In stillem Gedenken an Rudi S.
– Danke für dein sonniges Wesen, deine aufmerksame Präsenz und dein goldenes Herz. ■

TriBreF

Frank Zechner





TDC - Tibet Dharma Center

Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

Ngöndro • Erklärung zu den Vorbereitenden Übungen

Buddh. Ritualinstrumente • Verwendung von Vajra & Glocke

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

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



Shantideva. Der Weg des Bodhisattva (Textstudium)

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

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

Sa Lam – Ebenen und Pfade zur Erleuchtung (Textstudium)

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

Weißer Manjushri • Segenseinweihung & Praxis

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

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

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

Sommerretreat: Meditation & Geistestraining

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

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

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

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

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

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

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



TDC - Tibet Dharma Center · Praxisgruppen

Buddhistische Praxis in Wien

Ab 31. Jänner 2019 jeden Donnerstag, 18.30 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene

Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen: 15. & 22. & 29. Jänner · **Anfänger:** 14. & 21. & 28. Mai · jeweils Di, 18.30 – 19.45

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

Buddhistische Praxis in Klagenfurt

Ab 31. Jänner 2018 jeden Donnerstag, 18.30 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene, jeweils Do, 18.45 – 20.15 Uhr

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

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

Buddhistische Praxis in Salzburg

Ab 7. Februar 2019 jeden Donnerstag, 19 Uhr: Lamrim-Praxis oder Meditation & Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene, jeweils Do, 19 - 20.30 Uhr

Anfänger: 17. & 24. & 31. Jänner | **Fortgeschrittene** mit Vorkenntnissen: 2. & 9. & 23. Mai

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

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

CHAN MI QIGONG

mit Meisterin JIANG XUE YING

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

26.–27. JÄNNER 2019, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-

YIN YANG HE QI FA, XI GOU FA (Reinigungsübung) und die CHAN MI QIGONG BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die **BASISÜBUNGEN** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, unsere Lebensenergie, im Bereich der Wirbelsäule aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

Mit **YIN YANG HE QI FA** können Übende und Lernende das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang regulieren. Wenn Yin und Yang nicht ausgeglichen sind wird unser Körper schwach, Probleme tauchen auf und wir werden krank. Durch Yin Yang He Qi Fa können Yin und Yang reguliert werden und wir bleiben gesund. Das ausgeglichene Fließen des Qi ist die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

XI GOU FA ist die Reinigungsübung des Chan Mi Qi Gong. Diese Methode hilft uns, unreine, unheilvolle Energie, Qi, auszuleiten und reines, heilvolles Qi aufzunehmen.

27.–28. APRIL, TU NA QI FA 5 und BASISÜBUNGEN

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88



Buddhismus Entdecken

NEUSTART 8. 1. 2019

Studien- und Meditationslehrgang

Mein Geist und sein Potential

Der 2-jährige Lehrgang in 13 Modulen bietet eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Zertifikat möglich.

Einstieg bei jedem neuen Modulstart! Pro Modul: 6–7 Abende, vertiefend ein Klausurtag.

Weitere Themen: Wie meditiert man: Start: 26.2./der Pfad zur Erleuchtung/spirituelle LehrerIn/
Tod&Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/eine tägliche Praxis aufbauen/Samsara&Nirvana/
Bodhicitta/Probleme umwandeln/Weisheit/Tantra.

Dienstags: 19:00–21:00; schriftliche Unterlagen & Audiofiles für versäumte Abende

Buddhismus kurz und bündig

Mittwoch 10, 17, 24. April 18:00-20:00

Die 3 Abende bieten aufbauend eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Frieden, Freiheit und Erleuchtung

Meditation: der Pfad dorthin

8.–10. März mit Ven. Namgyel

Meditationen wie kann ich sie für meinen Alltag nutzen? Wie helfen sie mir mit verwirrten Emotionen umzugehen? Meditation ermöglicht uns eine positive, eine andere Sicht- und Umgangsweise auf und mit Problemen.

Geeignet für Neugierige, Anfänger_innen und erfahrene Praktizierende.

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

Vortrag: Fr. 19:00-21:00 Seminar: Sa. 10:00–17:30; So. 10:00–13:00;

Tara City-Retreat

13.–17. März mit Ven. Namgyel

Arya Tara, die Befreierin. Sie hilft uns die Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen und zum guten Gelingen all unserer Vorhaben beizutragen.

Mit Erfahrung und gegen Absprache: kann man auch an einzelnen Tagen teilnehmen.

13. 3. 19:00–21:00; 14.–16. 3. 10:00–18:00; 17. 3. 10:00–13:00

Anmeldung erforderlich, info@gelugwien.at

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum, 1090, Serviteng. 15;
weitere Infos und Details: www.gelugwien.at

Grundlagen-Studium Diplomlehrgang



Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer

1. Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung

Der mittlere Lam Rim Teil II, von Lama Tzong Khapa. Themen: Karma, der altruistische Wunsch nach Erleuchtung (Bodhicitta), Shamata und die Weisheit der Leerheit. Für diejenigen, die fundiertes Wissen und Verständnis des Dharma entwickeln wollen und buddhistische Vorkenntnissen besitzen. Anmeldung erforderlich!

2. Donnerstag/Monat 19:00–21:00; bis Ende 2019, Start 7. 2. 2019

2. Maitreyas „Schmuck der klaren Erkenntnisse“

Ein Kommentar zu den Prajnaparamita-Sutren, 4e Kapitel. Er ist der Wurzeltext, auf dem alle systematischen Anweisungen zum Stufenweg der Erleuchtung (Lam Rim) basieren. Anmeldung erforderlich!

5 Wochenenden Start: 16/17. 2. 2019

Videodownload & Lernunterlagen bei versäumten Abenden, bzw. Wochenenden
 Details: www.gelugwien.at Anmeldung: info@gelugwien.at
 Ort: PLC, 1090, Serviteng.15, www.gelugwien.at



22. 2. /23. 2. 2019 Geshe Kelsang Wangmo

Sich selbst erkennen und ein mitfühlendes Herz entwickeln

Abhängiges Entstehen und Bodhicitta (der Erleuchtungsgeist)

Mit Ihrer klaren und einfühlsamen Art wird Geshe Kelsang Wangmo uns die zwei wichtigsten Lehren des Buddhas, Weisheit und Mitgefühl nahebringen.

Freitag: 22. 2. 19:00–21:00 und Samstag 23. 2. 9:30–18:30

Ort: PLC, Gelugzentrum, 1090, Serviteng. 15

Kosten: Dana (freiwillige Spende). Wegen begr. Plätzen, Anmeldung erforderlich!
info@gelugwien.at

Geshema Kelsang Wangmo, aus Deutschland, lebt seit 26 Jahren als Buddhistische Nonne in Indien. 17 Jahre studierte sie an der Schule für Buddhistische Dialektik. Mit der Genehmigung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und des Tibetischen Ministeriums für Religion und Kultur wurde ihr als erste Frau der Geshe-Titel verliehen. 2017 erschien über sie das Buch: Die Ehrwürdige, von Anne Siegel. Sie kommt zum ersten Mal nach Österreich.

Nyung Nä Retreat 1.–4. Februar 2019

Nyung Nä ist eine kurze jedoch sehr kraftvolle Reinigungspraxis mit Fasten, Niederwerfungen, Meditationen und Rezitationen zur Stärkung von Mitgefühl und Weisheit. Die Praxis steht in Verbindung mit Chenresig, dem Buddha von Mitgefühl.

Teilnahmebedingungen: Zuflucht und Vertrauen in den Buddhismus. Das Retreat ist am **Samstag** offen auch für jene, die nur einen Tag mitmachen wollen. Bitte dies bei der Anmeldung bekanntgeben. Einführung am **Freitag**-abend ist freiwillig, wird aber empfohlen, vor allem für jene, die bisher noch kein Nyung Nä Retreat gemacht haben.

Ort: Panchen Losang Chogyen (PLC), 9, Serviteng. 15; **Kosten:** Dana (freiwillige Spende)

Anmeldung erforderlich bis 25. 1. info@gelugwien.at, Details: www.gelugwien.at

Karuna Training

**Zwei-jährige Weiterbildung in
kontemplativer Psychologie**

Start in Wien: 2.–5. Mai 2019

Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl im Kontext psychologisch-therapeutischer Arbeit. Schwerpunkt ist die Vermittlung eines fundierten Verständnisses von Gesundheit und Verwirrung aus buddhistischer und westlicher Sicht und die Umsetzung dessen in den beruflichen Alltag.

Informationsvortrag am 1. März 2019

Seminare zum Kennenlernen:

Selbstfürsorge und Mitgefühl

19.–20. 1. 2019

Achtsame Kommunikation

29.–30. 3. 2019

info@karunatraining.at
www.karunatraining.at

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Durch **Meditation und buddhistische Praxis** können wir unseren Geist zur Ruhe bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser erkennen und meistern.

Der klare Geist ist in seiner Essenz Erleuchtungsgeist: Weisheit und Mitgefühl.

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

Meditation und Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h

Regelmäßige **Studienangebote**: nächster Termin

Freitag **29. 3. 2019** 18–21 h

Thema: **Leerheit und ihre Bedeutung für die Praxis**

Leitung: H. Röggl,

Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende www.drikungkagyuu.at



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss man schweigen“, so heißt es in einem oft verwendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelungenes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhidharma, der von seinem Schüler Hannes immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

Auch im Nebenraum
löscht man jetzt die Kerzen aus
und die Nacht ist kühl

Shiki



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
12.01. 10:00-12:00	Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis	<i>Michael Aldrian</i>
01.02.-08.03. 18.30-21.00	Ikebana Anfängerkurs	<i>Helga Komaz</i>
05.02. 18:00-08.01. 20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
09.02. 10:00-12:00	Buddhismus im "Westen" - Tradition und Engagement	<i>Michael Aldrian</i>
10.02. 14:15-15:15	Meditation	<i>Chöje Lama Palmo</i>
05.03. 18:00-08.01. 20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
09.03. 10:00-12:00	Die vierfache Gemeinschaft - Frauen und Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
15.03. 18:00-17.03. 13:00	Zen Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
22.03. 18:00-24.03. 13:00	Einführung in MBSR	<i>Andrea Huber</i>
22.03-24.03., 19.00-18.00	Shambhala Weg, Stufe 1 "Die Kunst Mensch zu sein"	<i>Otto Pichlhöfer</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
08.01. 18.30-19.45	Meditation für AnfängerInnen	<i>Barbara Kell</i>
08.01. 20.00-21.15	Meditation für AnfängerInnen	<i>Barbara Kell</i>
10.01. 20.00-21.15	Meditation für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
11.01. 20:00-13.01. 15:00	Wochenendkurs	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>
18.01. 20:00-20.01. 15:00	Wochenendkurs	<i>Sax Cammarata</i>
19.01. 15:00-20.01. 15:00	Vortragswochenende mit Didi Rowek	<i>Didi Rowek</i>
21.01. 19:00-21:00	Liebe und Mitgefühl	<i>Bhante Seelawansa</i>
25.01. 20:00-26.01. 18:00	Vorträge	<i>Arthur Nausner</i>
31.01. 20:00-03.02. 15:00	Wochenendkurs	<i>Maike und Pit Weigelt</i>
01.02. 20:00-03.02. 15:00	Wochenendkurs mit Adam Jankiewicz	<i>Adam Jankiewicz</i>
08.02. 20:00-10.02. 15:00	Winter-Dharma-Outdoor-Wochenende	<i>Alke Brecht</i>
08.02. 20:00-10.02. 15:00	Wochenendkurs	<i>Maike und Pit Weigelt</i>
11.02. 19:00-21:00	Sittliches Verhalten als Schutz	<i>Bhante Seelawansa</i>
16.02. 15:00-17.02.22:00	Vortragswochenende	<i>Oxana Missouri</i>
22.02. 19:00-23.02. 18:30	Sich selbst erkennen und ein mitfühlendes Herz entdecken	<i>Kelsang Wangmo</i>
25.02. 20:00-26.02. 22:00	Vorträge	<i>Monika Lauper</i>
01.03. 20:00-02.03. 15:00	Vorträge	<i>Monika Lauper</i>
01.03. 20:00-03.03. 15:00	Wochenendkurs	<i>Peter Speier</i>
02.03. 20:00-03.03. 15:00	Wochenendkurs	<i>Monika Lauper</i>
04.03. 19:00-05.03. 22:00	Vorträge	<i>Monika Lauper</i>
06.03. 20:00-22:00	Vorträge	<i>Monika Lauper</i>
07.03. 20:00-22:00	Vorträge	<i>Monika Lauper</i>
08.03. 19:00-22:00	Vortrag: Liebe und Partnerschaft	<i>Guido Czeija</i>
08.03. 19:00-10.03. 13:00	Frieden, Freiheit und Erleuchtung	<i>Lobsang Namgyel</i>
09.03. 10:00-18:00	Vorträge	<i>Florinda Czeija</i>
11.03. 19:00-21:00	Verzeihen und Vergeben	<i>Bhante Seelawansa</i>
29.03. 19:00-21:00	Vortrag: Samsara und Nirvana	<i>Eva März</i>
29.03. 20:00-31.03 15:00	Wochenendkurs	<i>Erik Weiss</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01- 06.01.	Winter Retreat	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
02.02. 10:00-13:00	Wie kann ich vergeben? Teil 1: Meditation - Übung - Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
02.02. 18:00-09.02. 10:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Ermin Döll</i>
08.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potentia	<i>Andrea Husnik</i>
12.01.- 07.02.	Varjakilaya intensive Praxisklausur	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
12.01. 18:00-19.01. 14:00	Zen und achtsames Schneeschuhwandern:„Für alle, die im Herzen barfuß sind.“	<i>Marcus Hillinger</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151292
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; 0650 300 84 26
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 0699 10248084
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at ; 0681 - 10769362
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732-68 08 31 oder 0732/60 21 82
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamondway-center.org
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org , 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732-68 08 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamondway-center.org
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamondway-center.org
Museumsturm, Leoben	judenburg@diamondway-center.org
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 0699 10248084
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.at; 07615 / 20 313
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.at; 07615 / 20 313
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
15.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potential	<i>Andrea Husnik</i>
18.01. 18:00-20.12. 13:00	Achtsam im Körper zuhause sein	<i>Andrea Sedminek</i>
22.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potential	<i>Andrea Husnik</i>
25.01. 18:00-27.01. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
29.01. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potential	<i>Andrea Husnik</i>
04.02. 18:00-10.02. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
05.02. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Mein Geist und sein Potential	<i>Andrea Husnik</i>
08.02.-28.02.	Medizinbuddha intensive Praxisklausur	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
12.02. 19:00-12.3. 21.00	Freude im Alltag	<i>Hans Kaufmann & Volker Frey</i>
16.02. 10:00-17.02. 13:00	Basisprogramm: Ornament der klaren Realisierungen	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
20.02. 18:00-26.02. 10:00	Zen in den Bergen	
26.02. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
01.03. 18:00-03.03. 13:00	Achtsamkeit mit SelbstMitgefühl	<i>Ewald Pollheimer</i>
02.03. 10:00-13:00	Wie kann ich vergeben? Teil 2: Meditation - Metta - Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
02.03. 10:00-13:00	Nähe und Distanz in guter Balance: Meditation - Partnerübung - Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
03.02. 10:00-13:00	Verstehen und Vergeben Teil 2: Meditation - Übung - Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
03.03. 10:00-13:00	Freundinnen und Freunde auf meinem Weg	<i>Ursula Lyon</i>
05.03. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
06.03. 18:00-10.03. 13:00	Ein säkulares buddhistischer Retreat	<i>Stephen Batchelor</i>
08.03. 18:00-10.03. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
11.02. 18:00-16.02. 10:00	Zen-Sesshin - Herzgeist berühren	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
11.03. 18:00-16.03. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschlberger</i>
12.03. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Wie meditiert man?	<i>Andrea Husnik</i>
15.03. 17:00-17.03. 10:30	Zen WOCHENENDE in BAD BLUMAU!	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
23.03. 18:00-30.03. 10:00	Touching the earth-die Erde berühren	<i>Mathias Pongracz</i>
30.03. 10.00-31.03. 16.00	Chakrasamvara-Belehrungen	<i>Drubpön Tsering Rinpoche</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.01. 16:00-05.01. 14:30	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
04.01. 17:00-18:30	Tara Puja	
11.01. 17:00-18:30	Medizinbuddha-Puja	
13.01. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
18.01. 18:00-20:00	Lama Chöpa Guru Puja	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
01.02. 19:00-04.02. 07:00	Nyung-Nä-Retreat	
07.02. 19:00-21:30	Übungsabend Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
10.02. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	
07.03. 19:00-21:30	Übungsabend Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
10.03. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	
13.03. 19:00-17.03. 13:00	Tara-Retreat mit Ven. Namgyel	<i>Lobsang Namgyel</i>
18.03. 16:00-24.03. 14:30	Retreat "Vajrasattva"	<i>Lobsang</i>
29.03. 9:00 - 31.03. 15:00	Retreat	
30.03. 09:00-31.03. 14:00	Wochenendseminar "Samsara und Nirvana"	<i>Eva März</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681 204 900 31
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.at; 07615 / 20 313
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Bodhidharma Zendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	urlaubsschneiderei@rogner.com; +43 3383 5100 9449
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
office@garchen.at	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Hotel Alpenblick in Kirchsschlag bei Linz	wien@yunhwasangha.org
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhadham Tempel Graz

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

Buddhamettaa Tempel Graz

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

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

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

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.kwanumzen.at
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

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

Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0676/6168 68461
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

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

Zen Zentrum Mishi-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	18.30		<u>16.45</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

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

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

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

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

Dharma Sangha Österreich

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“

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

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung
Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

Renate Putzi
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

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

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

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

RETREATS in KKC: Frühjahr/Sommer 2019

- **Vajrasattva-Retreat**
mit Ven. Lobsang Namgyel
von Mo. 18. - So. 24. März 2019
- **Retreat zur Geistesschulung**
mit Claudia Wellnitz
von Sa. 6. - Do. 11. April 2019
- **Retreat: Leerheit und abhängiges Entstehen
tiefer begreifen**
mit Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer
von Fr. 5. - Fr. 12. Juli 2019
- **Tara-Retreat mit Tara-Reinigungsnacht**
mit Ehrw. Losang Palmo (Ani Rita Riniker)
von Mo. 15. - So. 21. Juli 2019
Tara-Nacht von Sa. 20. auf So. 21.7. ab 18 Uhr
- **Vipassana-Retreat**
mit Hannes Huber
von Fr. 26. Juli - So. 4. August 2019
- **Retreat: Ruhiges Verweilen**
mit Manfred Klell
von Mo. 5. - So. 11. August 2019



KALACHAKRA KALAPA CENTER



Nähere Informationen und Anmeldung:



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte

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

Zen

Meditation ist nicht das,
was Du denkst.

Zen-Retreats

19.01.2019 (9-16 Uhr)
23.02.2019 (9-16 Uhr)
23.-24.03.2019 (ganztägig)

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

☎ Zen Zentrum Wien
Kolingasse 11/4, 1090 Wien
☎ 0680 / 55 396 11
✉ info@kwanumzen.at
🌐 www.zen-meditation.wien



Buddhismus

Meditation & Sichtweise

ein 8-wöchiger praxisbezogener Kurs

K A R M A
K A G Y U
S A N G H A
W I E N

Der Kurs umfasst sowohl Anleitungen zu Meditation als auch zum theoretischen Hintergrund: Wie funktionieren meine Wahrnehmung und mein Bewusstsein? Wie kann ich mich in Richtung mehr Gelassenheit, Mitgefühl und Weisheit entwickeln und meine Handlungen so gestalten, dass sie für mich selbst und andere hilfreich sind?

Der Kurs beruht auf 3 Säulen:

- Wöchentliche Abende, in denen angeleitete Meditation und Theorie kombiniert werden. Jeder der acht Abende ist einem bestimmten Thema gewidmet, das mithilfe von Kontemplation erforscht wird.
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Tägliche formale Meditation und informelle Achtsamkeitspraxis zu Hause zur Integration in den Alltag.

Zielgruppe: Alle,

- die sich von den Lehren des Buddha inspirieren lassen möchten,
- in eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis eintauchen wollen,
- ihre Praxis durch fundiertes Wissen festigen möchten (auch mit Hilfe ausgewählter buddhistischer Texte)
- und den Austausch sowie die gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe schätzen.

Kursrahmen: Vorbesprechung am Do., 21. 2. 2019, 19.00h

- acht Abende: 28. 2. – 25. 4. 2019, jeweils Do., 19.00–21.30h
- „Tag der Stille“: So., 24. 3. 2019, 14.00–20.00h

Anmeldung bis 10. 2. 2019 bei der Kursleiterin: tina.draszczyk@gmail.com

Kursleiterin: Dr. Tina Draszczyk promovierte in Buddhismuskunde und Tibetologie und ist Dharma- sowie Achtsamkeitslehrerin. Ihren Zugang zu buddhistischer Praxis fand sie Ende der 70er Jahre. Von 1992 bis 2005 vertiefte sie ihre Kenntnisse am Karma International Buddhist Institute in Neu-Delhi, wo sie auch als Dolmetscherin tätig war. Sie ist Autorin einer Vielzahl von Artikeln und Büchern und hat, gemeinsam mit ihrem Mann, zahlreiche Unterlagen für Meditationspraxis herausgegeben. Außerdem betreut sie seit 1984 das Karma Kagyü Sangha-Zentrum in Wien und unterrichtet in den Bodhi Path-Zentren in Europa.

Kursbeitrag: Euro 350,- (inkl. Kursunterlagen)

Zum weiteren Programm von Karma Kagyü Sangha, den regelmäßig stattfindenden Meditationen sowie Vorträgen, Seminaren und Retreats, siehe: www.karma-kagyü.at

BUDDHISMUS, authentisch & zeitgemäß

Seit 1982: Vorträge • Meditationen • Seminare

Fleischmarkt 16, Stiege I, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien

E-Mail: info@karma-kagyü.at