



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2020

Buddhismus und Natur

IRA ASCHERMAIR S. 12

Von der Natur zur Buddha-Natur

THOMAS KLIEN S. 14

„Achtsamkeit ist die innere Dimension von Nachhaltigkeit“

INTERVIEW MIT KAI ROMHARDT S. 8

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG Sponsoring, Post Nr. 110, GZ 032034824 S. Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte

Retreats 2020 im Kalachakra Kalapa Center, A-8541 Schwanberg



Kalapa Care - Pflege für Kalapa, Körper & Geist

Wir verbinden die äußere Pflege des Zentrums mit der inneren Pflege von Körper und Geist durch Achtsamkeit im Tun und geführte Körper- und Meditationseinheiten.

Care Weekends: Fr. 1. - So. 3.5., Sa. 30. 5. - Mo. 1.6., So. 1. - Mo. 2.11.2020

Care Week: Fr. 14. - So. 23. August 2020



Medizinbuddha-Retreat mit Ven. Lobsang Namgyel

Medizinbuddha verkörpert die heilende Qualität unseres eigenen Geistes.

Dieses Retreat ist hilfreich bei der Beseitigung von Verblendungen, dient der Reinigung unseres Karmas und fördert innere Ruhe und Frieden.

Termin: Sa. 23. - Sa. 30. Mai 2020



Meditationswochenende mit Barbara Klell

In diesem Meditationsretreat üben wir die Balance des Geistes zwischen Ruhe und Wachheit.

Termin: Fr. 10. - So. 12. Juli 2020



Tara-Retreat mit Tara-Nacht zum Abschluss mit Ven. Losang Palmo

Arya Tara ist die Befreierin und Beschützerin vor allen Ängsten. Das Retreat hilft uns, durch die Paxis Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen und trägt zum guten Gelingen all unserer Vorhaben bei.

Termin: Mo. 13. - So. 19. Juli 2020



Metta-Retreat mit Hannes Huber und Bianca Blaickner

Metta beschreibt eine Herzensqualität, die von Liebe, Wohlwollen und Freundlichkeit geprägt ist. Dieses Retreat bietet eine Einführung in die klassische Metta-Meditation.

Termin: Mi. 22. - So. 26. Juli 2020



Vipassana-Retreat mit Hannes Huber

Im Vipassana-Retreat entwickeln wir kontinuierliche Achtsamkeit durch Meditation im Sitzen, Gehen und in allen Aktivitäten.

Termin: So. 26. Juli - So. 2. August 2020



Retreat Ruhiges Verweilen mit Manfred Klell

Das Bewusstsein wird auf ein Sinnesobjekt, ein geistiges Objekt oder auf das Bewusst-Sein ausgerichtet und bleibt über einen auszudehnenden Zeitraum auf dieses Objekt konzentriert.

Termin: Mo. 31. August - So. 6. September 2020



Three Isolation Retreat mit Ven. Tenpa'i Gyaltsen

Strict 45 day-Retreat for senior students of Kalachakra Master Khentrul Rinpoche.

Termin: Mi. 16. September - So. 1. November 2020



Informationen und Anmeldung auf unserer Webseite www.shedrupling.at/retreats



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Neues Layout, neue und alte Herausforderungen

Im 10. Jahr des Bestehens unseres Magazins haben wir unser Erscheinungsbild leicht verändert. Ist es euch aufgefallen? In diesen 10 Jahren ist die Lehre des Buddha in unserem Land auf vielen Ebenen angekommen und hat sich langsam stabilisiert. Weniger stabil hat sich in dieser Zeit der allgemeine Diskurs innerhalb unserer Gesellschaft zu den verschiedenen Herausforderungen entwickelt. Zumindest ist das mein Eindruck, aber natürlich nur subjektiv, obwohl ich glaube, es an vielen Beispielen festmachen zu können. Aber wie gesagt, nur subjektiv, nicht objektiv und dabei stelle ich mir grundsätzlich die Frage, wie weit wir überhaupt Dinge objektiv wahrnehmen können? So wie die Lehre des Buddha es empfiehlt: Die Dinge so zu sehen wie sie wirklich sind! Ich glaube, dass es ein guter Anfang ist, uns dieser Schwierigkeit ständig bewusst zu sein. Dafür ist ein konstruktiver und wertschätzender Diskurs ein ganz besonders wirksames Werkzeug, und als solches verstehe ich unter anderem auch unsere Leserbriefe, die uns in letzter Zeit wieder verstärkt erreichen. Danke dafür, sie sind ein wichtiger Beitrag zum gemeinsamen Lernen und Entwickeln von Standpunkten. Eine wichtige Voraussetzung dafür bildet das Bewusstsein, dass der eigene Blick nur im erleuchteten Zustand in der Lage ist, die gesamte Wahrheit zu erfassen. In diesem Sinne wünsche ich eine gute Zeit und inspirierende Vesakh-Feiern.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Kai Romhardt

12 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Aschermaier

14 NATUR
Von der Natur
zur Buddha-Natur
Thomas Klien

19 BUDDHISMUS
Veränderung ist möglich
Sylvia Wetzel

22 HAIKU

23 LESERBRIEFE

27 CARTOON

34 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Andrea Balcar, Margit Hörr, Manfred Krejci,
Hannes Kronika, Eva Pelizon, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover und 8–11 Eriver Hijano, 12–13 Ira Aschermaier,
14–18 Thomas Klien, 21 ID 89265777 © SlavkoSereda |
Dreamstime.com, 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
Vettermann (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

Was ist Buddhismus?

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

Do. 26. März 2020, 19.00 Uhr

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

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](https://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So. 19. 1., 16. 2., 22. 3., 19. 4., 17. 5., 21. 6.
jeweils 10:00–13.00 Uhr

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

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

Versammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Sa., 4. Juli 2020, 14.30 Uhr
der mittlere weg
Biberstrasse 9/2, 1010 Wien
Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder.

Vesakhfeiern



Oberösterreich

So. 17. Mai 2020, 11.00 Uhr
in Ranjung Yeshe Gomde,
4644 Scharnstein
oberoesterreich@buddhismus-austria.at
0650 / 38 52 820

Salzburg

Sa., 9. Mai 2020, 14.00 Uhr
Stupa auf dem Mönchsberg
salzburg@buddhismus-austria.at
0676 / 355 75 91

Steiermark

Sa., 9. Mai 2020, 10.00 – 12.00 Uhr
Stupa im Grazer Volksgarten
steiermark@buddhismus-austria.at
0699 / 1868 31 98

Wien

So., 31. Mai 2020, ab 16.00
Friedenspagode an der Donau
office@buddhismus-austria.at
01/512 37 19

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

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

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

**Ort: Meditationszentrum Karma Samphel
Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien**

**Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein
0699 11 99 03 61**

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankengleitung:

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: **01 512 37 19**
office@buddhismus-austria.at

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:hyggeundnatur](https://fb.com/hyggeundnatur)

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:

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,
brigitte.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, 01/512 37 19,
office@buddhismus-austria.at

„Achtsamkeit ist die innere Dimension von Nachhaltigkeit“

Interview mit Kai Romhardt

INTERVIEW: MANFRED KREJCI, FOTOS: ERIVER HIJANO

Unter dem Motto „Wahrer Erfolg jenseits von Kalkül und Strategie“ fand Ende 2019 in Wien im Rahmen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft ein Achtsamkeitsseminar unter der Leitung von Dr. Kai Romhardt statt. Dabei wurden den Teilnehmern Wege aufgezeigt, wie sich der Mensch durch Achtsamkeit und Absichtslosigkeit mit dem Wesentlichen verbinden kann. Am Rande der Veranstaltung führte ÖBR-Redakteur Manfred Krejci mit Dr. Kai Romhardt das folgende Interview.

ÖBR: „Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden“, sagt Thich Nhat Hanh. Diese Aussage könnte durchaus das Leitmotiv einer weltweiten Klimaschutzbewegung sein. Kann die buddhistische Lehre etwas zur Abwendung der drohenden Klimakatastrophe beitragen?

Kai: Auf jeden Fall, und zwar auf verschiedenen Ebenen. Da ist zuerst einmal die individuelle Ebene. Durch achtsames Beleuchten seines eigenen Lebens kann der Mensch zu ökologischen Einsichten kommen, z. B. auf dem Feld des Konsums. Oder die Einsicht, dass wir als Menschheit alle miteinander verbunden sind, dass wir alle in wechselseitiger Abhängigkeit leben und auch nur gemeinsam überleben können. Dies intellektuell zu erkennen, ist das eine, es tief und unmittelbar in der Meditation und im Alltag zu erleben, etwas anderes. Ein weiteres Thema ist die Sangha, die Gemeinschaft: ein individualisierter Lebensstil führt dazu, dass wir einen stärkeren ökologischen Fußabdruck hinterlassen, der sich in Gemeinschaften so gar nicht manifestieren würde. Noch eine andere Dimension ist Thâys Rede vor der UNESCO. Er meinte damals, dass wir als Menschheit in

Frieden leben könnten, wenn wir alle die fünf Achtsamkeitsübungen oder Silas praktizieren würden, jede/r Einzelne durch persönliche Meditation und Einsicht und die Sangha bei der Entwicklung kollektiver Weisheit und des Miteinanders.

ÖBR: Bisher hat man im Klimaschutz ja eher auf Energieeffizienz gesetzt, allerdings mit überschaubarem Erfolg. Nun taucht in diesem Zusammenhang auch immer stärker der Begriff der Öko-Suffizienz auf, einer vom Motto „Es ist genug!“ geprägten Lebensweise. Erinnert das nicht an den „Mittleren Weg“, den der Buddha mit Samtusta – also zufriedenen sein, versöhnt sein – beschrieben hat?

Kai: Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft ist das eines der Themen. Da geht es auch um den achtsamen Konsum. In unserem „Mindful Business Commitment“ findet sich eine praxisorientierte Übungsethik, die aus dem Dharma abgeleitet ist. Und da steht z. B. im vierten Übungsfeld Achtsamer Konsum: „Das rechte Maß zu erkennen, mein Wollen zu zähmen und eine behutsame Auswahl im Feld der Wünsche zu treffen. Mir ist bewusst, dass das Anwachsen von Ansprüchen häufig zu Unzufriedenheit führt.“ Und weiter: „Die bereits vorhandenen Bedingungen zum Glücklichein in meinem Leben zu erkennen und wertzuschätzen sowie die bestehende Fülle wahrzunehmen.“ Das sind zwei Aussagen, die genau in die Richtung „weniger ist mehr“ gehen. Achtsamkeit zu kultivieren ist also so etwas wie die innere Dimension von Nachhaltigkeit. Dabei geht es nicht darum, den Gürtel unwillig enger zu schnallen, sondern zu erfahren, dass dieses „Weniger“ häufig freudvoller, gesünder und genussvoller ist.

>>

*„Die beste Weise, sich um die Zukunft
zu kümmern, besteht darin, sich
sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“
Thich Nhat Hanh*





>> **ÖBR:** 2004 hast du das „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ gestartet. Motto dieser Initiative ist: „Wirtschaft geschieht uns nicht – wir sind die Wirtschaft!“ Was ist damit gemeint?

Kai: Wenn über Wirtschaft gesprochen wird, meinen viele Menschen, das sei etwas Abstraktes, das weit weg ist und mit ihnen nichts zu tun hat. Wenn wir aber genauer schauen, sind wir alle wirtschaftende Subjekte. Wir konsumieren jeden Tag. Vielleicht kaufen wir etwas. Wir gehen mit Geld um. Wir geben Geld als Energie an andere weiter. Wir stellen unsere Arbeitskraft jemandem für bestimmte Zwecke zur Verfügung. Wir haben vielleicht Eigentum, das wir nutzen, das wir teilen oder nicht teilen. Das heißt, jeder von uns ist mit dem Thema Wirtschaft verbunden. Anfangs habe ich das meinen buddhistischen Freunden und Dharma-Brüdern immer wieder erklären müssen. Sie meinten, was du da machst, das passt doch überhaupt nicht zusammen. Um Klarheit zu schaffen, habe ich 2009 das Buch „Wir sind die Wirtschaft“ geschrieben, in dem ich die Erfahrungen aus dem Netzwerk zusammengefasst habe. Jeder von uns hat im Feld der Arbeit, des Konsums und des Umgangs mit Geld sehr, sehr viele Möglichkeiten, achtsam zu wirtschaften. „Wir sind die Wirtschaft“ ist demnach auch eine Form der

Durch achtsames Beleuchten seines eigenen Lebens kann der Mensch zu ökologischen Einsichten kommen.

Selbstbeobachtung und Selbstermächtigung. Wir sind freier, als wir denken. Ich kann selbst entscheiden, wie ich mit meinem Geld umgehe, ob ich es als heilsame oder „böse“ Energie sehe. Und wie bedeutend es ist, in welchem Geisteszustand ich Geld in die Welt bringe.

ÖBR: Hat das Thema Wirtschaft neben der ökonomischen nicht auch eine starke ökologische Komponente?

Kai: Das Problem in größeren Teilen der Ökonomie liegt im ich-bezogenen und kurzfristigen Denken, das langfristig schadhafte Effekte auf unsere Umwelt zu wenig berücksichtigt. Aber das ist ja zum Glück nicht überall in der Wirtschaft so. Es gibt Familienunternehmen, die in dritter Generation geführt werden und die ganz andere Perspektiven haben. Und es gibt viele Organisationen, bei denen Nachhaltigkeit nicht nur ein Lippenbekenntnis ist, sondern ein ernstes Anliegen. Für die Menschheit ist langfristiges, komplexes Denken eine Lernaufgabe, weil durch die technologischen und digitalen Revolutionen der letzten hundert Jahre eine Vielzahl von bisher unbekannten Phänomenen und Problemen aufgetreten sind, die im Kern global sind und nicht mehr regional gelöst werden können. Dieses Bewusstsein um Interdependenz und wechselseitige Abhängigkeit wächst ja ständig, und hier wird sich vieles entscheiden. Thich Nhat Hanh sagt sinngemäß, dass wir nicht wissen, ob unsere heutige Zivilisation überleben wird. Dass wir nicht wissen, ob wir schon über den Punkt unserer eigenen Zerstörung hinausgegangen sind. Aber wir wissen, dass das Kultivieren von Achtsamkeit, Mitgefühl und Verstehen uns dabei helfen wird, unser aller Interesse tiefer zu verstehen. Wenn wir aus diesem Geist heraus handeln, dann haben wir noch die Möglichkeit, in diese Teufelsmaschinerie, die wir in Gang gesetzt haben, einzugreifen und gemeinsam die richtigen Dinge zu tun.

ÖBR: Welchen Beitrag kann das Netzwerk Achtsame Wirtschaft zu einem Um-

Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach dem Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften als Buchautor, Trainer, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u. a. Uni St. Gallen) und Meditationslehrer (u. a. European Institute of Applied Buddhism). Er ist Dharmalehrer des Zen-Ordens Intersein (Tiep Hien), der 1966 vom weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh begründet wurde. Romhardt lebte und studierte zwei Jahre in dessen internationalem Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village). Kai ist Initiator und Vorsitzender des Vereins „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“, der sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit. Mehr Informationen: www.achtsame-wirtschaft.de und www.romhardt.de
Überregionale Veranstaltungen des NAW finden sich unter: achtsame-wirtschaft.de/kalender.html

Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) – Regionalgruppe Wien

Die im Mai 2011 gegründete Regionalgruppe Wien widmet sich der Kultivierung von Achtsamkeit, um heilsame ökonomische und ökologische Ideen zu entwickeln. Dies geschieht durch Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats sowie Mindful Co-Working Days. Die Regionalgruppe Wien wird von einem vierköpfigen Team koordiniert: Erika Erber, Ulrike Pastner, Sabine Putze und Heinz Vettermann. Die Gruppe trifft sich regelmäßig mit anderen an der Thematik Interessierten zur gemeinsamen Praxis und zum Austausch. Sie ist offen für Menschen, die sich in der Meditation und Achtsamkeit üben wollen.

Mehr Informationen:
[achtsame-wirtschaft.de/
regional-wien.html](http://achtsame-wirtschaft.de/regional-wien.html)

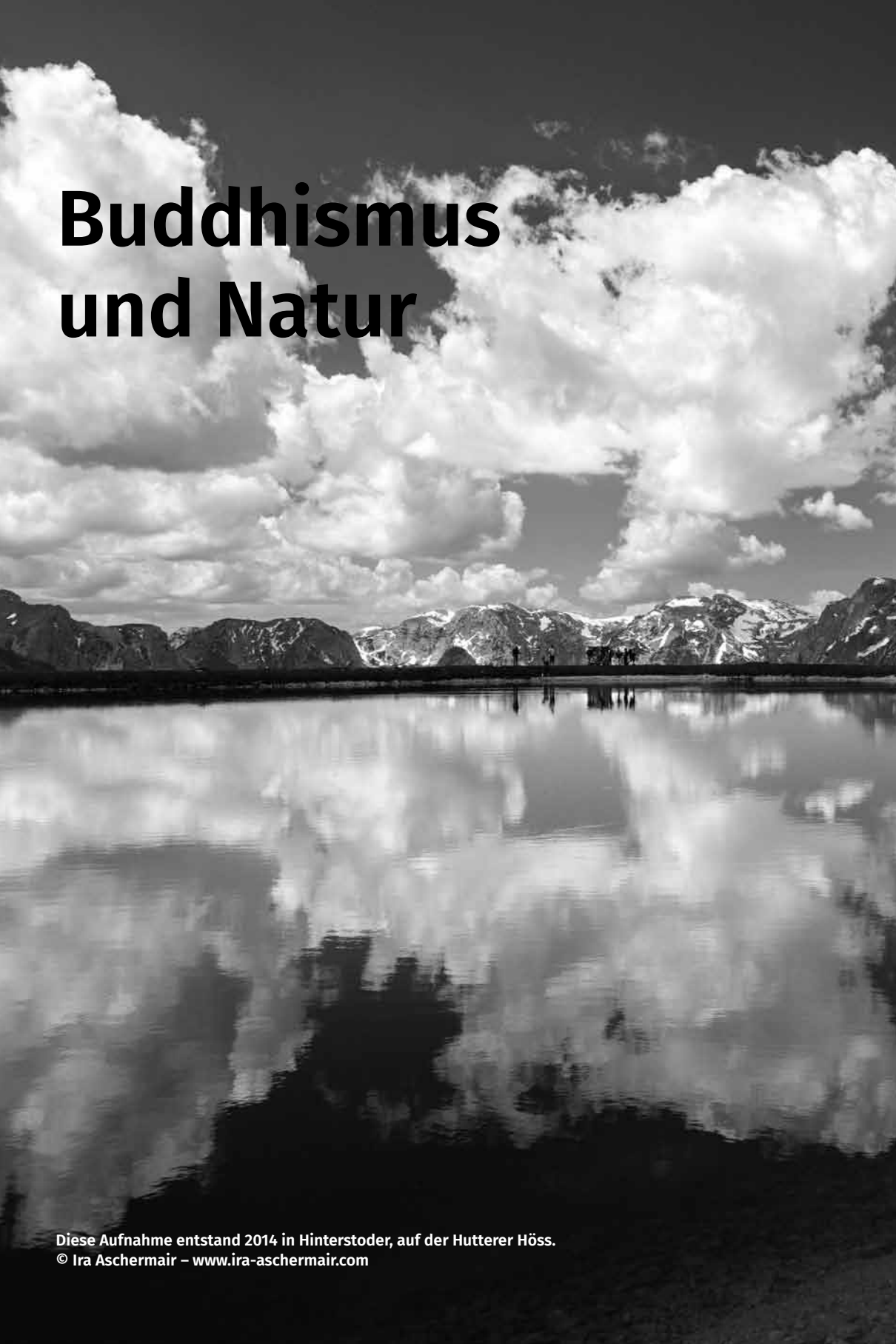
Ich glaube an die Kraft der kleinen Samenkörner.

denken in dieser für die gesamte Menschheit so wichtigen Frage leisten?

Kai: Wir sind eine kleine Gruppe, aber ich glaube an die Kraft der kleinen Taten und den langen Atem. Indem wir viele kleine Samen der Achtsamkeit pflanzen – im Einzelnen, in Unternehmen, an Wirtschaftsunternehmen und Hochschulen –, werden die heilsamen Früchte folgen. Vieles habe ich bereits wachsen sehen, und heute schlägt uns in vielen ökonomischen Zusammenhängen bereits vielmehr Offenheit entgegen als noch vor 20 Jahren. Und damit meine ich nicht die Instrumentalisierung von Meditation zum Zwecke noch höherer Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Ich bin vielen Menschen in der Wirtschaft begegnet, die eine große Sehnsucht haben, durch ihre Arbeit eine bessere Welt zu schaffen. Wir sollten uns hier von Stereotypen befreien und die Wirtschaft nicht dämonisieren. Und es ist sehr hilfreich, keine spirituelle Arroganz zu entwickeln, sondern in allen Wirtschaftsakteuren, auch denen, die aktuell Leiden schaffen, den leidenden Bruder und die leidende Schwester zu sehen. Wenn wir wohlwollend auf die Welt schauen, dann können wir viel erreichen. Ich denke an Unternehmer, Berater und Manager, die zu uns ins Netzwerk kamen und sich angenommen, verstanden und nicht verurteilt fühlten und mit frischen Impulsen nach Hause und ihre Unternehmen zurückkehrten. Die sich eine Sangha oder andere Weggefährten suchten. Wenn sich dann durch geduldige Praxis kleine, mittlere und große Einsichten einstellen, dann verändert sich alles. Die scheinbare ökonomische Normalität stürzt in sich zusammen und wir sehen neue, heilsamere Wege für uns und alle Wesen. Diese persönliche Transformation zu unterstützen ist unser Ziel im Netzwerk. Wir praktizieren nie nur für uns allein. Ich glaube an die Kraft der kleinen Samenkörner. ■

*Das gesamte Interview kann als Podcast auf [http://www.buddhismus-austria.at/
buddhismus-in-oesterreich/podcast/](http://www.buddhismus-austria.at/buddhismus-in-oesterreich/podcast/) nachgehört werden.*

Buddhismus und Natur

A black and white photograph of a mountain landscape. In the foreground, a calm lake reflects the sky and the mountains. The sky is filled with large, fluffy clouds. In the background, a range of mountains with snow-capped peaks stretches across the horizon. The overall mood is serene and majestic.

Diese Aufnahme entstand 2014 in Hinterstoder, auf der Hutterer Höss.
© Ira Aschermair – www.ira-aschermair.com



*„Wir begegnen einander,
nur um uns zu trennen.
Wir kommen und gehen
wie die weißen Wolken.“
Ryokan*



Von der Natur zur Buddha-Natur

Was ist Natur? Eine kurze Kulturgeschichte

THOMAS KLIEN

„Natur, f: Gesamtheit des Gewachsenen, Gewordenen, Landschaft mit Tier- und Pflanzenwelt, Wesen, Anlage, Charakter.“
Etymologisches Wörterbuch

Wir alle lieben Natur. Es fasziniert mich immer wieder, wie an den ersten warmen Frühlingstagen die Menschen in die Wälder strömen, jung und alt, arm und reich, konservativ und liberal. *„Wir alle kommen aus der Natur. Wir sind ein Bestandteil der Natur, ja, wir sind Natur“*, sagt Gyalwang Drukpa.¹

Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir von Natur sprechen?

Für die meisten von uns ist Natur wohl zum Sehnsuchtsort geworden, zu einem Zufluchtsort. Doch das war nicht immer so. Unsere Kulturgeschichte, zumindest die abendländische, erweckt den Eindruck, die Natur war ein Feind, der gebändigt und bezwungen werden musste. Das hängt nicht wenig mit einem patriarchal geprägten Gottesbild zusammen, das sich mit dem Sesshaft-Werden und dem Entstehen der Landwirtschaft im nahen Orient entwickelt hatte. Mit Beginn der „Agrikultur“ wurde Kultur zusehends als Gegensatz zur Natur erlebt. In anderen Kulturen hingegen wurde und wird Natur an sich als göttlich oder heilig empfunden, ohne sie auf naive Weise zu idealisieren.

Der Begriff „Natur“ (wie auch jener der „Landschaft“) ist ein relativ junges Phänomen der abendländischen Kulturgeschichte. Lange Zeit unserer Geschichte hat es den Begriff der Natur gar nicht gegeben – wir waren einfach Teil davon. Der Philosoph und Ökologe David Abram zeigt auf eindrucksvolle Weise,² wie die Entwicklung des Alphabets

und der geschriebenen Sprache (und damit des konzeptuellen Denkens) uns auch vom direkten Erleben der Natur entfernt hat. Später führte die Cartesianische Spaltung und die darauf aufbauende reduktionistische Methodik der Naturwissenschaften zu einer tieferen Trennung von Körper und Geist in unserem Erleben, ein Trauma, das wir gewissermaßen kollektiv teilen. Zusätzlich wurde die Sicht auf den Körper durch die Kirche über Jahrhunderte mit Gefühlen von Schuld, Scham und Sünde überfrachtet. Dass wir immer mehr Zeit im Cyberspace verbringen, verstärkt die Entfremdung von der physischen Welt noch mehr. Daran ändern auch Körperkult, Sport und Jugendwahn wenig. Nur ein achtsamer Zugang zum Erleben sowie ein somatischer, spürender und nicht bewertender Zugang zum Körper können dieses Trauma heilen. Der Körper ist unser erstes Zuhause, und seine Sinne sind unser Tor zur Welt. Achtsames Gewahrsein bringt den Geist nach Hause. Ist der Geist zu Hause und sind Geist und Sinne offen und wach, können Körper und Geist in ihrer tieferen Lebendigkeit und Untrennbarkeit vom Universum erfahren werden.

Wie wir leben, vielleicht sogar überleben, hängt wesentlich davon ab, ob wir diese Wahrheit der Abhängigkeit und Verbundenheit mit allem – von Atomkraftwerken bis zu Ameisen, von Regenwäldern bis zu Autobahnen – nicht nur verstehen, sondern spüren und erleben.

>>

>> **Biophilia**

Was wir als „Geschichte“ bezeichnen, jenen Teil der Menschheitsgeschichte, zu dem es Aufzeichnungen gibt, macht nur einen winzigen Bruchteil unserer evolutionären Geschichte aus. Aus biologischer Sicht sind wir eine Art aus der Gattung der Schmalnasenaffen, und genetisch zutiefst geprägt von einem Leben „in der Natur“. Laut der Theorie der Biophilia brauchen wir daher Natur, um psychisch und physisch gesund zu sein. Eine Vielzahl von Studien untermauert dies. Zudem gibt es auch Forschungsarbeiten, die deutlich zeigen, wie Naturerleben hilft, die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zu stärken bzw. zu regenerieren; ein längerer Aufenthalt in relativ wilder Natur bewegt Menschen auch dazu, tiefer über ihr Leben und den Sinn darin nachzudenken. Natur hat eine transformierende Kraft. Es überrascht daher nicht, dass der Rückzug in die Natur in vielen buddhistischen Texten hoch gepriesen wird und zahl-

lose Beispiele und Metaphern aus der Natur herangezogen werden, um tiefe Wahrheiten zu vermitteln. Wo sonst lässt sich die Unbeständigkeit allen Lebens und aller Phänomene, der „Fußabdruck von Buddhas Lehre“, besser erfahren als in der Natur?

Natur und Buddhismus

Buddha wurde unter einem Baum geboren, er hat im Wald meditiert und unter einem Baum, am Fluss Nairanjana, Erleuchtung erlangt. Buddha hat viele seiner früheren Leben als Tier beschrieben. Viele Texte sprechen wertschätzend über Natur, Tiere und Pflanzen, und loben „wilde Natur“ als geeignete Orte, um Meditation und Bodhicitta zu vertiefen. Ebenso wird die Bedeutung einer gesunden Umwelt wie klare Luft und sauberes Wasser als Quellen für Lebenskraft und Gesundheit betont. In der Zufluchtspraxis wird meist ein Zufluchtsbaum visualisiert.



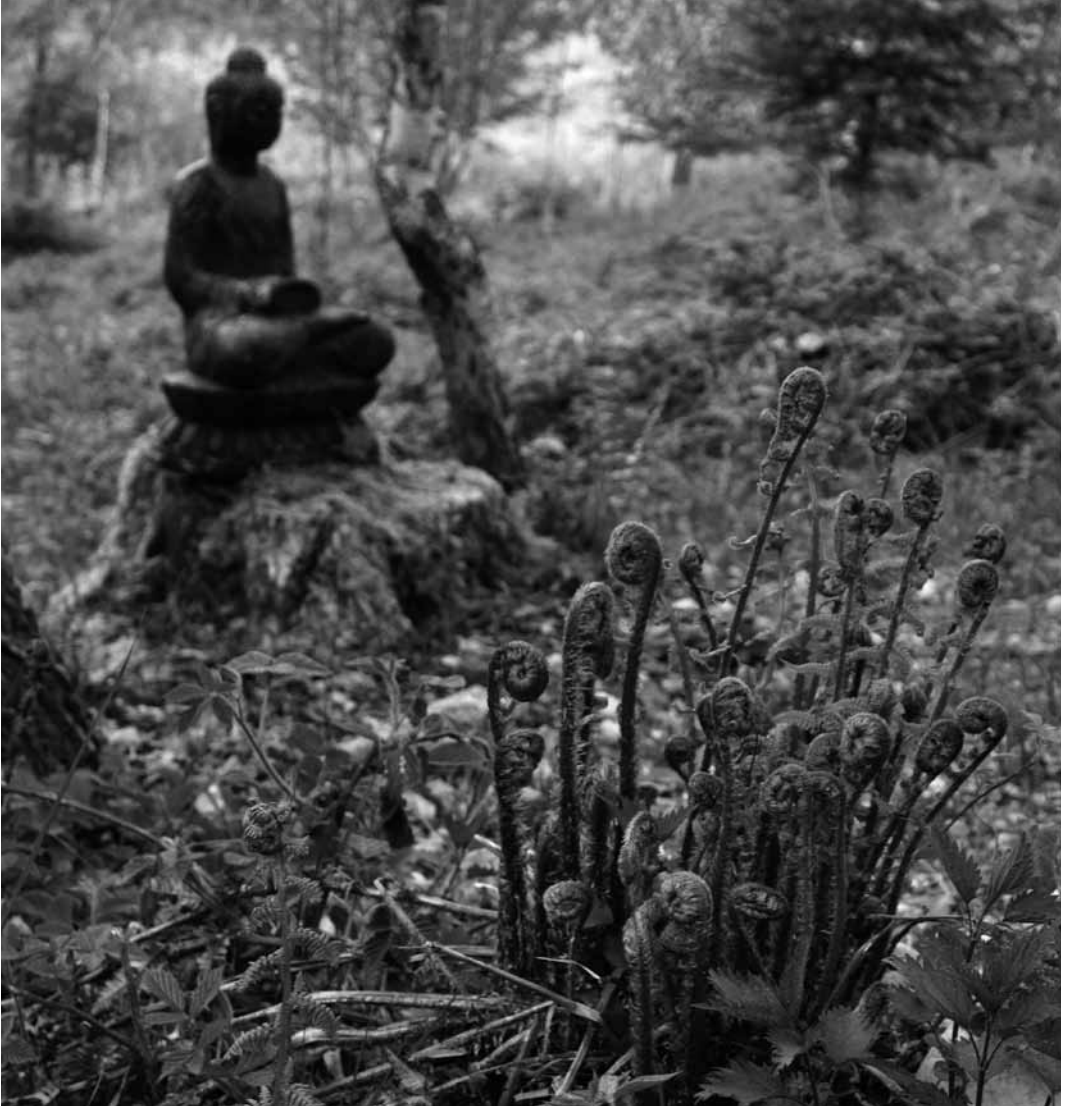


„Das Geräusch von Wasser beruhigt mich. Das Wehen des Windes entspannt mich und der Duft der vielen verschiedenen Blumen entspannt mich auch. Ruhig und entspannt zu bleiben ist sehr wichtig. Wenn du ruhig und entspannt bist, gibt es keine negativen Emotionen. Ohne negative Emotionen können Liebe und deine wahre innere Schönheit dämmern. Das ist dann Verwirklichung!“
Chökyi Nyima Rinpoche

Natur nährt unser Mitgefühl. In den Gesängen von Milarepa kommt das sehr gut zum Ausdruck, wenn er einerseits die Schönheit der Natur beschreibt, gleichzeitig aber auch wahrnimmt, wie die Tiere im Kreislauf des Leidens gefangen sind. Die samsarische, verwirrte Erlebensweise und die befreiende, reine Wahrnehmung auf der Basis des ursprünglichen Gewahrseins der Natur unseres Geistes liegen eng beieinander.

Naturerleben mit offenen Sinnen kann uns ganz unmittelbar und direkt in Kontakt bringen mit unserer eigenen Natur, unserer Buddha-Natur, die sich in der Erfahrung einer wunderbaren, poetischen und magischen Welt spiegelt. Die poetische Erfahrung natürlicher Magie ist um nichts weniger wirklich als wissenschaftliche Erkenntnisse. Beide bedingen sogar einander und machen nur Sinn, wenn sie jeweils wertschätzend anerkannt werden. >>





>> Natur bedeutet so gesehen, uns als Teil des großen Ganzen zu sehen und entsprechend zu handeln. Der Dharmakaya der Buddha-Natur durchdringt alles. Aus Erkenntnis erwachsen Liebe und Mitgefühl. Wenn wir unsere eigene Natur verstehen und leben, kann ein Wandel stattfinden, den wir auch in die Gesellschaft tragen. Das ist der Beitrag, den der Dharma und wir als Praktizierende leisten können, ja eigentlich müssen. Der Fotograf und Filmemacher Yann Arthus-Bertrand nannte es Revolution der Liebe. Das mag romantisch klingen, aber im Licht des Dharma ahnen wir, wie tiefgründig die Bedeutung davon ist. ■

THOMAS KLIEN

studierte Landschaftsökologie und -planung. Er praktiziert in den Kagyü- und Nyingma-Linien des tibetischen Buddhismus und absolvierte ein traditionelles Dreijahresretreat unter der Leitung von Gendün Rinpoche. Seit einigen Jahren betreut er Landschaftsgestaltungsprojekte in Chökyi Nyima Rinpoche's Gomde Zentren in Oberösterreich und den Pyrenäen.

- 1 Gyalwang Drukpa, „Erleuchtung jeden Tag“, S. 43. Gyalwang Drukpa ist das Oberhaupt der Drukpa-Kagyü-Linie.
- 2 „Spell of the Sensuous“, Vintage Books 1996.
- 3 „The Biophilia Hypothesis“ von Kellert S. R. und Wilson E. O. (ed.), Island Press 1993
- 4 Siehe „The Experience of Nature“ von Stephen und Rachel Kaplan, Cambridge Press 1989

Veränderung ist möglich

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.

Wenn wir diese Haltungen bemerken, ihre schädlichen Aspekte bemerken und sie nicht mehr blind und unbewusst ausagieren, können wir Zugang zu einer unerschöpflichen Quelle von Energie und zu einem Schatz der Weisheit finden. Diese große Chance bietet sich uns, wenn wir mit viel Geduld und Humor, mit Ausdauer und heiliger Sturheit immer wieder innehalten und unsere Einstellungen mit kleinen meditativen Übungen erforschen.

Neid, Eifersucht und kluges Handeln

Wir werden neidisch, wenn andere etwas bekommen oder erleben, was wir auch gerne hätten, und wir werden eifersüchtig, wenn Menschen, die eigentlich uns zustehende Aufmerksamkeit, Zuneigung und Wertschätzung anderen geben. Neid und Eifersucht sind mit Minderwertigkeitsgefühlen, Arroganz und Konkurrenzdenken verwandt. Darauf gehe ich gleich noch ausführlicher ein. Wirtschaft und Gesellschaft fördern Neid und Eifersucht, weil sie uns suggerieren, wir könnten *alles* erreichen und bekommen, wenn wir es nur genügend *wollen*. Wenn politische Parteien gegen „die da oben“ und gegen die Besitzenden wettern, wird der Neid der Unterschicht auf Mittel- und Oberschicht in

der Form des Sozialneids politisch ausgenutzt. Überall wird statt Kooperation Konkurrenz als Heilmittel für alle Probleme im Bereich der Wirtschaft und Politik, von Kultur und Bildung angepriesen, – kein Wunder, dass Neid und Konkurrenz unsere Beziehungen vergiften. Und auf tragfähige Beziehungen sind wir in unseren Zeiten besonders angewiesen.

Welche Stärken liegen hinter Neid und Eifersucht verborgen? Zum einen fördern sie manchmal unsere *Leistungsbereitschaft*, und wir strengen uns besonders an, um ersehnte Dinge, Einfluss und Anerkennung zu bekommen. Das ist gut, wenn wir eher träge und unentschlossen sind. Und wir sind selten so *aufmerksam*, wie wenn wir andere Leute beobachten: was sie haben und können und wer von wem welche Art von Aufmerksamkeit und Anerkennung bekommt. Genau diese Fähigkeit des genauen Hinschauens brauchen wir, wenn wir klug handeln wollen. Wir müssen sehen und verstehen, was wie und womit zusammenhängt. Wenn wir zu Neid und Eifersucht neigen, können wir diese Fähigkeit, genau hinzuschauen, nutzen, und klug und umsichtig handeln lernen. Es geht also darum, dass wir eine Fähigkeit entdecken und sie dann auf sinnvolle Ziele ausrichten, nicht auf das, was uns immer schon fehlt und was andere immer schon haben, sondern auf das, was gerade ansteht, was vor unserer Nase liegt. Das Wunderbare an thematischen Übungen

>>



>> gen ist, dass wir im Freiraum einer Übung, ohne sozialen Druck, neue Perspektiven und Verhaltensweisen ausprobieren können.

Wir können noch weitere Fähigkeiten hinter Neid und Eifersucht entdecken. Allerdings müssen wir zuerst das Gefühl des Mangels und der Minderwertigkeit erkennen, das bei vielen reaktiven Emotionen und eingefahrenen Mustern dahinter steht, selbst dann, wenn sich das als Arroganz oder Zynismus äußert. Wir werden so lange an unseren Mangelgefühlen festhalten, solange wir nicht wirklich wissen, was uns am Herzen liegt, was wir wirklich wollen. Und mit Mangelgefühlen geraten wir immer wieder in die Falle von Neid, Eifersucht und Konkurrenzdenken.

Vor allem *Neid* auf das, was andere haben, sind oder können, kann uns gute Hinweise auf das geben, was uns am Herzen liegt. Wir können in dem Sinne „Neid als Weg zum Mehr“ nutzen. (Wetzel 2010b) Wenn wir das nächste Mal Neid bemerken, nehmen wir ihn zunächst freundlich zur Kenntnis, und wenn wir uns dafür verurteilen, akzeptieren wir auch das, denn alte Gewohnheiten hören nicht auf, wenn wir sie bemerken. Wir fragen uns dann, worauf genau wir neidisch sind: auf Status, Besitz, Anerkennung und Zuwendung, Aussehen oder Einflussmöglichkeiten usw. Und dann fragen wir uns, ob wir das, was diese Person getan, aufgewendet und eingesetzt hat, um all das zu erreichen, auch einsetzen wollen.

In anderen Worten, wir fragen uns, ob wir bereit sind, den Preis dafür zu bezahlen, sei es die Anstrengung, die es braucht, um das Objekt des Neids zu bekommen, sich darum zu kümmern oder sich vor seinem Verlust zu schützen. Wenn wir diese Frage mit Ja beantworten, kön-

nen wir das zumindest versuchen. Wenn wir sie mit Nein beantworten, fragen wir weiter: „Was liegt mir so am Herzen, dass ich mich mit aller Kraft dafür einsetzen möchte?“ Wenn wir uns diese Frage immer wieder stellen, jedesmal wenn wir Neid oder Eifersucht bemerken, werden wir fündig. Und wenn wir wissen, welche Anliegen uns wichtig sind, finden wir auch die geeigneten Bedingungen und die Kraft, ihnen Raum zu geben. Und wenn wir das tun, was uns am Herzen liegt, empfinden wir Freude und Lebendigkeit. Und sind weniger anfällig für Neid und Eifersucht.

Überheblichkeit, Konkurrenz und Wissen um Gleichheit

Wie schon mehrfach betont, haben Überheblichkeit und Arroganz viel mit Minderwertigkeits- und Mangelgefühlen zu tun. Denn, wie der Volksmund weiß: Wer angibt, hat's nötig. Jetzt schauen wir uns diese Haltung unter einem anderen Aspekt an. Worauf *beziehen* wir uns, wenn wir uns über andere erheben oder uns unterlegen fühlen? Wir können uns nur mit anderen *vergleichen*, wenn es etwas gibt, was wir *gemeinsam* haben, was gleich ist. Ich kann nur stolz auf meine *besseren* Englischkenntnisse sein, wenn andere zumindest auch etwas Englisch können. Ich fühle mich materiell benachteiligt, weil ich auch irgendetwas besitze. Ich finde deine Argumente besser, weil ich auch Argumente habe. Ich kann die echte Stärke hinter der Scheinstärke der Arroganz entdecken, wenn ich erkenne, was das Gemeinsame ist, worauf sich meine Überheblichkeit bezieht. Zuerst muss ich



aber *bemerken*, dass ich arrogant bin, und nicht den anderen objektiv überlegen.

Wenn ich also meine Arroganz *bemerke*, achte ich auf das *Gemeinsame*, auf das ich mich bei meinem Vergleichen beziehe, und ruhe eine Weile in dem gemeinsamen Grund, in dem Gefühl der Verbundenheit: Wir können beide Englisch. Wir arbeiten am gleichen Projekt. Wir interessieren uns beide für dieses und jenes. Und nur mit einem Gefühl der Verbundenheit können wir eine aggressive oder depressive vergleichende Haltung in spielerischen Wettbewerb verwandeln, in ein lustvolles Sich-Messen in einem auf Englisch geführten Gespräch, einer Debatte oder einem

freundlichen gemeinsamen Lauf. Denn das ist die Grundbedeutung von Konkurrenz, lat. *concurrere*, zusammen laufen. ■

Aus dem Buch: 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

>>



Wenn wir im Herbst den reinen Himmel
im Wasser reflektiert sehen,
wie könnten wir ihn mit dem Dunst
um einen nächtlichen Frühlingsmond
vergleichen?

Die Menschen streben nach Reinheit,
doch obwohl sie fegen und fegen,
ist ihr Geist noch nicht leer.

Keizan Jokin

Leserbriefe

„So, wie die Dinge sind, sind sie bereits vollkommen“

Zitat des Dzogchen-Lehrers James Low im Magazin „Buddhismus in Österreich“ 1-3/2020

Dieser Satz hat mich zutiefst berührt und aufgewühlt! Wenn jemand solche Worte ausspricht, muss er völlig im Reinen mit sich selbst und verbunden mit dem ALL – EINEN sein!

Leicht kann dieser Ausspruch auch falsch verstanden und so interpretiert werden, dass Erwachen einen Rückzug aus der Erscheinungswelt bedeuten könnte und zu einem gemächlichen Niederlassen auf der „Erleuchtungscouch“ führt.

NEIN, NATÜRLICH SO NICHT!

Zunächst gibt es keine Parallelwelten – keinen Platz, an dem man sich verstecken könnte – alles ist mit allem verbunden – alles ist ein GROSSES GANZES. Jeder Gedanke, jede Handlung hat Auswirkungen auf die ganze Welt und auf alle Wesen, die auf ihr leben.

Ist es nicht absurd, dass gerade in den reichen und wohlhabenden Regionen dieser Welt Menschen unglücklich sind und unter einem permanenten MANGELGEFÜHL leiden?

*Liebe Freund*innen im Sangha,*
der tägliche Sprachgebrauch bzw. die bewusste Wortwahl kann, wie ich meine, bei zur Gewohnheit werdender Anwendung, einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Gesellschaft ausüben und den Abbau meist vorsätzlich konstruierter abwertender Bezeichnungen wirksam fördern.

So würde ich mir wünschen, wie auch schon vor Jahrzehnten von Prof. Bernhard

Kompensiert wird dieser Schmerz und dieses Leiden durch einen suchthafter Konsumzwang. Kaum ist etwas erworben, hat es auch schon seinen Reiz verloren und hinterlässt einen schalen Geschmack!

Der „Glückskick“ hält nicht lange an – die Leidensspirale dreht sich weiter und weiter ... und wird von der Industrie und dem Handel befeuert.

Was J. Low mit diesem knappen Satz meint, ist klar: sei mutig, sei kühn – zerstöre den Wolkenkratzer deiner Hoffnungen, Wünsche und Erwartungen – entdecke den „WAHREN MENSCHEN“ unter dem Trümmerhaufen des EGOSCHUTTS – übe dich in Selbsterforschung, so hart es auch sein mag, so schwer es dir auch fällt:

Meditiere – sei aufrichtig – sei selbstkritisch und liebe dich und alle! Berühre das „grundlegend GUTE in dir!“ Tue es zum Wohle aller.

S VAHA

Geschrieben beim Neujahrs-SESSHIN in der Tradition von Karl Obermayer <http://www.zendowien.org>

Peter Appelius, 6. 1. 20

Grzimek vorgeschlagen, dass zumindest in unseren buddhistischen Publikationen in Darstellung unserer fühlenden Mitwesen statt werfen – gebären, statt trächtig – schwanger und statt fressen – essen, um nur einige Beispiele zu nennen, im verwendeten Vokabular Einzug finden.

Liebe Grüße,
Thomas Rosen

Der Inhalt der Leserbriefe muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Buddhismus versus Ökologismus oder Planwirtschaft?

Der Leserbriefschreiber Herr Bernhard Stummer bringt es in der Ausgabe von „Buddhismus in Österreich – Januar bis März“ auf den Punkt: Auch ich halte es für zumindest problematisch, wenn Religionsgemeinschaften versuchen, Politik zu betreiben! Das ist mir in selbiger Ausgabe von „Buddhismus in Österreich“ gleich zweimal unangenehm aufgefallen.

Da möchte zum einen Frau Malou Kalita in ihrem Beitrag „Wienerwald“ mit ihren Freunden „friedlichen Widerstand“ gegen die Exploration von Erdgas üben (allein: die Lastwagen waren bei ihrer Rückkehr an den Ort des Geschehens schon wieder fort, und so beließen es die gerecht Empörten bei einer „Geh-Meditation“ an Ort und Stelle der Anstoß erregenden Bodenuntersuchung). Da muss sich Frau Kalita schon fragen lassen, woher denn das Gas, das sie zur Beheizung ihrer Wohnung zugegebenermaßen benötigt, tatsächlich kommen soll?

Und Herr Low vermeint, im „Markt“ die Ursache für unheilvolle „Konflikte“ ausgemacht zu haben. Glaubt er, dass Planwirtschaft besser für die Befriedigung unserer Bedürfnisse sorgen kann als unsere westliche Marktwirtschaft (mit allen ihren Vorteilen und leider auch Nachteilen)? Soll irgendein zentrales Politbüro Güter unseres täglichen Bedarfs zuteilen, oder soll dies der einzelne Bürger tun dürfen? Herr Low sollte bedenken, dass es der (hoffentlich mündige) Konsument immerhin in der Hand hat, Produkte aus nachhal-

tiger Produktion zu wählen und so über den Regelmechanismus „Angebot und Nachfrage“ den Markt in die gewünschte Richtung zu lenken. Könnte ein staatlicher Dirigismus für nachhaltigere Produktion sorgen oder wenigstens glückliche Bürger hervorbringen?

Überhaupt versucht Herr Low (wie so viele andere Wohlmeinende auch), unser westliches System („Super-Ego“) gegen das vorgeblich so tolerante System in Indien auszuspielen. Nur: Sein eigenes Beispiel der nächtlichen Zugfahrt in Indien, als um 2 Uhr morgens 5 Mitreisende immer noch lärmten und „es sehr lustig hatten“, lässt mich an ein anderes Wort als „Toleranz“ und „wunderbar“ denken, nämlich an: rücksichtslos! Da ist mir unsere (ohnedies schon erodierte) europäische Werteordnung nach dem Prinzip: meine Freiheit findet ihre Grenzen an der Freiheit der Anderen, allemal lieber.

Buddhismus bedeutet für mich, den eigenen Geist zu untersuchen und versuchen zu erkennen, wie ich im Hier und Jetzt Glück erfahren kann und warum ich stattdessen immer wieder leidvolle Erfahrungen machen muss. Die Quelle dafür meine ich nur in mir selber finden zu können. Äußere Umstände, wie politische oder wirtschaftliche Systeme, haben natürlich ihren Einfluss. Seien wir doch froh, (noch) in einem System relativen Wohlstandes und größtmöglicher (Glaubens-) Freiheit leben zu dürfen!

H. Ernst Pollan



Mit Sorge habe ich den Artikel „Öko-Buddhismus“ von Volker Hesse im letzten ÖBR-Magazin gelesen. Der Grund: Titel und Inhalt lassen auf eine gewisse ideologische Ausrichtung schließen. Doch dies ist nicht im Sinne der Lehre. Denn der Dharma ist weder schwarz noch weiß, weder links noch rechts, nicht oben, unten oder in der Mitte. Selbstverständlich sollte es unser Trachten und Streben sein, im Einklang mit der Natur zu leben, deren unmittelbarer Teil wir sind. Ich verstehe daher den Wunsch vieler Menschen, den Dharma für bestimmte ideologischen Weltanschauungen zu instrumentalisieren. Der Dharma lehrt uns u. a. rechtes Handeln. Demzufolge sollten wir auch darüber nachdenken, ob es richtig ist, zahlreiche Menschen schlagartig in Arbeitslosigkeit zu schicken, nur weil man Dieselmo-

torenwerke unbedingt schließen möchte oder man Naturjuwelen wie Flüsse verunstaltet, den Lebensraum von Fischen und Krebsen zerstört, nur um letztendlich ein Wasserkraftwerk im Namen einer Ideologie zu bauen. Nicht alles ist bei näherer Betrachtung immer richtig, und vieles ist nicht automatisch falsch, auch wenn es anfänglich so erscheint. Wir müssen vermeiden, die Lehre durch Begrifflichkeiten in eine Richtung zu zwingen. So wäre schließlich auch die Bezeichnung des Dharma als „Zuwanderungs-Buddhismus“ oder im Umkehrschluss als „Abschottungs-Buddhismus“ nicht im Sinne der Lehre. Bleiben wir in der Mitte, leben wir das So-sein. Ich danke euch sehr!

Herzliche Grüße,
Martin Ziermayr

Sehr geehrte Damen und Herren,
zum Öko-Dharma, Volker Hesse, ÖBR-Magazin Jänner-März 2020: Wenn Sie hier schreiben „alle fühlenden Wesen“, so betrifft das auch Pflanzen. Es ist erwiesen, dass Pflanzen miteinander kommunizieren; dass sie z. B. bei Schädlingsbefall diese Nachricht an andere Pflanzen weitergeben.

Dass selbst im Trinkwasser Lebewesen enthalten sind, dürfte auch klar sein.

Ich kann es nicht gutheißen, (Nutz-)Tiere zu schonen und dafür sind mir Pflanzen in unnatürlichen Monokulturen, behandelt mit sämtlichen Chemikalien (Boden und Luft), egal. In unserer momentanen Lebenssituation (Leben in Städten mit entsprechender indust-

rieller Versorgung) ist es natürlich schwierig, möglichst umweltschonend zu leben. Aber man kann mit Mitgefühl gegenüber allen Wesen versuchen, ein schonendes Verhalten zu entwickeln.

Ich denke, es würde vielen Menschen besser gehen, wenn man ihnen klar machen könnte, dass jedes Lebewesen auf dieser Erde auf Kosten von anderen Lebewesen lebt. Nicht der Mensch alleine ist schlecht oder böse, weil er das tut. Alle Wesen kämpfen um ihre Nahrungsquelle und ihren Lebensraum, wodurch natürlich andere Wesen leiden.

Mit freundlichen Grüßen,
Robert Huebner

Chögyam Trungpa Rinpoche

Ein formativer Einfluss auf die Verbreitung des Buddhismus im Westen



Chögyam Trungpa Rinpoche ist eine der einflussreichsten Personen, die zur Übertragung des Buddhadharma in den Westen beigetragen haben. Er war die 11. Inkarnation der Trungpa Tulkus, die ihren Sitz im Osten Tibets haben. Er erhielt eine profunde Ausbildung von den wichtigsten Meistern seiner Tradition und erlangte hohes Ansehen noch in seiner Jugend. Mit 19 Jahren war er gezwungen, unter schwierigen Bedingungen aus Tibet zu fliehen, was ihn dann zunächst nach England und weiter nach Nordamerika führte. In der Atmosphäre des gesellschaftlichen Aufbruchs der frühen 70er-Jahre gelang es ihm, die authentische buddhistische Praxis in einer Form zu präsentieren, die sich der englischen Sprache in einer präzisen und poetischen Weise bediente. Er etablierte ein Trainingsprogramm, das Schüler durch die Stufen des buddhistischen Weges führt und in dem sie sich in ihrer Muttersprache mit den Inhalten auseinandersetzen können. Da es im Westen keine starke klösterliche Tradition gibt, unterwies er seine Schüler auf eine Art, die in das Alltagsleben eingebettet ist und sich mit Familie, Beruf und politiko-kulturellem Umfeld auseinandersetzt. Er propagierte den Stil des Philosophen-Praktikers, jemand, der tiefes Verständnis entwickelt, aber nie die Verbindung mit der Alltagswelt verliert. Mit den zunehmenden soziokulturellen und

politischen Spannungen in der Welt und der Krise der großen Religionen ist es notwendig, unsere Herangehensweise an den Buddhismus zu überprüfen und zu vertiefen. Trungpa Rinpoche's Herangehensweise, die die Künste und das Alltagsleben zum Übungsfeld machen, ist in der heutigen Zeit mehr denn je relevant.

Das Shambhala-Zentrum in Wien und das Chögyam Trungpa Institut der Naropa Universität veranstalten eine Chögyam-Trungpa-Konferenz, die vom 22. bis 24. Mai 2020 im Museumsquartier in Wien stattfindet. Der Titel ist „Meditation, Materialismus und Geist: Chögyam Trungpa's Vermächtnis für das 21. Jahrhundert“. Das Ziel dieser dreitägigen Konferenz ist es, die zeitgemäßen Lehren von Chögyam Trungpa Rinpoche von verschiedenen Perspektiven aus zu betrachten und die Interaktion zwischen älteren und neueren Praktizierenden seiner Lehren sowie einer breiteren europäischen Gemeinschaft zu fördern. An dieser Konferenz werden enge Schüler von Trungpa Rinpoche und Personen, die nach seinem Tod begannen, sich mit seinen Lehren auseinanderzusetzen, teilnehmen.

Die Konferenzthemen werden unter anderem erörtern, auf welche Weise Trungpa Rinpoche's Lehren für gegenwärtige soziokulturelle und politische Fragen relevant sind, vor welchen Fallstricken er Praktizierende des Buddhismus warnte, den Herausforderungen, denen sich der Vajrayana-Buddhismus im Westen gegenwärtig gegenüberstellt, einschließlich der Thematik des Engagements mit einem Guru. Weitere Themen sind die Bedeutung von Umwelt und Räumen, die Wachheit und Mitgefühl fördern, und wie die Dharma-Künste ein wesentlicher Bestandteil des persönlichen Weges sein können. Diese Konferenz wird moderierte Panels beinhalten, Diskussionen, Einzelpäsentationen und Möglichkeiten zur Interaktion mit den Teilnehmern und Vortragenden an der Konferenz.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://trungpa2020vienna.org>

Sitzen, wie ein Berg

Frank Zechner





EIN HERZ WIE DER HIMMEL 24.–26. April 2020 mit Stephan (Pende) Wormland



Es ist möglich, auch im Alltag, immer wieder Zugang zu innerer Freude, Liebe und Stille zu finden. An diesem Wochenende werden wir erforschen, wie uns Meditationstechniken aus dem tibetischen Buddhismus dabei unterstützen können: **Vortrag, Dialog, geleitete Meditationen** – offen für Neugierige und Anfänger, unabhängig vom Hintergrund. Auch erfahrene Meditierende werden sicher profitieren.

Stephan (Pende) Wormland praktiziert seit 40 Jahren Meditation in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Er ist Diplom-Psychologe, in Gestalttherapie ausgebildet und hat 6 Jahre in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet. 11 Jahre lebte er als buddhistischer Mönch und Leiter des Nalanda Klosters in Frankreich. Insgesamt hat er 5 Jahre in verschiedenen Retreats verbracht.

Vortrag: Fr, 24.4. 2020 19 - 21 Uhr, **Seminar:** Sa, 25. 4.2020 10 - 17:30 Uhr | So, 26. 4.2020 10 - 13 Uhr
Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at, **Anmeldung:** info@gelugwien.at

Ehrw. Losang Namgyel 8.–10./13.–17. Mai 2020 Seminar, Tara Retreat



UMGANG MIT ZERSTÖRERISCHEN UND VERWIRRENDE EMOTIONEN

Vortrag & Seminar (8.–10. Mai): Wie uns Meditationen aus dem Lam Rim helfen, unseren Lebensproblemen konstruktiv zu begegnen, ohne unsere Emotionen zu verdrängen oder ihnen völlig ausgeliefert zu sein (geeignet für Neugierige, AnfängerInnen und erfahrene Praktizierende).

Vortrag: Fr, 19 - 21 Uhr, **Seminar:** Sa, 10 - 17:30 Uhr | So, 10 - 13 Uhr

ĀRYA TĀRĀ

Vortrag & City-Meditations-Retreat (13-17. Mai): Ārya Tārā, die Befreierin, hilft uns Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen und für andere hilfreich sein zu können. Da es ein tantrisches Retreat ist, sind Grundwissen des Buddhismus, Vertrauen in die 3 Juwelen und vor allem der Wunsch Erleuchtung zu erlangen, Vorbedingung. Hat man dies, kann man auch ohne Tārā-Einweihung teilnehmen. 4 Sitzungen mit stiller Meditation und noble Schweigen | Sadhana und Mantras der 21 Taras rezitieren | Erklärungen zur Praxis. Mit Erfahrung und gegen Absprache sind auch Einzeltage möglich.

Ehrw. Losang Namgyel hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht und teilt diese Erfahrungen weltweit mit Menschen, die sich für Buddhismus interessieren.

Mi, 19 - 21 Uhr (Einführungsvortrag in den Retreat); Do bis Sa, 10 - 18 Uhr | So, 17.5. 2020 10 - 13 Uhr;
Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at, **Anmeldung:** info@gelugwien.at

DAS HERZ-SUTRA mit Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer Getsulma Losang Drime



Das Herz-Sutra – Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit [Arya- bhagavati- prajna-paramita-hridaya] gehört zu den wichtigsten Texten im Mahayana Buddhismus. Dieses überaus bekannte und beliebte Sutra wird auch als „die Mutter aller Buddhas“ bezeichnet, weil es die Weisheit, die die Leerheit erkennt, vermittelt und den Pfad der Leerheit enthüllt. Alle wesentlichen Punkte sind darin enthalten!

Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer, Ärztin und seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 16 Jahre lang Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut und gibt seit vielen Jahren Unterweisungen in buddhistischen Zentren.

Termin: Fr, 29. Mai: 19:00 -21:00 | Sa, 30. Mai: 10:00 bis 18:00 | So, 31. Mai, 09:30 bis 15:00, jeweils mit Mittagspause

Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at, **Anmeldung:** andreas.rudolf@gelugwien.at

BUDDHISMUS ENTDECKEN Studien- & Meditationslehrgang



Buddhismus Entdecken: 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 zu jedem Modulbeginn möglich.

Nächste Module: **Wie entwickelt man Bodhicitta** 7.4.- 12.5. | **Probleme umwandeln** 19.5.- 30.6.

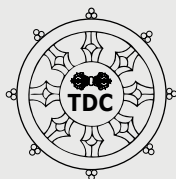
Dienstags: 19-21 Uhr, Spendenvorschlag / Unkostenbeitrag: € 50 | Mitglieder € 30 pro Modul, (ein Modul 6-7 Abende) inkl. schriftlichen Unterlagen + audiofiles;

Anmeldung erbeten: info@gelugwien.at;

Tārā-Meditation: jeden Dienstag 18:00-18:55

Pujas: jeweils Freitags (Tara | Chenrezig | Medizinbuddha | Lama Chöpa – für Fortgeschrittene)

Info und Anmeldung: Panchen Losang Chogyen Zentrum (PLC)
info@gelugwien.at, www.gelugwien.at, 1090, Serviteng. 15



TDC - Tibet Dharma Center

Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

Die Weisheit der Leerheit verstehen (Onlinekurs)

6 Abende ab 22. April 2020, jeweils Mittwoch, 19 - 20.30 Uhr

Live-Webinar / Video- und Audio-Aufzeichnungen · Beitrag für 6 Abende € 100

Detaillierte Erläuterungen zur Leerheit, aufbauend auf unserem Lamrim-Onlinekurs. Behandelt wird das Kapitel „Besondere Einsicht“ aus Je Lama Tsongkhas „Großer Abhandlung über den Stufenpfad zur Erleuchtung“ (Tib. Lam Rim Chen-mo). Insbesondere geht es um die genaue Bestimmung des Objekts der Negation sowie um die Unterschiede zwischen den Lehrmeinungen der Svatantrika und Prasangika Madhyamika. Was genau wird durch die Leerheit verneint?



Frieden und Glück im Geist erlangen

8. - 9. Mai 2020 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 180

Die neun Stufen der Meditation – Einführung und Übungen. Das Erlangen des „Ruhigen Verweilens“ (Skt. Śamatha) wird im Buddhismus anhand der „Neun Stufen der meditativen Sammlung“ beschrieben. Im Mittelpunkt des Seminars steht die Erläuterung dieser neun Stufen und das gemeinsame Üben der konzentrativen Meditation.

Inneres Gleichgewicht finden

30. - 31. Mai 2019 · Sa, 10 – So, 13 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 180

Störende Emotionen erkennen und transformieren. Wir werden konzentrativen und analytischen Meditation üben, um die Transformation negativer geistiger Gewohnheiten zu unterstützen und mehr inneren Frieden und Stabilität zu entwickeln.

Das Herz der Weisheit. Erläuterungen zum Herz-Sutra

13. Juni 2020 · Sa, 10 - 18 Uhr · Ort: TDC - Tibet Dharma Center, Donaufelderstraße 101 Stiege 3 Top 2, 1210 Wien

Textstudium. In den Prajnaparamita-Sutren erläutert der Buddha die makelloste Sichtweise der Leerheit (Prajnaparamita = Vollkommenheit der Weisheit). Das bekannteste und bedeutendste davon ist das Herzsutra. Der Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye wird uns die tiefe Bedeutung dieses kostbaren Sutras in Form eines „Lung-Tri“ eröffnen, einer Kombination aus mündlicher Übertragung und Belehrung. Beitrag: € 90 (inkl. veget. Mittagsteller)

Shantideva. Der Weg des Bodhisattva (Textstudium - Fernstudium)

6. Modul: 27. - 28. Juni 2020 · 7. Modul: 26. - 27. September 2020 · jeweils Sa, 10 – So, 16 Uhr

Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Teilnahme auch im Fernstudium möglich. Beitrag je Modul: € 180

Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“ (Skt. Bodhisattvacaryāvatāra), wird traditionell als der herausragendste Text der Geistesschulung (Lo-jong) angesehen. Im dritten und letzten Jahr unseres Textstudiums beschäftigen wir uns mit der Vollkommenheit der Tatkraft (Kapitel 7) und der Vollkommenheit der Weisheit (Kapitel 9). Shantidevas Belehrungen beinhalten kostbare Praxisanweisungen für die Meditation auf das Nicht-Selbst der Person und der Phänomene. Die vorhergehenden Module (2018-19) können im Fernstudium „nachgeholt“ werden. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center
www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61



TDC - Tibet Dharma Center

Regelmäßige Praxisabende

Wien

jeden 2. Dienstag, 18.30 Uhr
Meditation & Achtsamkeit

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr
abwechselnd Lamrim- und
Vajrasattva-Praxis

Wo? TDC-Wien
Donaufelder Str. 101 Stiege 3 Top 2

Kärnten

VILLACH
jeden Mittwoch 17 Uhr
Meditation & Achtsamkeit
YOGA.Villach, Lederergasse 30

KNAPPENBERG
jeden 1. & 3. Freitag,
18.30 Uhr
abwechselnd Lamrim-Praxis
und Meditation & Achtsamkeit
Tibetzentrum, Knappenberg 69
9376 Hüttenberg

Salzburg

jeden Donnerstag, 19 Uhr

abwechselnd Lamrim-Praxis
und Meditation & Achtsamkeit

Wo? Buddhistisches Zentrum
Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg

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.

13.–14. JUNI Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138,–
SHUAN ZHI FA 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.

SHUAN ZHI FA ist eine spezielle Methode des Chan Mi Qigong um Zhen-Qi, „Echtes Qi“ hervorzubringen. Shuan Zhi Fa unterstützt die natürliche Sexualität jedes Menschen und ermöglicht die Transformation des enormen Potentials unserer sexuellen Energie in Qi.

Der besondere Schwerpunkt ist der Bereich der Knochen. Hier wird SHUAN ZHI FA etwa bei Osteoporose und deren Vorbeugung angewandt.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

Onlinekurs: *Einführung in den Einsichtsdialog*

Mit Stefan Hanser und Harald Reiter

5. Mai bis 16. Juni 2020



Der Onlinekurs „Einführung in den Einsichtsdialog“ ist ein siebenwöchiges Angebot, in dem die sechs Richtlinien des Einsichtsdialogs unter Einbezug der Buddha-Lehre als kontemplativer Rahmen vorgestellt werden. Das Programm konzentriert sich auf die Kernelemente dieser zwischenmenschlichen Dhamma-Praxis. Jede Woche wird eine der Richtlinien vorgestellt und direkt in der kontemplativen Dialogpraxis erfahren. Die Anleitungen werden von den drei Fundamenten des Einsichtsdialogs getragen: meditative Qualitäten, Weisheit und Beziehung.

Voraussetzungen: Für die Teilnahme ist eine gewisse Meditationsvorerfahrung erforderlich, wie z.B. individuelle, kontinuierliche Meditationspraxis oder Vorerfahrung in Achtsamkeits- oder Meditationskursen oder Retreats.

Begrenzte Teilnehmeranzahl: Um eine effektive Praxis zu unterstützen, steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. TeilnehmerInnen werden in der Reihenfolge der Anmeldungen akzeptiert sowie ihrer Willensbekundung, sich zur Teilnahme an allen Sitzungen zu verpflichten.

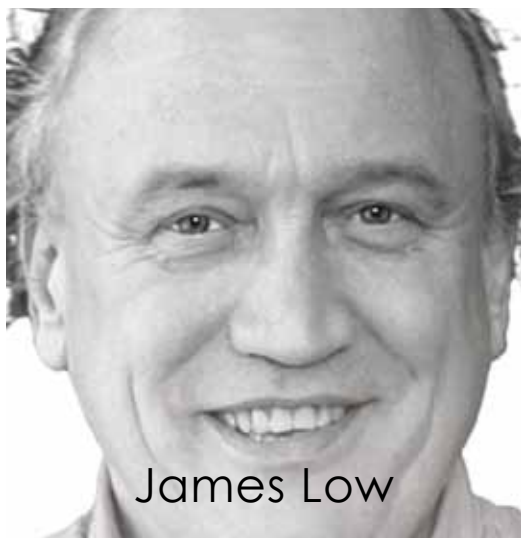
Kosten: Dieser Kurs wird auf Basis von Dana (= Freies Geben, Praxis der Großzügigkeit) angeboten.

Sieben aufeinander folgende Dienstage, beginnend am 5. Mai bis 16. Juni von 19 bis 20:30 Uhr mitteleuropäischer Sommerzeit (der letzte Abend wird bis 21 Uhr dauern).

Zoom online, der Kurs findet in deutscher Sprache statt

Kontakt für Fragen: Harald Reiter – einsichtsdialog@outlook.at, weitere Infos: www.einsichtsdialog.de

Anmeldung: www.metta.org/programs/ oder www.haraldreiter.com/workshops/



James Low

SAVE THE DATE

8.-10. Januar 2021

www.JamesLow.wien

Schöner, heller Therapieraum in 1010 zu vermieten

- Beste öffentliche Anbindung (U1/U3 Stephansplatz, U3 Stubenring, U4 Stadtpark)
- Schöner, ruhiger Raum (25m²), im 7. Stock mit Ausblick, Lift vorhanden
- Geeignet für **körpertherapeutische Arbeit** (Massagetisch vorhanden) **oder Gespräch** (Sitzgelegenheit vorhanden)
- Inkl. Reinigung und Mitbenützung der Küche.

Miete für jeden Freitag, ganztägig:

160 Euro Monat

**Seilerstätte 12/28
Karma Samphel Ling**

Kontakt: **Tel. 0680 324 94 91**
info@karma-samphel-ling.at



Buddhistische Meditationswege

Seminarhaus ENGL

www.seminarhaus-engl.de

Programm April bis August 2020

9.-13.4.	Vipassana über Ostern.....	Ursula Flückiger
14.-19.4.	Zen-Sesshin.....	Paul F. Shepherd (Cho-un)
23.-26.4.	Drei Tage Schweigeretreat.....	Yuka Nakamura
2.-9.5.	Metta-Retreat.....	Ven.Viranani und Ariya Baumann
13.-17.5.	Vipassana und Tiefes Ruhen.....	Nicole Stern
20.-24.5.	Vipassana an Himmelfahrt.....	Isis Bianzano
30.5.-5.6.	Zen-Sesshin.....	Paul F. Shepherd (Cho-un)
7.-14.6.	Vipassana und Metta.....	Samuel Theiler
20.-28.6.	Vipassana.....	Sayadaw U Indaka
1.-5.7.	Achtsamkeit und Yoga.....	Ursula Lyon
10.-16.7.	6 Tage Metta-Meditation und Yoga.....	Ingeborg Mösching und Andrea Schartmann
22.-29.7.	Einsichtsmeditation und Qigong...	Carol Wilson und Franz Möckl
1.-8.8.	Bodhi College Meditationskurs.....	Akincano M. Weber

NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Durch **Meditation und buddhistische Praxis** können wir unseren Geist zur Ruhe bringen. So lernen wir, uns selbst und unsere aktuelle Welt mit zunehmender Klarheit zu betrachten und besser zu verstehen.

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

Meditation und Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h
Meditation für alle jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Studienangebot im Mai:

Vertiefende Einblicke: **Meditation – wozu?**

Der Geist und das Gesetz von Ursache und Wirkung
am Freitag, den 15. 5. 2020 18-21h

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

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende

www.drikungkagyu.at



Kalachakra Belehrungen

8.9. – 13.9.2020, Wien

mit Ven. Tenpa'i Gyaltsen

Die Kalachakra Vienna Gruppe lädt ein,
die tiefgründige Kalachakra Praxis
kennenzulernen.



kalachakravienna

Treffpunkt: Praxis bodyandmind
Leonard Bernstein Straße 4-6/7/3/41
1220 Wien

0676 525 99 27 sangha@kalachakravienna.at

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 08:30-05.04. 16:00	Weisheit und Energie für das tägliche Leben	
04.04. 10:00-12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsame	<i>Michael Aldrian</i>
17.04. 17:00-19.04. 10:30	Zen Wochenende in Bad Blumau	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
25.04. 15:00-18:00	Einführungshalbtag-Meditieren lernen	
25.04. 09:00-17:00	Zen und der Grüne Tee	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
02.05. 10:00-12:00	Bodhi: Erwachen, Erleuchtung, gelebte Mystik, bedingungslose Liebe	<i>Michael Aldrian</i>
08.05. 19:00-21:00	Umgang mit zerstörerischen und verwirrenden Emotio	<i>Lobsang Namgyel</i>
17.05. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
19.05. 18:00-20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matusek</i>
19.05. 18:00-20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matusek</i>
06.06. 10:00-12:00	Bhavana: die tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl	<i>Michael Aldrian</i>
18.06. 19:00-21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
20.06. 09:00-17:00	Zen Tag: Gelassen Auftreten	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.05. 19:00-21:00	Tara City-Retreat	<i>Lobsang Namgyel</i>
27.03. 20:00-29.03. 23:00	Vorträge mit Heike und Gerhard Bucher	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>
02.04. 19:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
17.04. 20:00-18.04. 23:00	Vorträge mit Heike und Gerhard Bucher	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>
17.04. 20:00-19.04. 15:00	Vortragswochenende mit Michaela Fritzges	<i>Michaela Fritzges</i>
17.04. 20:00-19.04. 21:00	Vortragswochenende mit Ulrike Markusch	<i>Ulrike Markusch</i>
24.04. 19:00-21:00	Ein Herz wie der Himmel	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
24.04. 19:30-21:00	Den Geist transformieren - die weisen Worte meines Lehrers	<i>Sabchu Rinpoche</i>
22.05. 19:00-21:00	Medizinbuddha	<i>Lobsang Namgyel</i>
19.06. 19:00-21:30	Vipassana - mit dem Herzen sehen, Weisheit entfalten	<i>Hannes Huber</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 18:00-06.04. 11:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Ermin Döll</i>
03.04. 18:00-10.04. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
04.04. 18:00-11.04. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
07.04. 18:00-12.04. 10:00	Strenger Zen - Kurs Ostern	<i>Ermin Döll</i>
07.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Bodhicitta entwickeln	<i>Andrea Husnik</i>
09.04. 19:00-16.04.	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
14.04. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Bodhicitta entwickeln	<i>Andrea Husnik</i>
14.04. 19:00-20:30	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreitende	<i>Manfred Klell</i>
15.04. 19:00-20:30	Ruhiges Verweilen für Fortgeschrittene	<i>Manfred Klell</i>
16.04. 20:00-21:30	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
19.04. 18:30-10:00	Achtsamer Yoga und Meditation	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>

ORT	KONTAKT
Hotel Alpenblick, Kirchschlag bei Linz	wien@yunhwasangha.org
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Bodhidharma Zendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 0699 10248084
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org ; 0732-68 08 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
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
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
22.04. 18:00-26.04. 13:00	Vipassana – wach, offen und klar im Leben stehen	Renate Seifarth
24.04. 19:30-26.04. 13:00	Den Geist transformieren - die weisen Worte meines Lehrers	Sabchu Rinpoche
24.04. 19:30-26.04.	Die fünf Weisheiten	Tenzin Wangyal Rinpoche
26.04. 10:00-13:00	"Von Trieben getrieben?"	Ursula Lyon
29.04. 18:00-03.05. 13:00	Vipassana Meditation	Wolfgang Seifert
03.05. 18:00-07.05. 13:00	Dzogchen – ein Praxis Retreat	Lama Lena
05.05. 18:00-10.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	Hannes Huber
13.05. 18:00-17.05. 10:00	Zen - Weg der Mitte	Kankai David May
14.05. 10:00-17.05. 18:00	Tara City-Retreat	Lobsang Namgyel
15.05. 18:00-17.05. 16:00	Zazenkai	Osho Kigen
19.05. 19:00-21:00	Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln	Andrea Husnik
20.05. 18:00-24.05. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	Hannes Huber
20.05. 18:00-24.05. 10:00	Meditationstage in der Theravada Tradition	Bhante Dr. Seelawansa
24.05. 10:00-13:00	"Verzeihen - sich befreien"	Ursula Lyon
29.05. 18:00-01.06. 13:00	Die Stimme des Herzens	Andrea Sedminek
30.05. 10:00-01.06. 13:00	Intensive Meditation ...	Lama Rabjam (Thomas Jäger)
04.06. 18:00-07.06. 13:00	Yoga, Wandern und Meditation	Christina Hautzinger
09.06. 18:00-14.06. 12:00	Go-Sesshin	Osho Kigen
10.06. 18:00-14.06. 13:00	Buddha in Stille begegnen	Michaela Berger
16.06. 18:00-21.06. 13:00	Zen und Kochen	Edward Espe Brown
22.06. 18:00-13:00	Wandern in Stille und Meditation	Mathias Köhl
25.06. 18:00-28.06. 13:00	Butoh	Eva Klauser Hermann
25.06. 19:00-02.07.	Einführungskurs	Osho Kigen
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
14.04. 18:00-18:50	Tara Meditation	
06.05. 19:00-06.06.	"Kein Auge, kein Ohr,...kein Körper, keinen Geist" - Das Herzsutra	Fenja Heupers
09.05. 10:00-12:00	Vesakh in der Steiermark	
12.05. 18:00-18:50	Tara Meditation	
17.05. 11:00	Vesakh in Oberösterreich	
22.05. 09:00-24.05. 18:00	Chögyam Trungpa Konferenz: Meditation, Materialism and Mind	
23.05. 16:00-30.05. 14:30	Medizinbuddha-Retreat	Lobsang Namgyel
26.05. 18:00-18:50	Tara Meditation	
31.05. 16:00	Vesakh in Wien	
16.06. 18:00-18:50	Tara Meditation	
20.06. 10:00-13:00	Metta - ein wohlwollendes Herzensklima kultivieren	Hannes Huber
30.06. 18:00-18:50	Tara Meditation	
25.07. 10:00-16:30	Tag der Achtsamkeit	Marina Myo Gong Jahn

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at;
Don-Bosco-Haus, 1130 Wien	info@ligmincha.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
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
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at;
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	sabineputze@aon.at
Stupa im Grazer Volksgarten	steiermark@buddhismus-austria.at; 0699 1868 31 98
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Ranjung Yeshe Gomde, Scharnstein	oberoesterreich@buddhismus-austria.at; 0650 / 38 52 820
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at; 01/512 37 19
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Saddharma Sangha Karl, Burgenland	burgenland@buddhismus-austria.at

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

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*

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

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichelgasse 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.zen-meditation.wien
>> *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
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.palping.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. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

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

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.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
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			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.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

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
Sa., 7.00–9.00
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

Praxiswochenende „21 NÄGEL“ mit WOLFGANG KREBS

In bereits bewährter und von uns allen sehr geschätzter Weise wird Wolfgang mit uns die wichtigsten Praxis-Anleitungen von **Tenzin Wangyal Rinpoche** aus den Dzogchen Unterweisungen „21 Nägel“, die in den Sommerretreats 2015 – 2019 in Buchenau (Deutschland) gelehrt wurden, wiederholen und sie mit uns vertiefen.



Das Praxiswochenende ist für alle offen und auch für EinsteigerInnen geeignet. Eine Teilnahme an den Belehrungen in Buchenau ist für die Teilnahme am Seminar nicht Voraussetzung.

Einen Ausschnitt aus diesen Belehrungen und Meditationen von Tenzin Wangyal Rinpoche gibt es auch auf Youtube: https://youtu.be/_WZDTEjNThs

Freitag, 22. Mai 2020 (18:00 – 20:00 Uhr)

Samstag, 23. Mai 2020 (10:00 – 18:00 Uhr)

Sonntag, 24. Mai 2020 (10:00 – 17:00 Uhr)

Drikung Gompa im Buddhistischen Zentrum Wien, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Anmeldung: info@ligmincha.at oder +43 650 315 65 57 / +43 676 77 388 56



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

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

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

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

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

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

Chogyam Trungpa Conference Vienna, Austria 22-24 May, 2020

**Meditation, Materialism and Mind:
Chogyam Trungpa's Legacy for the 21st Century.**



Hosted by the
Chogyam Trungpa Institute,
Naropa University
& Vienna Shambhala Center



Featured Speakers



Lady Diana Mukpo



Carolyn Rose Gimian



Rigdzin Shikpo



Judith Simmer-Brown



Judy L. Lief



Larry Mermelstein



Han de Wit



Deborah Klimburg-Salter



Francesca Fremantle



Alexandre Jollien



Fabrice Midal

For more information and to purchase tickets:
<https://trungpa2020vienna.org>