

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2019

Preis: € 8,-

„Prinzipiell geht
es den Menschen
darum, ein
zufriedenes Leben
zu leben.“

INTERVIEW FRANK ZECHNER S. 8

Kalachakra Vienna 2019 –
Weltfrieden ist möglich

MARTIN SCHAURHOFER/MARGIT HÖRR S. 12

Optimisten leben länger

SYLVIA WETZEL S. 16

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 1. OKTOBER

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

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

WANN: ab Dienstag 1. OKTOBER
Späterer Einstieg möglich
18:00 - 19:30

WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

KOSTEN: 10.-/ Abend

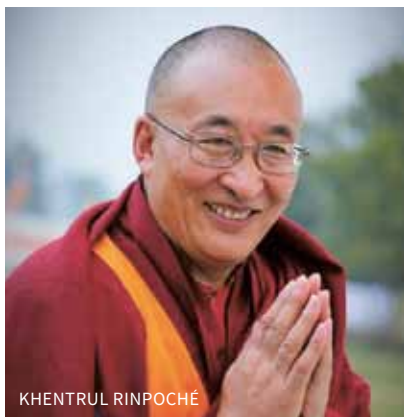
AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

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

KALACHAKRA VIENNA 2019

WELTFRIEDEN IST MÖGLICH
02. - 08. OKTOBER 2019



KHENTRUL RINPOCHÉ

Erstmalig in Europa: Kalachakra Einweihung mit 3D-Kalachakra-Mandala und Kalachakra-Ritualanz. Durchgeführt von **Khentru Rinpoché**, Linienhalter der jahrhundertealten tibetischen Jonang-Kalachakra-Tradition.

- > Kalachakra-Einweihung mit 3D Mandala
Fr. 4.10., 19.00 – Mo. 7.10., 18.00 (Anmeldung erforderlich)
- > Öffentliche Vorträge
Mi. 2.10., 19.00: Weltfrieden ist möglich
Do. 3.10., 19.00: Shambhala entdecken
- > Ausstellung für den Weltfrieden
Do. 3.10. – Fr. 4.10., 10.00 – 18.00

Veranstaltungszentrum Praterstern, Praterstern 1, 1020 Wien

Weitere Veranstaltungen

Vortrag Universität Wien: Di. 8.10., 17.00:

Das Kalachakra Mandala

Kalachakra-Praxis Retreat: Do. 10.10. – So. 13.10.,

Kalachakra Kalapa Center

Programm, Tickets und Anmeldung:

Veranstalter: Jonang Kalachakra Vienna

Info-Telefon: +43 664 990 42 4 42

fb: kalachakravienna

www.kalachakravienna.at



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Es geht darum, ein zufriedenes Leben zu führen, heißt es im Interview mit Frank Zechner in dieser Ausgabe, und auch, dass der Buddhismus gesellschaftlich wirksam sein sollte. Die Absicht der Lehre des Buddhas per se ist es, bestehendes Leiden zu reduzieren und aufzulösen und kein neues Leid entstehen zu lassen. Das ist ganz sicher auch eine Grundvoraussetzung für ein zufriedenes Leben – und dass alle Wesen ein solches wünschen, steht wohl außer Frage. Außer Frage steht für mich auch die Verpflichtung, aus dem Dharma heraus die Gesellschaft heilsam mitzugestalten. Ich bin gerade Mitglied eines Ethik-Forums mit einer ähnlichen Aufgabenstellung. Dort geht es darum, Wege für ein „schönes Leben für alle“ zu ergründen. Wir stehen dabei erst am Beginn, und schon zeigen sich die großen Schwierigkeiten solch scheinbar einfacher und logischer Fragestellungen. Was ist ein zufriedenes oder ein schönes Leben? Abgesehen von der Befriedigung der einfachsten Grundbedürfnisse gehen danach die Vorstellungen sehr auseinander. Das legt den Schluss nahe, ein zufriedenes und schönes Leben für alle lässt sich weder bewusst herstellen noch per Vorschrift oder Gesetz verordnen. Es zu erreichen, bedarf, wie auch die Umsetzung der Buddha-Lehre, unserer ständigen Bemühung und Arbeit und bleibt wohl Work in Progress!

In Verbundenheit

Gerhard Weißgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Frank Zechner

12 EVENTS
Kalachakra Vienna 2019 –
Weltfrieden ist möglich
Martin Schaurhofer und Margit Hörr

16 MEDITATION
Optimisten leben länger
Sylvia Wetzel

18 BUDDISMUS
Stirbt Zen in Japan?
Frank Zechner

21 LESERBRIEFE

23 CARTOON

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

33 HAIKU

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 Ida Räther, 12–15 khentrolrinpoche.com,
18–20 dreamstime 5113242, 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!

Die Herbsttermine finden Sie auf unserer Website unter [> Angebote für Familien <](#)

„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](https://www.facebook.com/buddhistischejugend)

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

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

Tag der offenen Tempeltür

So., 13. 10. 2019

Am So., 13. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Vorträge, Meditationen, Führungen erwarten Sie.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Website: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/



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



„Prinzipiell geht es den Menschen darum, ein zufriedenes Leben zu leben.“

Interview mit Frank Zechner

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

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

Frank: *[lacht:]* Im Prinzip war das so etwas wie ein Krisenerlebnis. Als ich so 16 oder 17 Jahre alt war, habe ich bei einem Bildhauer im Atelier mitgearbeitet, und dort gab es immer wieder Diskussionen über Kunst. Was ist Kunst? Wer legt die Maßstäbe fest, was Kunst ist? Wenn man das intensiv genug macht, zieht man sich irgendwann selbst den Boden unter den Füßen weg. Man steht vor der Frage: Okay, nach welchen Richtlinien soll ich jetzt leben? Ich bin dann auf die Suche gegangen und hab geschaut, wo ich Antworten finde. Irgendwie bin ich beim Buddhismus gelandet. Ich dachte, da gibt es Methoden, mit deren Hilfe ich selbst herausfinden kann, was mir wichtig ist.

ÖBR: *Ist dir damals ein Buch in die Hände gefallen?*

Frank: Den ersten richtigen Kontakt mit Buddhismus hatte ich 1983 in Berlin, wo meine Mutter lebt. Da bin ich ins Haus Frohnau gegangen, wo damals buddhistische Mönche lebten. Ich kaufte mehrere buddhistische Bücher, das war mein erster Kontakt mit Buddhismus. Vom Buch „Die drei Pfeiler des Zen“ von Philip Kapleau war ich tief beeindruckt. Das las ich im Sommer und bin anschließend nach Wien gegangen. Dort habe ich 1984 begonnen, Psychologie zu studieren. Zu gleichen Zeitpunkt habe ich Genro Koudela kennengelernt und bei ihm im Zendo am Fleischmarkt

begonnen, Zen zu praktizieren. Ich blieb 10 Jahre sein Schüler.

ÖBR: *Nach den 10 Jahren bei Genro bist du weitergezogen?*

Frank: Im Prinzip hatte ich im Haus Frohnau in Berlin Theravada praktiziert. Ich war immer offen für unterschiedliche buddhistische Ansätze. Nach der Zeit mit Genro bin ich zu Ursula Lyon gegangen. Wir haben dann drei Jahre zusammen als buddhistische WG gewohnt. Während dieser Zeit war ich auf einigen Retreats mit Sharon Salzberg, Joseph Goldstein in Amerika.

ÖBR: *Du gibst jetzt MBSR-Kurse. Kommen da viele Menschen zu dir und erhoffen sich einen Ratschlag für ein glücklicheres Leben?*

Frank: Ja, diese 8-Wochen-Kurse heißen „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Ich biete diese Kurse für Firmen, für Lehrer, in Krankenhäusern und am freien Markt an. So ist die Motivation immer eine andere, aber ich glaube, prinzipiell geht es den Menschen darum, ein zufriedenes Leben zu leben. Wenn sie Erwartungen haben, dass ich irgendetwas für sie tun sollte, sind sie wahrscheinlich nach dem ersten Termin enttäuscht. Sie merken, dass es im Prinzip eine Art Forschungsprogramm ist. Man erforscht bei einem selbst die Ursachen, wie Leid entsteht, und probiert Wege aus, wie man freundlich und gelassen damit umgehen kann. Diese Kurse gebe ich seit 2011. >>



„Buddhismus sollte auch Auswirkungen auf die Gesellschaft haben.“

von Cartoons auf den Punkt zu bringen. Man schaut es an und versteht es oder versteht es nicht oder sinnt darüber nach. Es gibt eine Tradition der Koans, wo kurze Dialoge mit Lehrer – Schüler geschildert werden. Diese Kurzdialoge bringen oft die Essenz des Buddhismus auf den Punkt, und meine Cartoons funktionieren ähnlich. Wenn man ein Cartoon nicht sofort versteht, dann sollte man es etwas wirken lassen. In den Cartoons gibt es einen Lehrer, Bodhidharma, ein Zen-Meister, und seinen Schüler Hannes, der den Meister immer wieder herausfordert.

>> **ÖBR:** *Du hast ein Schulprojekt „Achtsamkeit macht Schule“ in Klagenfurt gemacht und eine Auszeichnung dafür bekommen. Was kann ich mir darunter vorstellen?*

Frank: Das Projekt arbeitete auf zwei Ebenen, einmal mit Lehrern, damit sie besser lernen, mit ihrem eigenen Stress umzugehen, und die zweite Ebene war, mit den Kindern Lebenskompetenzen zu üben. Die Kompetenzen innere Ruhe herzustellen, Dinge klar wahrzunehmen, sich konzentrieren zu können, Umgang mit starken Gefühlen. Die Themen sind für Lehrer und Kinder zwar die Gleichen, aber für Kinder ist die Dauer der Übungen kürzer. Ich habe dazu ein Curriculum für die Lehrer geschrieben, mit dessen Hilfe sie nach absolviertem Kurs mit ihren Schülerinnen und Schülern selbst das Thema Achtsamkeit weiter erforschen können. Das Curriculum kann man bei mir kostenlos anfordern.

ÖBR: *Ich bin fast geneigt zu sagen, „nebenbei“ bist du auch noch Buchautor. Kannst du uns deine Motivation schildern, ein Cartoon-Buch über Achtsamkeit zu schreiben?*

Frank: Als das ÖBR-Programm neu gestaltet wurde, hat man mich gefragt, ob ich Beiträge liefern wolle? Schreiben war damals nicht mehr aktuell, da ich ja schon drei Bücher geschrieben hatte. Aber ich hatte Lust, buddhistische Cartoons zu zeichnen. Und so begann ich, buddhistische Cartoons zu zeichnen. Ich finde es spannend, ein Thema mit Hilfe

ÖBR: *Du warst auch einmal Sekretär der ÖBR, welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?*

Frank: Dazu kann ich nicht wirklich etwas sagen, ich wohne ja am Rande der Welt in Villach. Was ich wahrnehme, hat etwas mit dem Beginn der ÖBR zu tun. Ich kannte noch die Gründergeneration der ÖBR, Walter Karwath, Genro Koudela und Ernst Schönwiese. Die hatten damals die Idee, dass aus der Begegnung unserer eigenen westlichen Tradition mit dem asiatischen Buddhismus etwas Neues entsteht. Das Entscheidende war die Idee, dass es beim Buddhismus nicht nur um Entwicklung von eigenen Kompetenzen wie Gelassenheit geht, sondern dass er auch positive Auswirkungen auf die Gesellschaft haben sollte. Das finde ich wichtig. Mir scheint, dass die ÖBR diese Qualitäten wie Freundlichkeit, Gelassenheit und Wachheit in die Gesellschaft hineinbringen möchte. Zum Beispiel durch Gefängnisseelsorge, Kinderprojekte, Achtsamkeit in Schulen, Hospizarbeit, dies sind alles Dinge, die in Richtung Gesellschaft gehen, und das finde ich spannend. Bei vielen ist der Einstieg in den Buddhismus über die eigene Leidenserfahrung, um selbst wieder Land unter den Füßen zu bekommen. Sich seine eigenen leidverursachenden Muster anzuschauen und sie zu ändern. Mit erscheint es wichtig, nicht im Superego oder aufgeblasenen Ego zu landen, sondern in Richtung Gesellschaft und engagierten Buddhismus zu gehen.

Frank Zechner

geboren 1964 in Frankfurt am Main, Deutschland

Studium der Psychologie und Philosophie an der Freien Universität Berlin (FU). Ausbildung zum psychosozialen Berater am Psychologischen Institut der FU. Abschluss des Studiums als Diplom-Psychologe (Dipl.-Psych.).

Dozent für Psychologie, Kommunikation, Stressbewältigung und Supervision in der Ausbildung für Pflegeberufe. Supervisor an psychiatrischen Kliniken und psychosozialen Einrichtungen.

Lehrberechtigung für Achtsamkeitsmeditation von Genro Koudela Roshī (Zen-Lehrer) und Ursula Lyon (Theravada-Buddhismus nach Ayya Khema).

Mitglied in der MBSR-MBCT-Vereinigung Österreich.

Aufnahme in die Liste der Lehrsupervisoren für den Hochschullehrgang Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung an der Pädagogischen Hochschule Kärntens Viktor Frankl.

Publikationen: Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha, Hrodwin in Tibet (Roman), Himmel ohne Wolken (Buddhistische Texte) und Achtsamkeit und anderer Unsinn (Cartoon)

„Ich habe mir gedacht, ich mache ein Jahr Zen und dann bin ich erleuchtet.“

„Es geht in erster Linie um den Austausch der jeweiligen Sichtweisen.“



ÖBR: Ist dein bisheriges Leben so verlaufen, wie du es dir vorgestellt hast?

Frank: Nein. Ich habe mir gedacht, ich mache ein Jahr Zen, und dann bin ich erleuchtet und der Rest ist erledigt [:lacht:]. Das hat sich etwas anders entwickelt. Jetzt habe ich meinen eigenen Zen-Meister zu Hause sitzen, er ist 16 Jahre alt und heißt Felix. Da kann ich super Geduld üben, er lässt sich täglich etwas Neues einfallen, damit ich wach, präsent und freundlich bleibe.

ÖBR: Hast du einen Herzenswunsch, den du dir noch gerne erfüllen möchtest?

Frank: Ja, ich suche einen Verleger für mein nächstes Buchprojekt [:lacht:]. Der Titel meines nächsten Buches heißt „Buddhismus 4.0“. Es geht um die Frage, welchen Platz hat Buddhismus in unserer Gesellschaft? Wie passt er zu den aktuellen psychologischen und philosophischen Strömungen? Wo gibt es Anknüpfungspunkte? Das interessiert mich. Ich hoffe, dass ich das noch in diesem Leben schaffe.

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

Frank: Für mich gibt es jetzt einen Bruch. 35 Jahre bin ich in mich gegangen und seit ein paar Jahren geht es eher in Richtung Gesellschaft. Wie kann sich Buddhismus positiv auf die Gesellschaft auswirken? Viele Buddhisten engagieren sich aktiv in der Gesellschaft, andere sind sehr auf sich zentriert und in ihrer Ego-Blase gefangen. Die Gruppen, die ich jetzt mache, sind Gruppen, wo man sich austauscht. Keiner hat die Wahrheit, sondern durch den Austausch entstehen neue Einsichten. Die Begegnung mit Bernie Glassman war für mich in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Da habe ich zum ersten Mal im buddhistischen Kontext erlebt, dass es nicht darum geht, dass einer die Wahrheit hat, sondern dass jede Sichtweise bereichernd ist.

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Kalachakra Vienna 2019

Weltfrieden ist möglich

MARTIN SCHAURHOFER UND MARGIT HÖRR

Vom 2. bis 8. Oktober 2019 findet in Wien die Kalachakra Vienna 2019, eine Woche für den Weltfrieden, statt. In deren Verlauf wird die jahrhundertealte Kalachakra-Zeremonie unter der Leitung des tibetisch-buddhistischen Jonang-Kalachakra-Meisters Khentrul Rinpoche erstmalig in Europa mit einem 3D-Mandala durchgeführt.

Wer Frieden wünscht, braucht einen starken Willen, gute Ideen und hilfsbereite Gemeinschaften. Die Kalachakra-Woche soll wichtige Impulse für den Weltfrieden bringen und viele Menschen darin bestärken, dass Weltfrieden möglich ist!

Kalachakra – Weisheit, die friedvoll vereint

Die Kalachakra-Lehren, die Buddha bei der dritten Drehung des Dharma-Rades übermittelte, beschreiben umfangreich und detailgenau alle Ebenen des Lebens. Sie verbinden die äußere Realität (Aufbau des Universums) mit der inneren Realität (Aufbau von Körper und Geist) und führen so zur erleuchteten Natur von uns allen, der Buddha-Natur. Die tiefgründigen Kalachakra-Lehren fokussieren auf die Essenz allen Lebens, und dementsprechend sind sie übertraditionell und Kulturen verbindend.

Kalachakra ist ein Sanskritwort, das aus zwei Begriffen zusammengesetzt ist: Kala für „Zeit“ und Chakra für „Rad“, wörtlich übersetzt als „Rad der Zeit“. Was bedeutet das? Um dies besser zu verstehen, müssen wir die Kalachakra-Lehren von mehreren Ebenen aus betrachten.

1. Die äußere Realität

Auf der oberflächlichsten Ebene können wir sagen, dass Kalachakra die Natur von allem ist. Oder anders ausgedrückt, alles Existierende besteht von Natur aus in Kreisläufen. Es gibt nichts, was außerhalb dieses ständigen Zusammenhangs von Veränderungszyklen existiert. Beobachten wir das Universum mit seinen vielen Galaxien und Sonnensystemen, dann erkennen wir endlose Zyklen des Wandels, die sich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft abspielen. Auf diese Weise ist alles Existierende im Äußeren Kalachakra enthalten.



2. Die innere Realität

Wenn wir von der Makro- auf die Mikroebene wechseln, können wir die Natur der Lebewesen betrachten, die dieses Universum bewohnen. Auf der Ebene einer individuellen Person kann Kalachakra als die sehr feinstofflichen Strukturen von Körper und Geist verstanden werden. Dies ist bekannt als das Innere Kalachakra. Es beinhaltet nicht nur die Struktur, sondern auch den dynamischen Einfluss, den der Geist-Körper-Komplex auf das umgebende Universum hat. Durch das Verständnis vom Inneren Kalachakra sind wir in der Lage, uns von der Dominanz unserer äußeren Bedingungen zu lösen und unsere Erfahrung zu transformieren, um eine harmonische und friedliche Umgebung zu schaffen.

3. Die erleuchtete Realität

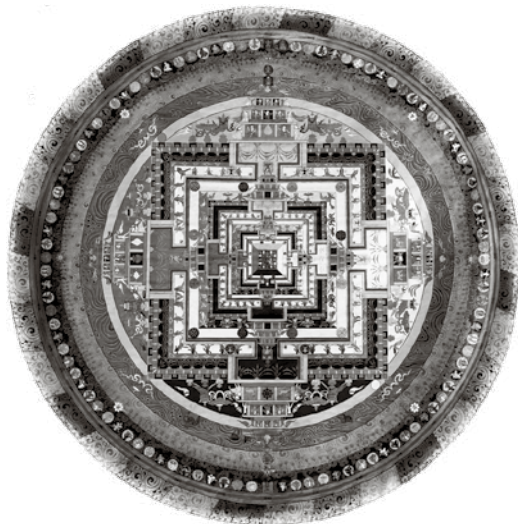
Wenn wir jedoch noch tiefer gehen, entdecken wir die sogenannte Reine Form von Kalachakra (auch bekannt als erleuchtete Form von

Kalachakra). Wir sprechen immer noch von Zeitzyklen, aber die Bedeutung dieser Worte wird völlig anders. Auf dieser höchsten Ebene sind unveränderliche, unwandelbare Aspekte der Zeit gemeint, die eine Vereinigung von unveränderlicher Glückseligkeit und leerer Form sind.

Diese Vereinigung wird in Form von Kalachakra in Verbindung mit seiner Gemahlin dargestellt. Der männliche Aspekt von Kalachakra repräsentiert den Geist der absoluten Glückseligkeit und der weibliche Aspekt von Vishvamatha die erhabene leere Form. Diese beiden sind von einer Essenz, die unsere eigene absolute Natur ist.

Den Kalachakra-Pfad beschreiten

Der aus Osttibet stammende, tibetisch-buddhistische Jonang-Kalachakra-Meister Khentrul Rinpoche hat sich zum Ziel gesetzt, Botschafter für den globalen Frieden zu sein. >>



Das erleuchtete Mandala von Kalachakra beschreibt die reine Natur aller Phänomene. Unser wahres Selbst ist diese tiefste absolute Ebene. Durch das Üben mit unserem subtilen Körper und Geist sind wir in der Lage, unsere grobstofflichen Wahrnehmungen zu transformieren und so das komplette Mandala der reinen Formen von Kalachakra zu enthüllen.

>> Er gilt als die dritte Inkarnation des großen Kalachakra-Praktizierenden Ngawang Chözin Gyatso. In Wien wird er in zwei aufeinanderfolgenden Abendvorträgen (2. und 3. Oktober 2019) den Weg zum Weltfrieden erklären und die Bedeutung von Shambhala. Im Anschluss daran gibt er die Kalachakra-Einweihung für den Weltfrieden.

Er präsentiert den Kalachakra-Pfad vollständig, klar strukturiert und auch für Laien praktikierbar. Zu diesem Thema verfasste er zahlreiche Bücher, gibt umfassende Belehrungen und verleiht weltweit die Kalachakra-Einweihungen. So auch in Wien: europaweit zum ersten Mal wird Khentru Rinpoche hier die Kalachakra-Einweihung mit Hilfe eines dreidimensionalen Kalachakra-Mandala übertragen und die Kalachakra-Ritualtänze durchführen – eine jahrhundertalte, besondere Zeremonie für Weltfrieden.

Europapremiere in Wien

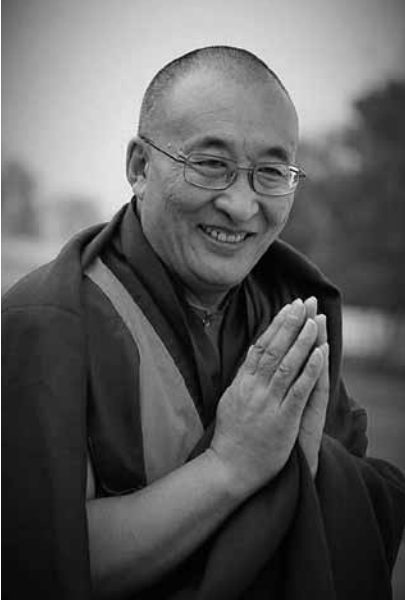
Die Kalachakra-Einweihung mit Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama, hat im Jahr 2002 mehr als 10.000 Menschen nach Graz geführt. 17 Jahre später wird es die Gelegenheit geben, erstmals ein komplettes Kalachakra-Mandala in 3D zu erleben. Durch jahrelange Bemühungen ist es unter der Anleitung von Khentru Rinpoche gelungen, ein dreidimensionales Modell zu entwickeln, inklu-

sive detailgenauer Darstellungen aller 636 Buddha-Aspekte.

Kalachakra als Brücke nach Shambhala: Seit Jahrhunderten sind Menschen von Shambhala, jenem legendären Ort des Friedens und größter Glückseligkeit, fasziniert. Shambhala wurde durch die Kalachakra-Lehren zu einem solch außergewöhnlichen Daseinsbereich. Diese tiefgründigen Lehren sind in der tibetischen Jonang-Kalachakra-Traditionslinie seit Jahrhunderten authentisch praktiziert worden. Vor allem die Kalachakra-Hauptpraxis der Sechs Vajra Yogas sind nur in dieser Tradition erhalten geblieben und bieten kraftvolle yogische Techniken, die eigene innere Wahrheit zu enthüllen.

Teilnahme an der Ausstellung „Weltfrieden ist möglich!“

Frieden hat viele Gesichter, und SchülerInnen des buddhistischen Religionsunterrichts haben ihre Ideen für den Frieden gezeichnet. Darüber hinaus kann jeder und jede an der Ausstellung teilnehmen und Zeichnungen und Botschaften für den Frieden einsenden: worldpeace@kalachakravienna.at oder per Post: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft, Fleischmarkt 16, 1010 Wien. Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 2. Oktober 2019, 19.00 Uhr ■



VERANSTALTUNGEN

MIT KHENTRUL RINPOCHE
(ENGLISCH/FRANZÖSISCH/DEUTSCH)

Veranstaltungszentrum Praterstern
Praterstern 1, 1020 Wien

Abendvorträge

Für dauerhaften Frieden brauchen wir kultur- und traditionsübergreifende Ansätze, wie sie in den übertraditionellen Kalachakra-Lehren zu finden sind. Ausgerichtet auf die Essenz des Lebens, schaffen wir die wahren Ursachen für den Weltfrieden.

Mittwoch, 2. Oktober 2019, 19.00 Uhr: Weltfrieden ist möglich!

Donnerstag, 3. Oktober 2019, 19.00 Uhr: Shambhala entdecken

(Eintritt frei, Spenden erbeten)

Kalachakra-Einweihung

mit komplettem 3D-Kalachakra-Mandala und Kalachakra-Ritualtänzen. Während dieser mehrtägigen Zeremonie werden alle Ebenen unserer Essenz, unserer Buddha-Natur, verständlich dargestellt. Wir werden an das Potenzial erinnert, das wir alle vollkommen natürlich in uns tragen und wir bringen eine direkte Verbindung mit Shambhala hervor.

Freitag, 4. Oktober 2019, 19.00 Uhr – Montag, 7. Oktober 2019, 18.00 Uhr

(Anmeldung erforderlich: www.kalachakravienna.at/programm-tickets)

Ausstellung für den Weltfrieden

Menschen aus allen Teilen Europas haben ihre persönlichen Wünsche nach Wien geschickt. Kinder und Jugendliche haben ihre Ideen für den Frieden gezeichnet. Die Weltfriedensausstellung gibt vor allem dieser Generation Raum, ihre Kunstwerke öffentlich zu präsentieren: Hoffnung und Inspiration für alle. Auch Sie können an der Ausstellung teilnehmen und Ihre Friedenswünsche einsenden: worldpeace@kalachakravienna.at

Donnerstag, 3. Oktober 2019 – Freitag, 4. Oktober 2019, 10.00–18.00 Uhr

(Eintritt frei)

Weitere Veranstaltungen

Vortrag:

Kalachakra-Mandala: Universität Wien, Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde

Dienstag, 8. Oktober 2019, 17.00 Uhr

Kalachakra-Praxis Retreat, Kalachakra Kalapa Center in Garanas, Steiermark

Donnerstag, 10. Oktober 2019 – Sonntag, 13. Oktober 2019

Informationen unter: www.facebook.com/KalachakraVienna oder www.kalachakravienna.at

Optimisten leben länger

SYLVIA WETZEL

Auf dem Weg der Meditation erleben wir manchmal ein bisschen Frieden und – stoßen auf Hindernisse: Gier, Hass und Verblendung, Zweifel bzw. Unentschlossenheit und Unruhe bzw. Sorgen. Dazu kommen Neid bzw. Eifersucht und Überheblichkeit bzw. Arroganz.

Die sieben Hindernisse sind reaktive Emotionen, die unser Leben schwerer als nötig machen oder es sogar manchmal völlig vergiften, wenn wir ihnen freie Hand lassen. Hier will ich die drei Grundtypen vorstellen. Sie sind von Gier, Hass und Verblendung geprägt.

Am besten kommt man mit dem Gier-Typus aus, denn er verhält sich in der Regel ganz zivil, weil er etwas von der Welt will. Er ist meist guter Hoffnung, denn er glaubt tatsächlich, dass die nächste Beziehung oder der nächste Job, der nächste Urlaub oder die nächste Meditations-technik endlich das Wahre ist, und die Erfüllung aller Träume bringt. Sich dafür einzusetzen macht Sinn und daher ist der Gier-Typus auch recht aktiv und optimistisch, zumindest solange man ihn nicht enttäuscht. Aber das kommt leider viel zu häufig vor. Und dann wird der Gier-Typ sehr wütend.

Die Glücksforschung geht davon aus, dass Optimisten länger leben, weil sie sich weniger Sorgen machen und sich seltener aufregen. Wenn ihnen etwas gelingt, schreiben sie es sich selbst zu, und wenn etwas schief geht, den Umständen. Pessimisten sehen das genau umgekehrt. Wenn ihnen etwas gelingt, lag es an den Umständen, und wenn etwas schief geht, lag es an ihnen. Daran wird deutlich, dass unsere Sicht unsere emotionale Haltung zur Welt prägt. Da wir nicht wirklich wissen, ob wir oder die Umstände für Erfolg oder Misserfolg entscheidend sind, waren oder sein werden, empfehle ich eine optimistische Grundhaltung. Zumindest kann sie, manchmal, das Leben verlängern.

Der Hass-Typus hat es schwerer. Er ist mit dem Sorgen-Typus verwandt und sieht selbst da Probleme, wo es keine gibt. Er findet jedes Haar in der Suppe, selbst dann, wenn es weit und breit keine Suppe gibt. Der Ignoranz-Typus lebt insofern relativ bequem, als ihm die Welt

und die anderen relativ gleichgültig sind, und ihn vor allem die eigene Befindlichkeit interessiert. Er ist verwandt mit dem Trägheits-Typus, kommt aber auch in der Variante Sturheit vor. Da er nicht gerne nachdenkt und zur eigenen Sicherheit seine eigenen Ansichten ungern hinterfragt, schätzt er Schwarz-Weiß-Bilder, lineare Kausalität und unterkomplexe Theorien. Er weiß Bescheid, hat seine feste Meinung und lässt sich ungern mit Tatsachen behelligen.

Alle drei Einstellungen führen nicht nur zu Konflikten mit Menschen, sie werden zu Hindernissen auf dem Weg der Meditation, und aus dem Grund erwähne ich sie. Der Gier-Typus erwartet zu viel, der Hass-Typus lässt sich nicht gerne ein, weil er immer etwas zu kritisieren findet, und der Ignoranz-Typus will lieber nicht so genau über sich Bescheid wissen, denn das würde seine Ansichten in Frage stellen. Diese Einstellungen bleiben Hindernisse, wenn wir sie nicht erkennen oder, falls wir sie erkennen, dann dagegen ankämpfen. Wenn man die eigene Struktur kennt, kann man damit umgehen lernen und die Stärken hinter seinen Schwächen entdecken.

Wir können unsere verborgenen Stärken entdecken wenn wir die reaktiven Emotionen bemerken und soweit regulieren können, dass wir sie nicht mehr ausagieren müssen. Wie alle thematischen Übungen sind diese Übungen keine Wundermittel, die wir nach ein-, zweimaligem Lesen oder Ausprobieren sofort und mühelos im Alltag umsetzen können. Nur wenn wir das über lange Zeit in aller Ruhe im stillen Kämmerlein immer wieder üben, fällt uns diese Perspektive ab und zu auch mitten im Trubel ein. Dieser Ansatz hilft uns vor allem dabei, nutzlose Selbstvorwürfe und überzogene Ansprüche zu erkennen und nicht mehr so verbissen daran festzuhalten. Es braucht lebenslange Übung, bis

Meditieren – aber wie?

Krisen in der Meditation
überwinden



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

wir mitten in einem Konflikt die Perspektive wechseln können.

Gier und Wertschätzung

Wir wollen nur dann etwas haben, wenn wir es gut finden, zumindest besser als das, was gerade da ist: eine Tasse Kaffee oder ein frisch gezapftes Weizenbier, eine vegane Suppe oder eine Currywurst, einen neuen Job, eine Beziehung, eine Reise usw. Hinter jeder Gier steht also die Fähigkeit, ein Ding, eine Person oder bestimmte Umstände wertzuschätzen. Wenn wir Gier oder die Neigung, etwas haben zu wollen, bemerken – in der Situation selbst oder etwas später – ist das schon ein erster Schritt zurück, eine erste kleine Distanz zur Gier. Wir machen uns dann klar, dass wir nur etwas wollen können, wenn wir es wertschätzen. Wir anerkennen die Fähigkeit, einer Sache, einer Person oder bestimmten Umständen Wert zuzuschreiben. Wir genießen für einige Momente diese Fähigkeit und schon fühlen wir uns weniger im Mangelmodus. Dann überlegen wir uns in aller Ruhe, ob wir das jetzt wirklich brauchen oder nicht: naschen, e-Mails oder WhatsApp checken, Nachrichten hören usw. Wir haben alle unsere eigene Liste „begehrenswerter“ Objekte. Manchmal sind wir dann bereit, ein Anliegen auf später zu verschieben und manchmal können wir es ganz lassen. Der springende Punkt dieser Übung besteht darin, immer tiefer zu begreifen, dass wir Wert zu-

schreiben können und es auch tun. Das ist eine wichtige Fähigkeit, die wir auch auf sinnvollere Objekte richten können, z.B. auf die regelmäßige Übung. Je häufiger wir Gier bemerken und dann die Fähigkeit, Wert zuzuschreiben, bemerken, desto leichter fällt es uns, dem, was uns am Herzen liegt, auch Raum zu geben.

Hinter Gier stehen oft Mangelgefühle. Normalerweise hinterfragen wir dieses Gefühl nicht, sondern glauben unbesehen, dass wir nicht gut genug sind oder immer wieder zu kurz kommen. Mangelgefühle weisen uns aber auch darauf hin, dass wir das, was wir vermissen, irgendwie kennen. Wir haben das Gefühl der Fülle und Zufriedenheit schon einmal erlebt, wir haben uns schon einmal gesehen und wertgeschätzt gefühlt usw. Es geht jetzt aber nicht darum, der schönen Vergangenheit nachzuweinen oder von einer wunderbaren Zukunft zu träumen, sondern im Vertrauen darauf, dass wir solche Erfahrungen bereits kennen, Bedingungen zu suchen und zu schaffen, in denen wir das in kleinen Portionen und für kurze Momente jede Woche erleben können. Wir lernen dann aus diesen kleinen Momenten der Freude, mit den Sinnen, im Beisammensein mit anderen Menschen, in der Hingabe an ein Tun oder in einer kleinen Einsicht in Zusammenhänge. Das gelingt häufiger, wenn wir unsere Erwartungen etwas herunterschrauben, und nicht verzweifelt und misstrauisch oder naiv und sentimental auf das ganz große einmalige Glück warten, sondern die kleinen Sternsekunden des Lebens wahrnehmen und genießen. ■

Aus dem Buch: Sylvia Wetzel, Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden, Stuttgart 2018

SYLVIA WETZEL

(geb. 1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. Pionierin des Buddhismus im Westen. Zahlreiche Publikationen. www.sylvia-wetzel.de

Stirbt Zen in Japan?

FRANK ZECHNER

Im November 2015 publizierte der „Guardian“ einen Artikel mit der Überschrift: „Zen no more“. In dem Artikel wurde berichtet, dass in den nächsten 25 Jahren mehr als ein Drittel der Zen-Tempel geschlossen werden. Schon 2008 schrieb die New York Times, dass der japanische Tempel-Buddhismus aussterben könnte.

Beide Artikel stellten den Überlebenskampf der buddhistischen Tempel in Japan dar. Es geht um die Überalterung der Priester, die Probleme, Nachwuchs zu finden, die schwindende Anzahl von Gemeindemitgliedern und mangelndes Wissen der japanischen Bevölkerung über den Buddhismus. Buddhistische Priester werden in Japan als gierige Begräbnisspezialisten mit Wucherpreisen wahrgenommen.

Das entspricht so gar nicht unserem westlichen idealisierten Bild des japanischen Buddhismus. Die Hochglanzprospekte der Reiseveranstalter präsentieren Japan als ein buddhistisches Land mit unzähligen buddhistischen Tempeln. Immerhin betrachten sich 75% der JapanerInnen als BuddhistInnen. Doch der Großteil der Japaner und Japanerinnen hat nur bei der Bestattung Kontakt mit einem buddhistischen Tempel und würde nie auf die Idee kommen, bei persönlichen oder spirituellen Problemen zu einem buddhistischen Priester zu gehen.

Wie konnte es passieren, dass der im Westen so bewunderte japanische Buddhismus in Japan vom Aussterben bedroht ist? Ein Blick in die Geschichte der Verstrickung zwischen Buddhismus und staatlicher Macht kann helfen, die heutige Dynamik zu verstehen.

Nach der Machtübernahme der Samurai im 12. Jahrhundert wurde der Zen-Buddhismus von der neuen Militärregierung gefördert. 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 Rinzaï-Zen, pflegte eine enge Verbindung zum Militär und trug maßgeblich zur Entstehung des Samurai-Zen bei. Zen war nicht nur als Mentaltraining für die mit dem Schwert kämpfenden Samurai interessant, auch die starke Betonung der strikten Unterwürfigkeit dem Feudalherrn gegenüber durch den mitgelieferten Neokonfuzianismus begeisterte die Militärherrscher. „Als Staatsdoktrine diente der Neokonfuzianismus der Militärregierung als ideales Zuchtmittel zur Aufrechterhaltung der gesellschaftlichen Ordnung“, schreibt Klaus Vollmer.

Im 17. Jahrhundert arbeiteten die herrschenden Tokugawa-Shogune den Überwachungsstaat weiter aus, indem sie buddhistische Tempel zu offiziellen Meldestellen machten. Jeder Japaner musste sich von einem dieser Tempel registrieren lassen und einen finanziellen Beitrag zur Versorgung des Tempels abliefern. Die Tempelmitgliedschaft wurde innerhalb der Familie weitervererbt. Ein Wechsel zu einem anderen Tempel war so gut wie unmöglich. Ursprünglich als eine Maßnahme zur Verfolgung von Geheimchristen, wurde dieses Zwangssystem wesentlicher Teil des militaristischen Überwachungsstaates.

Der Großteil der Bevölkerung sah die buddhistischen Priester nicht als spirituelle Vorbilder, sondern als Staatsbeamte, die sie



überwachen. Die spirituelle Hauptaufgabe der buddhistischen Priester der unterschiedlichen buddhistischen Schulen bestand in Begräbnis- und Gedenkritualen für Verstorbene, die sie sich mit Wucherpreisen bezahlen ließen. Dies führte zum abwertenden Begriff des Begräbnis-Buddhismus, wie der Buddhismus heute von viele JapanerInnen genannt wird. Vereinzelt gab es auch Ausnahmemonche wie Hakuin und Ikkyu, die dieses System in Frage stellen. Doch am Gesamtbild änderte sich wenig. Die buddhistischen Tempel waren fester Bestandteil des militaristischen Unterdrückungsstaates.

In den letzten Jahrzehnten des Tokugawa-Regimes (1603–1868) bis in die frühe Meiji-Zeit (1868–1912) entlud sich die Wut der japanischen Bevölkerung gewalttätig gegen buddhistische Einrichtungen. Von den 200.000 buddhistischen Tempeln wurden ca. 63% zerstört. Zusätzlich wurde den buddhistischen Tempeln die staatliche Unterstützung gestrichen. Von nun an mussten sie sich selbst finanzieren.

Damit ein Priester eines buddhistischen Tempels und seine Familie überleben können, brauchen sie 200 bis 300 unterstützende Gemeindemitglieder. Der Zorn und das man-

>>



>> gelnde Interesse der Japaner am Buddhismus führte dazu, dass die Anzahl der Gemeindeglieder rapide abnahm.

Durch die Verstrickung des Zen-Buddhismus mit dem militärischen Kaiserreich und seine zögerliche Distanzierung zum japanischen Faschismus litt die Popularität des Zen nach 1945 zusätzlich. Eine Untersuchung der Soto-Zen-Vereinigung ergab 1975, dass kaum eines ihrer Mitglieder Ahnung von der Geschichte des Soto-Zen, von ihren Inhalten oder wichtigen historischen Persönlichkeiten des Soto-Zen hat. Griffith Foulk berichtet über eine Studie, die zeigt, dass in weniger als 5% der japanischen Zen-Tempel regelmäßig Meditation angeboten wird.

Guthrie fand in seiner Studie (1988) heraus, dass 74% des Einkommens der buddhistischen Tempel von Beerdigungsriten und Gedenkzeremonien an Verstorbene stammen. Doch das erklärt noch nicht den Niedergang des japanischen Tempelwesens.

Der entscheidende Faktor ist wohl die neu auftretende Konkurrenz in Form von unabhängigen Bestattungsunternehmen. Diese

bieten die gleichen Leistungen wie buddhistische Tempel an, nur viel günstiger. Dadurch wurde das buddhistische Monopol auf Bestattungs- und Gedenkzeremonien zerstört. Wurden 1999 noch 62% der Begräbniszereemonien von buddhistischen Priestern und 30% von Bestattungsunternehmen durchgeführt, hat sich das Verhältnis 2007 umgekehrt. Nun wurden 61% der Bestattungsrituale von Bestattungsunternehmen und nur mehr 28% von buddhistischen Tempeln durchgeführt. Tendenz steigend.

So wie sich die Dinge momentan entwickeln, wird der japanische Tempelbuddhismus und im speziellen Zen in Japan wohl bald eine eindrucksvolle Manifestation der Vergänglichkeit sein. ■

FRANK ZECHNER

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

Leserbriefe

Lieber Herr Frank Zechner,

seit Jahren schätze ich Ihre pfiffigen Karikaturen im Buddhistischen Magazin. Eine mit der „Linie“ ist mir noch in guter Erinnerung, die, wenn man nicht aufpasst, sich zu einem Gitter vor dem Kopf auswachsen kann.

Ihr Artikel „Der Superkämpfer“, im ersten Magazin dieses Jahres (der Österr. Buddhist. Religionsgesellschaft), hat mich von seinem Bezug zum Samurai Zen und der imperialistischen, militaristischen und rassistischen Haltung nicht weniger Zenmeister und Zen-Schulen vor und während des 2. Weltkrieges angesprochen und betroffen gemacht.

Zwei ergänzende Anmerkungen habe ich dazu. Sie schreiben zur Zusammenarbeit von Zen-Mönchen mit den japan. Militärherrschern: „Natürlich gab es auch Zen-Mönche, die sich an dieser Militarisierung des Buddhismus nicht beteiligt haben. Die haben dann auch keine tollen Tempel bekommen, und leider sind ihre Lebensgeschichten auch nicht überliefert worden.“

Ein Zenmeister, auf den das erfreulicherweise nicht zutrifft, ist Dogen Zenji, der sich von den Militärherrschern nicht vereinnahmen ließ und dessen Wirkung und Bekanntheit nachhaltig sind.

Dogen (1200–1253) war auch kurz Schüler von Eisei (Rinzai-Schule) und bei dessen Nachfolger Myōzen, mit dem er eine Chinareise unternahm. Myōzen verstarb 1225 während dieser Reise. Beim chin. Meister Tendō Nyojō hatte Dogen dann seine tiefe Erfahrung (... „Leib und Seele abgefallen“...) und brachte dieses chines. geprägte Zen (Caodong) als Sōtō Zen nach Japan.

1247 war Dogen auf Einladung des Militärregenten Hōjō Tokyori 7 Monate an dessen Hof in Kamakura, widerstand allen

Angeboten und kehrte in sein Kloster Eiheiji (, heute der kleinere Haupttempel der Soto Linie neben Sojiji,) zurück.

Meine zweite Anmerkung bezieht sich auf die unheilvolle Rolle einiger buddhistischer Schulen und Zenmeister vor und während des 2. Weltkrieges und die späte Reflexion dieser Haltung.

Da möchte ich etwas ergänzen zu Yasutani Roshi, dessen, in „Zen at War“ beschriebene, ideologisch politische Haltung angeführt wird. Yasutani Roshi gründete 1954 die Laien Zen Schule Sanbō Kyōdan, (2014 in Sanbo-Zen umbenannt). Ein Dharma Nachfolger von ihm, Yamada Kōun Roshi, sprach ihn mehrfach kritisch auf diese ideologische Haltung an, worauf Yasutani Roshi (1885-1973), schon zu seinen Lebzeiten, Yamada Kōun Roshi 1967 mit der Leitung des Sanbō Kyōdan betraute und sich zurückzog.

Eine öffentliche Entschuldigung erfolgte dann erst im Jahr 2000 von Kubota Jiun Roshi, dem Yamada Kōun Roshi nachfolgenden Abt des Sanbō Kyōdan, veröffentlicht im Kyōshō Nr. 281, der periodischen Zeitschrift des Sanbō Kyōdan. (Siehe Apology_Kubota.pdf; auch im Vorwort der 2. Auflage von ‚Zen at War‘ angeführt.)

Ich bin der Sanbō-Zen Linie verbunden, Sie offensichtlich der Myoshinji-Linie. Auf diese schwarzen Flecken in unserer Zen-Tradition ehrlich hinzuschauen und damit umzugehen, ist genauso wichtig, wie die ehrliche Bewusstmachung des Verhaltens unserer Eltern- bzw. Großelterngeneration und unseres Landes (unserer Länder) in der Nazi-Zeit und im 2. Weltkrieg.

Schließlich ist es nichts anderes als die schmerzliche Bewusstwerdung und Erfah-

>> rung, dass unsere Väter und Mütter, die leiblichen und spirituellen (ja, auch die, und sogar tiefer erfahrene), zu den geliebten und geschätzten Eigenschaften und Verhaltensweisen, auch dunkle, leidbringende haben. So wie wir selbst auch.

Und es ist äußerst notwendig, dass auch in einer spirituellen Tradition, ehrliche, kritische Rückmeldungen erfolgen und

Lieber Herr Scherzer,

vielen Dank für Ihren bereichernden Leserbrief. Auch mir erscheint es wesentlich, dass wir auf unseren persönlichen Schatten und auf die grauslichen Aspekte unserer eigenen

reflektiert werden, nicht nur von Schülern, sondern auch von „Außenstehenden“, da wir immer EINS sind als Menschen und als Wesensfamilie auf diesem Planeten.

Danke nochmals für Ihren Artikel, mit freundlichen Grüßen,

Johann Scherzer

spirituellen Tradition hinschauen. Idealisierung ist wohl eines der größten Hindernisse auf jedem spirituellen Weg.

Frank Zechner

Reaktion auf Leserbrief von Frau Dr. Beatrix Teichmann-Wirth, erschienen in Heft 1/2019 in Bezug auf die Podiumsveranstaltung „Tiere in der Landwirtschaft“ am 20. November 2018 in der Wiener Urania

Guten Tag!

Ich möchte mich herzlich für den von euch gedruckten Leserbrief von Frau Dr. Beatrix Teichmann-Wirth bedanken, weil es mir beim Lesen der Zusammenfassung in der ÖBR 1/19 auch aufgestoßen ist. (Von wegen Strasser – es gibt keine industrielle Landwirtschaft in Österreich, AMA-Gütesiegel als „Garant“ usw.

Da weiß man nicht, ob man lachen oder weinen soll.) Und ich war auch schon kurz davor zu schreiben. Man denkt sich dann aber „hat eh keinen Sinn“. Umso mehr freut es mich, wenn ich dann sehe, dass es doch Gleichgesinnte gibt.

Gott sei Dank, denn es wird sich von Seiten der (Förderungs-)Politik nichts ändern (da gibt es übrigens ausgezeichnete Dokumentati-

onen dazu), also muss es von den Menschen kommen. Denn jeder Einzelne zählt. Ich lebe jetzt seit 3 Jahren vegan, und das, obwohl ich definitiv schon zu den Überwuzelten zähle. Also auch eine Sozialisierung mit „Fleisch ist gesund“ und „Milch macht starke Knochen“ ... durchlebt habe.

Und ja, manchmal muss ich einen großen Bogen um die Käseabteilung machen. Aber es ist möglich. Und dank einer Vielzahl ausgezeichnete Kochbücher auch enorm lecker.

Heute könnte ich mir nicht mehr vorstellen, jemals wieder Fleisch zu essen. Ich hoffe sehr, ihr bleibt dran an dem Thema, das mir sehr am Herzen liegt.

*Liebe Grüße,
Karin Spilka*

Harari, Haha, Harakiri

Frank Zechner






MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN

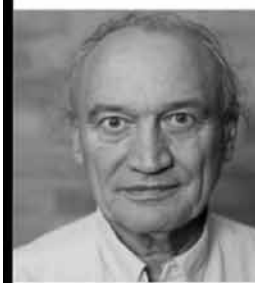

assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling, unter der Schirmherrschaft
 von S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinle Dorje
Buddhistisches Dharma Zentrum
 inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung
 Blättertal 9, 2770 Gutenstein, Tel. 02634/7417, info@maitreya.at www.maitreya.at



RINGU TULKU Rinpoche:
 "Gampopas Herzensratschläge für den
 Mahamudra-Weg - Wie Verwirrung letztendlich
 als Weisheit aufgeht"

SA 06.07.19: 10.00 und 15.00
 SO 07.07.19: 10.00 und 15.00
SO 15.00 MEDIZIN-BUDDHA EINWEIHUNG

RINGU TULKU Rinpoche lehrt auf Englisch und wird
 auf Deutsch übersetzt.
 Der empfohlene Spendenbeitrag je Session 25€



James Low: "Weshalb ist es so schwierig, sich zu entspannen?"
 DO 05.09.19 19.00 Abendvortrag in **Wien:**
 Ort: Zhi-Chang Li Akademie, Piaristengasse 16, Top 5, 1070 Wien:
 Kostenbeitrag: 15 € (ermäßigt 10 €)

DZOGCHEN - SEMINAR IM MAITREYA INSTITUT GUTENSTEIN:
 "Entspannung und die Selbstbefreiung der Erscheinungen"

FR 06.09.19 10.00-13.00 und 15.00-18.00
 SA 07.09.19 (9.00) bzw. 10.00-13.00 und 15.00-18.00
 SO 08.09.19 (9.00) bzw. 10.00-13.30

Sa und So jeweils 9.00-10.00 gemeinsame Sitz-Praxis mit James Low

Die Instabilität unseres Ego-Selbst bindet uns an fortlaufende Aktivität der Selbst-Aufrechterhaltung. Von Hoffnungen und Befürchtungen angetrieben mobilisieren wir unsere Energie mit dem Ziel, mehr von dem zu bekommen was wir wollen, und weniger von dem, was wir nicht wollen. Aus buddhistischer Sicht ist diese endlose Geschäftigkeit angetrieben von unserem Glauben an Dualität, unserer starken Empfindung, dass wir und alles um uns herum getrennte reale Entitäten sind. Sich abzumühen, diese Einbildung zu entfernen, hilft nicht. Deshalb ist es unsere DzogChen-Praxis zu entspannen und offen und direkt zu sehen, wie alles das, was so real erscheint, tatsächlich täuschende Illusion ist. Es wird während des Seminars immer wieder Meditationsphasen geben sowie Erklärungen dazu, wie man diese Verknotungen sich selbst entflechten und lösen lassen kann.

Teilnahme an Einzeltagen ist möglich. Vorhergehende Anmeldung ist nicht erforderlich.
 James Low spricht Englisch und wird auf Deutsch übersetzt.

Die Kostenbeiträge:
 Freitag 50€; Samstag 65€; Sonntag 30€
 - gesamt also 165€, (ermäßigt: 135€)

NEU: 
**Die Lebens- und Befreiungsgeschichte
 von PRINZESSIN MANDARAVA, Gefährtin
 von Guru Padmasambhava:**

248 Seiten, mit großem Farb-Bildteil, € 24.-

Direkt beim Maitreya-Institut-Verlag:
 Telefon: 0263474171
 info@maitreya.at / www.maitreya.at
 Blättertal 9, A-2770 Gutenstein



Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling

Franz-Kaiser-Gasse 74, 1160 Wien



Yantra Yoga

Der Yantra Yoga ist eines der ältesten aufgezeichneten Yoga-Systeme. Durch die einzigartige Abfolge der Positionen, in Kombination mit bewusster Atmung, wird der Prana harmonisiert und der Geist findet seine natürliche Balance. Mit Honza Dolensky

Öffentlicher Vortrag: 10. Oktober 2019 um 18 Uhr

Einführungswochenende: 11.–13. Oktober

Fortlaufender Kurs (nur mit Einführungs-WE): ab Donnerstag 25. 10., 18 Uhr



Harmonious Breathing

08.–10. November

Die *Harmonious Breathing Methode* basiert auf der antiken tibetischen Tradition des Yantra Yoga. Dieser Kurs ist sowohl für Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse im Yoga, wie für Yoga Praktizierende geeignet. Mit Honza Dolensky

Vajra Tanz Einführungswochenende

18.–20. Oktober

Beim Vajra-Tanz wird Meditation in Bewegung geübt. Körper, Energie und Geist werden tief entspannt und harmonisiert. Mit Elisha Koppensteiner



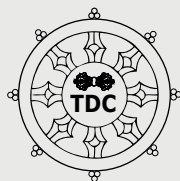
Khaita Joyful Dances

16. & 17. November

Tibetische Kreistänze als Praxis von Präsenz, Achtsamkeit und Freude. Mit Elisha Koppensteiner

Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

www.samdrubling.at



TDC - Tibet Dharma Center

Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

Intensives Praxis-Seminar – Ngöndro und Lamrim

19. - 20. Juli 2019 · Fr, 15 – Sa, 17 Uhr · Ort: TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien
 Das zentrale Thema dieses Seminars ist die Integration des gesamten Lamrim in eine tägliche Praxis-einheit. Weitere Themen sind: die Erklärung und Visualisation des Lamrim-Verdienstfeldes, Erläuterungen der wichtigsten Aspekte der Lamrim-Übertragungslinie, die Sechs Vorbereitungen usw. Weiters möchte Lama Gesche Tenzin Aspekte ritueller Praxis erklären, wie u. a. den Aufbau eines buddhistischen Schreins, die Mandala Praxis für die Ansammlung von spirituellen Verdiensten sowie den Umgang mit Vajra und Glocke. *Beitrag: € 108/€ 75 für TDC-Förderer*



Sommerretreat: Meditation & Geistestraining

31. Juli – 3. August 2019 · Mi, 15 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · *Beitrag: € 300*

Das Sommerretreat ist offen für alle Interessierten – 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. Nähere Informationen auf: www.tibetcenter.at/sommerretreat

Nagarjuna. Der Mittlere Weg

27. - 28. Sept. und 8. - 9. Nov. · auch im Fernstudium · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · *Beitrag: je WE € 180*

Textstudium der wichtigsten Kapitel aus Nagarjunas Werk „Grundlegende Verse des Mittleren Weges“ (Skt. *mulamadhyamakakarika*) mit gründlicher Betrachtung der Kapitel 9 „Analyse der vorhergehenden Entität“ und Kapitel 10 „Feuer und Brennstoff“. Der *Mulamadhyamakakarika* gilt als essentielles Werk der buddhistischen Philosophie und stützt sich auf Nagarjunas These der Leerheit. Wie können buddhistische Praktizierende Unwissenheit und Leid durch die Verwirklichung der Leerheit überwinden?

Besuch S.E. Ganden Tri Rinpoche · Das spirituelle Oberhaupt der Gelug-Schule

Fr, 18. - Mi, 23. Oktober · 13-Gottheiten-Yamantaka-Ermächtigung und Sadhana-Erklärung · Vajrasattva-Segenseinweihung

Siehe auch unseren Hinweis auf der Hefrückseite! **Alle Infos unter: www.tibetcenter.at/yamantaka**

Tsa-Lung. Energiebahnen und subtile Energie aus Sicht des tibetischen Buddhismus

1. - 2. November 2019 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · *Beitrag: € 180*

Die Anatomie des subtilen Körpers besteht aus *Tsa* (Energiebahnen), *Lung* (subtile Energie) und Chakren. Mit Hilfe von ausführlichen Erklärungen und entsprechenden Visualisationsübungen lernen wir diese wirkmächtigen Energieflüsse kennen.

Meditation, Konzentration und Achtsamkeit

22. - 23. November 2019 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · *Beitrag: € 180*

Das Praxisseminar bietet eine Einführung in die Kunst der buddhistischen Meditation – von der korrekten Körperhaltung bis zu den häufigsten Stolpersteinen auf dem Weg zur meditativen Versenkung.

Winterretreat. Buddhistische Praxis

Teil 1 – Lamrim: Mi, 4. Dez., 15 Uhr - Fr, 6. Dez., 13 Uhr | Teil 2 – Vajrasattva: Fr, 6. Dez., 15 Uhr - So, 8. Dez., 13 Uhr

Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · *Beitrag: € 165 bei Einzelbuchung · € 300 bei Buchung des gesamten Retreats*

Das jährliche Winterretreat richtet sich vor allem an Praktizierende des tibetischen Buddhismus, ist aber auch offen für alle Interessierten. Die Praxis wird durch Belehrungen und Anleitungen unterstützt.

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

TDC-Wien, Donaufelder Straße 101 · Stiege 3 · Top 2, 1210 Wien

Regelmäßige Praxis jeden Donnerstag, 18.30: abwechselnd Lamrim-Praxis/Meditation & Achtsamkeit
Meditationskurs „Das 1x1 der Meditation“: 12. / 19. / 26. November, jeweils dienstags, 18.30 - 19.45 Uhr

Buddhistische Praxis in Klagenfurt

Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17, 9020 Klagenfurt

Regelmäßige Praxis jeden Donnerstag, 18.30: abwechselnd Lamrim-Praxis/Meditation & Achtsamkeit
Meditationskurs „Das 1x1 der Meditation“: 5. / 12. / 19. Sept., jeweils donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr

Buddhistische Praxis in Salzburg

Buddhistisches Zentrum, Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg

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

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.

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

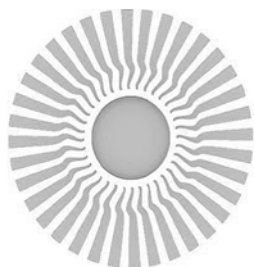
XI GOU FA (Reinigungsübung), SONDERMERIDIANÜBUNG und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

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.

XI GOU FA (Qi-Reinigungsmethode): Eine bewährte Methode zum Ausleiten von negativem Qi. Hilfreich bei Kontakt und Aufnahme von negativem, krankem Qi, dem viele Menschen z.B. auch in ihrem beruflichen Umfeld ausgesetzt sind.

SONDERMERIDIANÜBUNG: Förderung des Qi-Flusses mit besonderem Augenmerk auf die Durchlässigkeit von 4 der besonders wichtigen Sondermeridiane.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN



WINDHORSE

MAITRI Raumgewahrsein

mit **Sabine Rolf**
Buddhistische Lehrerin
26. Juli – 2. August 2019

Maitri Raumgewahrsein ist eine einzigartige kontemplative Praxis, die es uns erlaubt, den gegenwärtigen Moment frisch, unvoreingenommen und in all seinen Farben wahrzunehmen.

Wir arbeiten u.a. mit den „5 Buddha-Familien“, mit verschiedenen Körperhaltungen und Farben.

Neben Achtsamkeitspraxis, Vorträgen, Austausch in der Gruppe und Übungen wird es besonders um den freien Raum des Ausdrucks gehen – im Bildnerischen, in Musik, Sprache und Bewegung.

*Information und Anmeldung bei Gertrude Ulbel:
veranstaltungen@windhorse.at*

First Thought

Kreative Sommertage in Wien
30. Juni – 6. Juli 2019

*mit Ingrid Hoffellner, Ortrun Köhler,
Gaby Pongrácz und Sabine Putze*

Tauchen wir gemeinsam ein in die reichhaltige und zauberhafte Kultur von Shambhala: mit kontemplativer Kunst und Meditation am Morgen; Qi Gong, um den Körper zu kräftigen, ihn weich und beweglich zu machen, den Geist zu entspannen und die eigene Mitte zu stärken; mittags wird gemeinsam gekocht und am Nachmittag erkunden wir unsere Stadt – mit einem „guten Auge“ (Miksang) üben wir uns in kontemplativer Fotografie.

Die Teilnahme ist auch an Einzeltagen möglich.

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

Achtsamkeitstag – Sonntag, 15. September 2019, 10:00 - 17:00 Uhr

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

Meditieren lernen - Samstag, 28. September 2019, 15:00 - 18:00 Uhr

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

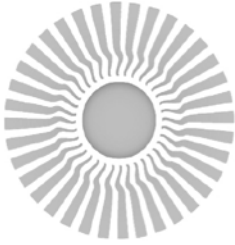
Regelmäßige öffentliche Praxiszeiten:

jeden Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

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

Die Teilnahme ist kostenlos, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN

Die fünf Schlüssel zur achtsamen Kommunikation



mit **SUSAN GILLIS CHAPMAN**
Autorin, Psychotherapeutin, Coach

Öffentlicher Vortrag

Freitag, 6. September 2019, 19 - 21 Uhr

Wochenend-Seminar

7.- 8. September 2019, jeweils 9 - 17 Uhr

Die Autorin des Buches „Die fünf Schlüssel zur achtsamen Kommunikation“ wird uns mithilfe von Achtsamkeitsübungen, Vorträgen und Dialoggruppen eine Einführung darin geben, wie wir unsere ganz persönlichen Denk- und Kommunikationsmuster erkennen können, um achtsame Kommunikation in unserem privaten Alltag und im beruflichen Kontext umzusetzen.

Vorträge auf Englisch mit Übersetzung, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Fragen bitte an Ortrun Köhler: ortrun.koehler@gmx.at

Weitere Informationen: www.greenzonetalk.com

Kosten:

Öffentlicher Vortrag am 6. September: EUR 25,-

Wochenend-Seminar (inkl. Freitag-Vortrag): EUR 190,-

Early Bird: 160,- (Anmeldung u. Zahlung bis 15. Juli 2019)



Shambhala Mediationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17

<https://wien.shambhala.info> • E-Mail: info-shambhala@gmx.at



Panchen Losang Chogyen



Grundlagen-Studium, Diplomlehrgang Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer

Modul: Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva; Bodhicaryavatara von Acharya Shantideva gehört zu den größten Werken der spirituellen Weltliteratur und ist noch heute so aktuell wie vor 1300 Jahren. In Versform werden die Übungen eines Bodhisattva, und zwar Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit dargelegt. H.H. der Dalai Lama betont häufig, dass dieses Werk Grundlage und Essenz buddhistischer Geistesschulung ist, und wer eine positive menschliche und spirituelle Entwicklung anstrebt, diesen Text studieren muss. Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), Ärztin und seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 16 Jahre lang Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut und absolvierte an der Universität Wien 2013-2018 ein BA-Studium (Sprache und Kultur Südasiens und Tibets).

6 Studienwochenenden: 12/13. Okt ; 7/8. Dez. 2019; weitere 2020; Sa. jeweils: 10-18 Uhr (mit veg./vegane Mittagessen), So. 9:30-13 Uhr; Video- und audiodownloads, & Lernunterlagen Einstieg bei Vorkenntnissen möglich. Anmeldung erforderlich: info@gelugwien.at info@gelugwien.at

Buddhismus kurz und bündig – Mittwochabende 20. 11.–11.12. 18-20 Uhr

Die 4 aufeinander aufbauenden Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus. Keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind Neugier am Buddhismus und Interesse an hilfreichen Meditationen für den Alltag. auf Dana/Spendenbasis

Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

2 jähriger Lehrgang in 14 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana - Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Einstieg im Herbst noch möglich. Themen: Tod & Wiedergeburt 3.9.- 8.10./Karma 15.10.-12.11. /Zuflucht zu den Drei Juwelen 19.11./ eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana /Bodhicitta/ Probleme umwandeln Weisheit/ Tantra.

Dienstags: 19-21 Uhr UKB: 50.-(30.-) pro Modul, (ein Modul 6-7 Abende) inkl. schriftlichen Unterlagen + audiofiles; Anmeldung erbeten: info@gelugwien.at

Tarameditation

jeden Dienstag 18:00–18:55

Pujas

jeweils Freitags (1er. Tara und 2er Medizinbuddha (jede/r ist herzlich willkommen); 3er Lama Chöpa (für Fortgeschrittene)

Info und Anmeldung: PLC - Zentrum
info@gelugwien.at, www.gelugwien.at; 1090 Serviteng. 15

Tiefgründiger Friede City-Meditations-Retreat

Stephan (Pende) Wormland 13. –17. 11. 2019

Tief in unserem Herzen liegt eine Quelle von ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit ihr in Kontakt zu kommen. Diese tiefe Freude ist immer zugänglich und kann nicht zerstört werden. Im Buddhismus wird dieser Ort „Wahre Zuflucht“ genannt. Gemeinsam erforschen wir verschiedene Wege um uns mit unserer wahren Natur vertraut zu machen. Geeignet für Neugierige, Anfänger und erfahrene Praktizierende. **Gegen Absprache auch Einzeltage möglich.**

Pende ist klinischer Psychologe, Gestalttherapeut, seit über 30 Jahren in buddhistischen Traditionen praktizierend, davon 11 Jahre als Mönch.

13. 11. 19–21 Uhr **14.–16. 11.** 10:00–17:30;
17. 11. 10–13 Uhr

Ort: **PLC**, 1090, Serviteng.15, www.gelugwien.at

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Du fragst dich immer wieder nach der **Sinnhaftigkeit des Lebens** und bist mit den bisher gefundenen Antworten nicht zufrieden?

Die **Kunst der Meditation** könnte dir da weiterhelfen. In ersten Schritten kannst du deinen Geist zur Ruhe bringen, in weiteren Übungsschritten Erkenntnisse über die Natur der Wirklichkeit erfahren. Wir praktizieren in der Tradition der Drikung Kagyu-Linie, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus.

Meditationsabende immer Dienstag 18h und regelmäßige **Studienangebote** für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach dem Sommer wieder ab September – im Herbst: Einführungen zu den Grundlagen der 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

RETREATS IN KALACHAKRA KALAPA CENTER

Tara-Retreat

Ehrw. Losang Palmo
Mo. 15. - So. 21.7.2019

Tara-Reinigungsnacht
am Sa. 20.7. ab 17 Uhr

Vipassana-Retreat

Hannes Huber
Fr. 26.7. - So. 4.8.2019

Kalapa Care Week

Pflegewoche für
Kalapa, Körper & Geist
Sa. 10. - So. 18.8.2019

Nyung Nä-Retreat

Ehrw. Drölma
Sa. 24.8 - So. 1.9.2019



ཀུ་ལཱ་པཱ་ལ།

Ruhiges Verweilen

Manfred Klell
Fr. 6. - Do. 12.9.2019

Kalachakra-Tantra Praxisretreat

Shar Khentru Rinpoche
Do. 10. - So. 13.10.2019

Kalapa Care Weekend

Pflegewochenende
für Kalapa, Körper & Geist
Fr. 25. - So. 27.10.2019



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte

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





Aus Liebe zum Leben *Den Geist schulen - seine Natur erkennen* **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

Ein Kurs, der sich ganz mit dem sog. Mahāyāna Geistestraining (tib. Lo-jong) befasst, in dem drei zentrale Themen des buddhistischen Weges integriert sind: das Entwickeln von Freundlichkeit und Mitgefühl, von innerer Ruhe und von tiefer Einsicht in die Natur des Geistes. Anleitungen sowohl zu Meditation als auch zum theoretischen Hintergrund.

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 (ca. 30 Min.) und informelle Achtsamkeitspraxis zu Hause zur Integration in den Alltag.

Zielgruppe: Alle,

- die sich von den Lehren des Buddha inspirieren lassen,
- in eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis eintauchen bzw. ihre Praxis vertiefen
- und ihre Praxis durch fundiertes Wissen festigen möchten
- sowie den Austausch und die gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe schätzen.

Kursrahmen: Telefonisches Vorgespräch mit Tina Draszczyk: 0650 99 10 689

- acht Abende: 3. Okt. – 5. Dez. 2019, jeweils Do., 18.30–21.00h
- „Tag der Stille“: So., 24. 11. 2019, 15.00–20.00h

Anmeldung: bitte per E-Mail an 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 Karmapa International Buddhist Institute in Neu-Delhi, wo sie auch als Dolmetscherin tätig war. Sie ist Autorin sowie Übersetzerin 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 370,- (inkl. Kursunterlagen)

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

BUDDHISMUS, authentisch & zeitgemäß

Seit 1982: Vorträge • Meditationen • Seminare

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

E-Mail: info@karma-kagyuu.at



Hebe sie an die Lippen,
die Schale grünen Tee,
so siehst du deutlich
auf Ihrem Grund,
des Himmels Blau und
das Grau des Meeres

Rikyu

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
30.06. 19:00-06.07. 17:00	First Thought - Kreative Sommertage in Wien	<i>Sabine Putze, Ingrid Hoffellner, Ortrun Köhler</i>
02.07. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus-Salzburg	
04.07. 19:00-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
04.07. 19:00-20:00	Grundlagen des Buddhismus-Steyr	
26.07. 18:00-02.08.12:00	Maitri Raumbewusstsein	<i>Sabine Rolf</i>
01.08. 19:00-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
23.08. 9:00-25.08. 16:00	Weisheit und Energie für das tägliche Leben	<i>Franz Brenner</i>
31.08. 16:00-04.09.10:00	Zen Urlaub im Nationalpark Kalkalpen	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
05.09. 19:00-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
05.09. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek</i>
06.09. 19:00-21:00	Die 5 Schlüssel zur achtsamen Kommunikation	<i>Susan Chapman</i>
07.09. 09:00-08.09. 17:00	Die 5 Schlüssel zur achtsamen Kommunikation	<i>Susan G. Chapman</i>
15.09. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
19.09. 19:00-21:00	Einführungsvortrag Zen-Meditation	<i>Osho Kigen</i>
26.09. 19:00-21:00	Einführungskurs Zen-Meditation	<i>Osho Kigen</i>
28.09. 15:00-18:00	Einführungshalbtag	
28.09. 09:00-17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.07. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
09.07. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
10.07. 18:30-14.07. 10:00	Achtsames Yoga und Meditation	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
15.07. 16:00-21.07. 14:30	Tara Retreat	<i>Ani Rita Riniker</i>
20.07. 09:00-15:30	Zen-Tag mit Jan Sendzimir SDT	<i>Knud Rosenmayr</i>
20.07. 18:00-27.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
26.07. 16:00-04.08. 14:30	10-tägiges Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
03.08. 18:00-10.08. 10:00	Zen und Yoga	<i>Beate Genko Stolte</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650/89 50 113
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; 0677 623 922 58
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Yun Hwa Dharma Sah Waldviertel	wienerwald@yunhwasangha.org
Nationalpark Kalkalpen	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	ortrun.koehler@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	ortrun.koehler@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.08. 15:00-16.08. 13:00	Sommerseminar mit Chökyi Nyima Rinpoche	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
16.08. 18:00-18.08. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
17.08. 18:00-24.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll</i>
03.09. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
06.09. 16:00-12.09. 14:30	Retreat "Ruhiges Verweilen"	<i>Manfred Klell</i>
07.09. 09:00-14.09. 14:00	Sieben-Tage Zen Retreat nach Koreanischer Tradition	
08.09. 18:00-14.09. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
10.09. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
10.09. 19:00-08.10. 21:00	Meditation im Alltag	<i>Sabine Putze, Sabine Kuen-Fillafer</i>
14.09. 18:00-21.09. 10:00	Ora et Labora	
17.09. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
23.09. 11:00-27.09. 13:00	Meditatives Heilfasten	
24.09. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.07.18:00-19:00	Tara-Meditation	
11.07. 19:30-21:30	Übungsabend Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
12.07. 18:00-21:00	Zen in der Küche	<i>Jo-Alma Potter</i>
20.07. 08:30	Zen-Wanderung im Wienerwald	<i>Jan Sendzimir</i>
20.07. 09:00-21.07.16:00	Kung Fu Workshop – Dharma Schwert	<i>Shi Yan Quan</i>
08.08. 19:30-21:30		<i>Harald Reiter</i>
10.08. 08:00-19:00	Ngakso Puja	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
10.08. 09:00-15:00	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	<i>Knud Rosenmayr</i>
10.08. 10:00-18.08. 15:00	Kalapa Care Week im August	<i>Manfred Klell</i>
17.08. 09:00-18.08. 16:00	Shaolin Rou Quan Workshop (Shaolin Tai Chi)	<i>Shi Yan Liang</i>
10.09.18:00-19:00	Tara-Meditation	
14.09. 09:00-15.09. 16:00	Xi-Sui-Jing-Qi-Gong Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>

ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	einsichtsdialog@outlook.at; 0664 45 11 351
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	einsichtsdialog@outlook.at; 0664 45 11 351
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Kwan um Zen Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138

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*

Buddhanuphap Tempel Österreich*****

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *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-kagyuu.at
www.karma-kagyuu.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				
Buddhametta Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palpung.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustralia.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



ACHTSAMKEIT

Herzlich willkommen in der heiteren Weite
des gegenwärtigen Augenblicks !



Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Mit mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit erhöhen wir damit unsere Lebensqualität und stärken die Fähigkeit, gleichzeitig entspannt und ganz in unserem Leben präsent zu sein.

8-wöchiger MBSR Kurs: der Klassiker! „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in der Kommunikation. Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Zum Kurs gehört ebenso die Information wie sich belastender Stress auf den Körper und die Psyche auswirkt.

Kurs: ab 14. Okt. 2019, jeweils Montag, 18.30 - 21.00h
Einführungabend: Mo., 7. Okt. 2019, 18.30h

8-wöchiger MSC Kurs: „Achtsames Selbst-Mitgefühl“

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und Übungen, um

sich selbst liebevoll begegnen zu können und weniger kritisch und hart mit sich zu sein – die Basis, um auch anderen mit freundlicher Offenheit begegnen zu können.

Kurs: ab 9. Okt. 2019 jeweils Mittwoch, 18.30 - 21.00h
Telefonisches Vorgespräch: 0650 99 10 689

Achtsamkeitsbasiertes Einzelcoaching

Sie haben ein bestimmtes Anliegen (privat oder beruflich)? Diese Form von Coaching ermöglicht klare Entscheidungen für gute Lösungen.

Retreats: „Aus Liebe zum Leben“

Drei- und viertägige Achtsamkeitsseminare mit viel Übung, Austausch und Schweigen an ruhigen Orten in Niederösterreich.

Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com

Kursort: für 8-wöchige Kurse und Einzelcoaching
Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

Genauere Info: www.achtsamkeits-coaching.at

Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MSC, IMP), Coach
Information & Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com

觀音禪 KWAN UM ZEN *Zen Zentrum Wien*

Zen-Retreat Buddhistisches Zentrum Scheibbs 7.9.–14.9.2019

Leitung:

Jo-Alma Potter JDPSN
Knud Rosenmayr JDPSN



Praxis:

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

Details und Anmeldung:

☎ 0680 / 55 396 11
✉ info@kwanumzen.at
🌐 www.bzs.at
www.zen-meditation.wien



བོད་རྒྱ་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཞུང་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama

*Mit höchster Freude geben wir den Besuch
des spirituellen Oberhauptes der Gelug-Schule am
Tibetzentrum in Knappenberg, Kärnten bekannt!*

Jamgön Gyalwä Gyaltsab
Seine Eminenz der 104.
**Ganden Tri Rinpoche
Lobsang Tenzin**



18. - 19. Okt. 2019 (Freitag, 13.30 bis Samstag, ca. 16 Uhr)
13-Gottheiten-Yamantaka-Ermächtigung

20. Okt. 2019 (Sonntag ab 14 Uhr)
Vajrasattva-Segenseinweihung

21. - 23. Okt. 2019 (Montag, 13.30 Uhr bis Mittwoch, ca. 16 Uhr)
Praxisanleitungen 13-Gottheiten-Yamantaka-Sadhana

Weitere Informationen & Anmeldung
www.tibetcenter.at/yamantaka

TICKETS & PREISE

OHNE ÜBERNACHTUNG: Yamantaka-Ermächtigung (18. - 19. 10.) · € 100 | Vajrasattva Einweihung (20. 10.) · € 50
Sadhana-Erklärung (21. - 23. 10.) · € 150 | Gesamte Veranstaltung (18. - 23. 10.) · € 280

MIT ÜBERNACHTUNG im 2 - 3-Bettzimmer: Yamantaka-Ermächtigung (18. - 20. 10.) · € 186
Yamantaka- & Vajrasattva-Einweihung (18. - 20. 10.) · € 236 | Gesamte Veranstaltung (18. - 23. 10.) · € 515