

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JANUAR BIS MÄRZ 2020

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring_Post Nr. 107, GZ_032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„So wie die Dinge sind,
sind sie bereits vollendet.“

INTERVIEW MIT JAMES LÖW S. 8

Erlebnis im Wienerwald

MALOU KALITA S. 12

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 14. JÄNNER

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

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

KOSTEN: 10.-/ Abend

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

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

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

Dzogchen Retreat mit Lama Lena

So 3. – Do 7. Mai 2020
Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Während des Retreats werden tägliche Belehrungen und Praxis-Anweisungen durch Lama Lena stattfinden sowie gemeinsame und individuelle Meditationspraxis.

Die Anwesenheit ist während des gesamten Retreats erforderlich.

Hauskosten: 232 €, Organisationskosten: 100 € (vor Ort zu bezahlen)

Es ist üblich, Dana für Lama Lena am Ende des Kurses nach eigenem Ermessen zu geben.



Anmeldung:

Tel: +43 (0) 7482 42412
Mobil: +43 (0) 699 19049636
Mail: bz.scheibbs@gmx.at

Fragen zum Retreat:

Andreas Schablas +43 (0) 650 3030551
Monika Heimbach +43 (0) 699 10983852



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Der Weg der Mitte

Im Rahmen des interreligiösen Dialogs war vor kurzem eine Gruppe Erwachsener für eine Basiseinführung in Buddhismus bei uns im Zentrum. Am Ende meiner Erläuterungen sagte ein Teilnehmer zu mir unter anderem, ihm sei aufgefallen, dass ich niemals von „gut“ oder „böse“ gesprochen habe. So wie wir konditioniert sind, ist das wahrscheinlich für die Erklärung einer Religion ungewöhnlich. Aber es geht eben in der Buddha-Lehre nicht um das Gute oder das Böse, sondern um das Erkennen, was heilsam oder unheilsam am eigenen Denken und Tun ist. Wenn wir das wirklich ernst nehmen, dann landen wir sehr schnell beim Weg der Mitte. Ganz anders also, als wir die täglichen Auseinandersetzungen zwischen manchen Gruppierungen und in einigen Medien erleben. Leider geht es dort viel zu häufig um extreme Standpunkte. Auch wenn oft durchaus berechtigte Kritik geübt wird, erfolgt kein Diskurs der Mitte, sondern wird meist die Lösung im gegenteiligen Extrem gesehen. Dazu kommt noch, dass es immer schwieriger wird, Realität und Fakten von Fake News und interessengesteuerten Informationen zu unterscheiden. Es wäre hilfreich, wenn wir es schaffen könnten, von einer spontanen Bewertung in Gut und Böse, Richtig oder Falsch abzusehen und stattdessen auf dem Weg der Mitte Gelassenheit und Einsicht praktizierten. Nicht nur der Dharma, auch die Natur, wie unsere neue Serie in diesem Heft zeigt, ist eine gute Quelle, uns dabei zu leiten.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
James Low

12 NATUR
Erlebnis im Wienerwald
Malou Kalita

15 NATUR
Öko-Dharma
Volker Hesse

16 NATUR
Buddhismus und Natur

18 PORTRÄT
Er ging voraus nach Lhasa
Margit Hörr

22 NATUR
Veränderung ist möglich
Sylvia Wetzel

25 LESERBRIEF

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

Fotos. Cover und 8–11 Ida Räther, 12–14 Malou Kalita, 16–17 Ira
Aschermair, 18–20 Land der Berge, Völkerkundemuseums der
Universität Zürich, 21 Tyrolia Verlag, 22 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 (Vi-
zepräsidentin), 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

ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So. 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

Was ist Buddhismus?

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

Do. 26. 3. 2020, 19.00 Uhr

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



BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

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

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

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

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum Karma Samphel
Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien
Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein
0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

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

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

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

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

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

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

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

forest17@gmx.at – [fb:hyggeundnatur](https://www.facebook.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, 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

„So wie die Dinge sind, sind sie bereits vollendet.“

Interview mit James Low

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, TRANSKRIPTION UND ÜBERSETZUNG: EVI ZOEPNEK, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber James, du kommst jedes Jahr nach Österreich um uns mit deinen Vorträgen zu erfreuen – wieso gerade Österreich?

James: Es ist ein sehr sympathisches Land und meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Menschen hier sehr aufmerksam sind und bestrebt Dinge zu verstehen. Den Dharma zu verstehen ist nicht so leicht. Es gibt viele verschiedene Wege. Ich habe festgestellt, dass manche Leute alle Jahre wieder zu meinen Vorträgen kommen. Das macht es für mich leicht gleich zum Punkt zu kommen, zur ganz normalen Existenz und ich kann die Hauptpunkte wie, Unbeständigkeit, Leerheit, die Buddha-Natur und anderes erklären und mit vielen täglichen Beispielen verständlich machen.

Dzogchen sagt: „Iss den Apfel, du brauchst ihn nicht zu backen.“

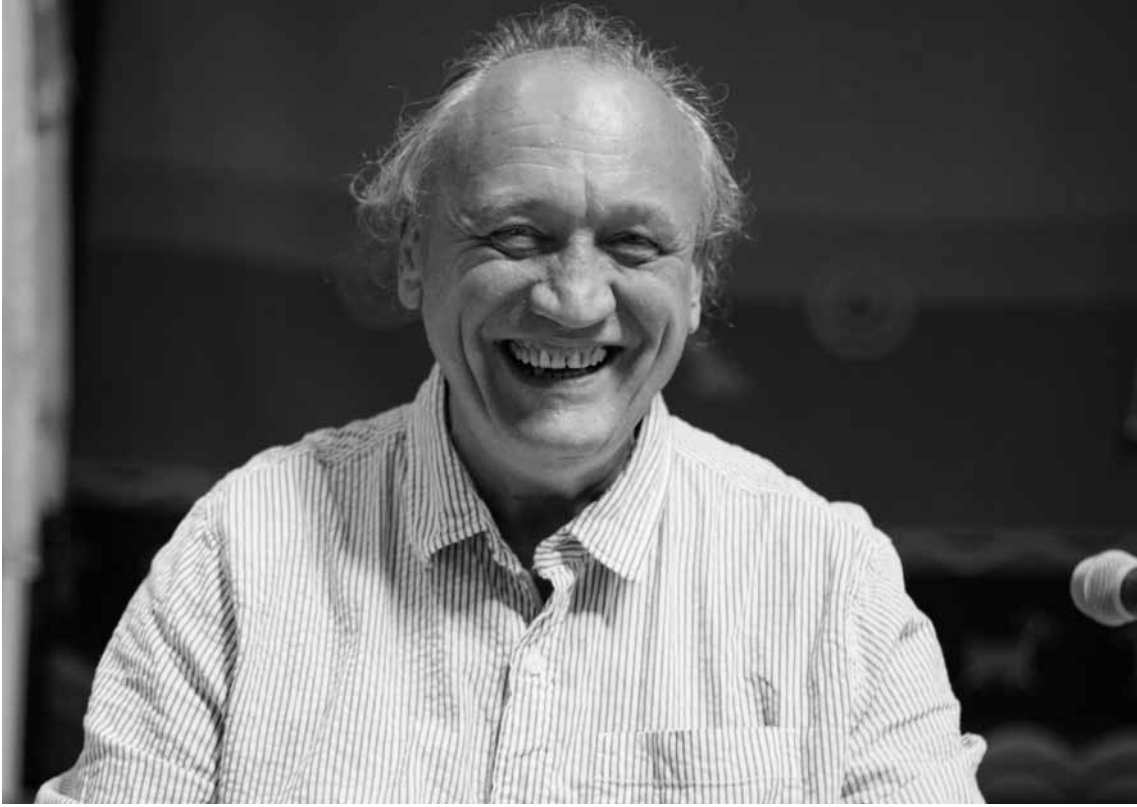
ÖBR: Was kann ich mir als unwissender Laie unter Dzogchen vorstellen?

James: Das Wort Dzogchen heißt die Große-Vollendung. Das bedeutet, dass die Dinge so wie sie sind bereits fertig, vollendet sind. Es ist – was es ist. Als Beispiel: Es ist jetzt Herbst und die Äpfel sind reif. Du kannst einen Apfel nehmen aushöhlen, Rosinen und Gewürze hineintun und dann im Ofen backen, oder du kannst ihn einfach essen. Dzogchen sagt – iss den Apfel, du brauchst ihn nicht zu backen. So ist unser Leben, wir sind damit beschäftigt Dinge zu verbessern, zu verändern, die natürlich belassen vielleicht ebenso gut wären. Das ist es was Dzogchen meint. Die Künstlichkeit, die fabriizierte Konstruiertheit vieler Dinge zu erkennen, die wir machen und zu merken, dass dies vielleicht nicht sehr hilfreich ist.

ÖBR: Aber dieses „natürliche“ Leben, geht das heute noch?

James: Das Leben in Tibet war sehr einfach im Vergleich zu unserem. Wir sind jetzt gerade mitten in der Welle der künstlichen Intelligenz. Was ich eigentlich sagen will ist, dass etwas noch besser gemacht werden kann. Die ganze technische Entwicklung ist Teil der Modernisierung, die mit der Renaissance begann. Die Idee dahinter ist die, dass die bestehenden Strukturen auf dieser Erde nicht gut sind und geändert werden müssen. Da ist ständig dieser Drang etwas zu tun, mit zu tun, voll Verlangen nach Veränderung, mit der Vorstellung, wenn ich etwas um mich herum verändern kann, dann kann auch ich mich verändern. Vieles was wir machen ist nicht notwendig. Es ist genauso wie wenn ich mir Gedanken und Sorgen mache, wie wird die Zukunft für meine Kinder ausschauen, oder ob ich ein gutes Leben gelebt habe. Dabei entferne ich mich von dem momentanen Zeitpunkt, sehe vielleicht die verschiedenen Möglichkeiten, überlege welchen Weg ich für ein wertvolleres Leben gehen sollte. Dzogchen hingegen sagt das ist nicht notwendig. Wenn du bei dem bleibst was jetzt im Moment ist und dir erlaubst das wahr zu nehmen, wirst du sehen, wie wahrhaft konkret der Moment ist. Nicht so, wie wenn du eine Idee verfolgst und daraus im Nu weitere Ideen entstehen, die sich wie Schwammerln vermehren – das ist nicht so gut.

*Wir haben es lustig und du schläfst,
ist das nicht wunderbar?*



ÖBR: Du hast mehr als 10 Jahre in Indien gelebt. Was ist der größte Unterschied zwischen den Menschen im Osten zu jenen im Westen?

James: Geduld. Wie ich in Indien war wurde der Strom immer wieder abgestellt. Im Sommer am Abend kein Licht, kein Ventilator - dafür Gelsen. Die brauchen keinen Strom. Also sitzt du in einem Zimmer, es ist unerträglich heiß und die Gelsen sind überall. Die Menschen dort nehmen es hin – so ist es eben.

Ein anderes Beispiel: Ich war auf einer Reise, musste mit dem Zug fahren, hatte für die Nacht die oberste Koje und war sehr müde. In dieses Abteil kamen fünf Matrosen herein, und hatten ein Radio, Karten und Rum und sie hatten es sehr lustig. Ich war schon sehr müde und so gegen 2 Uhr morgens war meine Geduld am Ende und ich sagte – bitte liebe Brüder jetzt ist Zeit, dass ihr schlafen geht. Die Antwort war – Bruder, wir haben es lustig und du schläfst, ist das nicht wunderbar? *[:lacht]*. Denn in diesen großen komplexen indischen Familien lernt man tolerant zu sein. Jeder hat seine Art und man lässt ihn, sonst gäbe es ständig Streit. In England oder in Europa bestimmt das Super-Ego die Regeln.

Dagegen, würde ich sagen, ist Indien etwas chaotisch. Man muss tolerant sein und Geduld haben und das ist bereits ein sehr nützlicher grundlegender Geschmack des Dharma.

ÖBR: Was, würdest du sagen, ist der häufigste Fehler, den Dharma Praktizierende machen?

James: Der erste ist, dass sie glauben, etwas tun zu müssen. Sie sind total verwirrt und ignorant und es liegt an ihnen, da heraus zu kommen. Also müssen sie sich sehr bemühen. Wenn man sich zum Beispiel in „Behinderungen“ übt, die einem helfen sollen etwas von der Energie und der schweren Arbeit abzubauen – ich will etwas erreichen, ich will etwas erreichen! Aus der Sicht von Dzogchen hingegen ist es sehr mühsam, weiter zu kommen, wenn du bereits von Anfang an sagst, dass mit dir etwas nicht stimmt. Wir haben die traditionelle Vorstellung, auch wenn man ein Stück Kohle ein ganzes Jahr lang jeden Tag mit Seife wäscht wird sie nicht weiß, weil sie von Natur aus schwarz ist. Wenn du daher mit der Voraussetzung beginnst – ich bin geplagt, ich bin verwirrt, ich bin ignorant und beschränkt, ich mache so viele Fehler, ich muss mich immer >>



>> wieder reinigen – dann verurteilst du dich von vorn herein zu einer langen Reise.

Weiteres Beispiel: Im Allgemeinen wird im Mahayana gesagt, dass du hunderte Millionen Leben brauchst bis du erleuchtet wirst. In bestimmtem Tantra Richtungen heißt es, du kannst nach hundert Leben erleuchtet sein, oder in zehn Leben. In Dzogchen heißt es, du kannst in einem Leben erleuchtet werden. Das ist aber nicht, weil die Methoden besser sind, sondern weil Dzogchen an der richtigen Stelle beginnt. Und genauso ist es – wenn du verstehst, dass die Basis bereits da ist – alles ist leer oder Buddha-Entfaltung – es ist bereits da. Du kannst gleich hier anfangen, alle Möglichkeiten sind offen. Im Moment wo du dich aber auf ganz bestimmte Dinge fokussierst – ich möchte so und so sein, meine Meditation soll klar sein, ich will nur gute Gedanken denken, ich möchte voller Güte sein, dann verschwindet diese Basis immer weiter in der Ferne. Das ist der Unterschied.

Wie du verschiedene Therapien oder den Dharma nutzt, hängt von der Situation und den Menschen ab.

ÖBR: Ein paar Fragen zu deinem Leben – war es bisher so, wie du es dir vorgestellt hast?

James: Mein Leben? [:lacht] Nein. Ich hatte keine Idee, wie mein Leben verlaufen würde. Ich bin in Schottland in einer traditionellen Familie aufgewachsen. In der Zeit nach dem Krieg da gab es noch eine Menge Kontrolle. Doch dann kam glücklicherweise die Zeit von Autostoppen. So bin ich bis nach Indien gekommen – damals war ich 18 Jahre alt. Plötzlich war ich einer anderen Welt, mit ganz anderen kulturellen Werten. Durch mein Studium der Sozial-Anthropologie wurde mir bewusst wie konventionell die europäische Kultur ist, die Anmaßung, dass sie die Beste ist und die Wahrheit hat. Diese Erkenntnis hat mir sehr geholfen und mich zum Dharma gebracht. Die Erklärungen, wie die Welt funkti-

oniert, machten für mich viel mehr Sinn, und da war außerdem noch Weisheit, Liebe und Mitgefühl. Das Ziel ist teilnehmende Beobachtung. 12 Jahre habe ich so verbracht.

Wieder zurück in England musste ich erst meinen Weg finden und der war dann Therapie. Ich machte viele verschiedene Ausbildungen und stellte fest, dass das mit dem Dharma gut vereinbar ist. Diese Methoden mögen, richtig angewendet in der Situation nützen, allerdings nur dann, wenn man nicht von der Idee getrieben wird – ich muss das tun, das ist der richtige Weg. Das soll heißen, wie du verschiedene Therapien oder den Dharma nutzt hängt von der Situation und den Menschen ab.

Das liebliche, sanfte Öl des Dharma in die Menschen ein zu massieren.

ÖBR: Gibt es einen Herzenswunsch, den du gern erfüllt hättest?

James: Ich würde gerne einen wirkungsvolleren Weg finden, wie ich die grundlegende Sicht von Dzogchen und Mahamudra den Menschen im Westen übermitteln kann, damit sie lernen können klarer zu sehen in dieser Wettbewerbs-Welt, in der die Kapitalisten glauben machen, dass nur der Markt für die Entwicklung zuständig ist. Der Markt steht für Konflikt, das heißt gewinnen oder verlieren, Erfolg oder Versagen. Der Buddhismus ist für Zusammenarbeit. Man muss das Ego überwinden – mir steht zu, ich bin ich, wer ich bin ist das Wichtigste. Darum denke ich, wenn wir einen Weg finden könnten, das liebliche Öl des Dharma, das sanfte Öl des Dharma, in die Menschen ein zu massieren um sie geschmeidiger zu machen, damit sie mehr Freude haben, das wäre ein Herzenswunsch.

Alles, was mein Geist produziert, ist der Boden für Samsara und Nirwana.

ÖBR: Gibt es jetzt noch eine Frage die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantwortet hättest?

James Low

MA, PhD studierte Ende der sechziger Jahre Sozialanthropologie an der Universität in Edinburg und reiste im Rahmen seines Studiums nach Indien, um in der Begleitung von Sadhus zu leben. Später studierte er die tibetische Sprache, Literatur und Philosophie an der Vishva-Bharati Universität, Shantiniketan, in West-Bengal, unter der Anleitung von Chhimed Rigdzin Rinpoche, welcher auch sein Meditationslehrer wurde. Im Rahmen dieses Studiums beschäftigte er sich mit vielen Originaltexten, unter anderem mit Sadhanas verschiedener Gottheiten sowie Texten der Dzogchen- und Madhyamika-Tradition und anderer Bereiche buddhistischer Philosophie. Zurück in Großbritannien, wo er seit Anfang der achtziger Jahre in London lebt, studierte er Psychotherapie. Er hat Ausbildungen in Psychoanalyse, kreativer Kunsttherapie, Sexualtherapie und kognitiver Therapie. Neben seiner praktischen Arbeit als Therapeut leitet er psychoanalytische Ausbildungskurse. James fühlt sich der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus zugehörig. Seit 1992 hält er auf Ersuchen seines Lehrers regelmäßig Dharma-Vorträge und -Seminare. Neben der Vermittlung grundlegender buddhistischer Anschauungen sowie tantrischer Lehren gilt sein Hauptinteresse der Dzogchen-Sicht und -Praxis.

James: *[lacht]* Ja, vielleicht. Im Westen ist das Leben schwer und ich meine jetzt nicht schwer wie in der Sahel-Zone oder in Kriegsgebieten in Afrika. Wir haben die Gefahr, es zu gut zu haben, selbstgefällig zu sein. Uns geht's gut und wir wollen das Leid nicht sehen und schirmen uns ab und so wird unser Herz kleiner und wir bleiben in unserer kleinen geschützten Welt. Im Dharma heißt es allerdings – Mögen alle lebenden Wesen glücklich sein! Das ist ziemlich herausfordernd. Es heißt nicht – Mögen alle Protestanten glücklich sein, oder alle Österreicher oder Wiener – nein alle lebenden Wesen! Das heißt aber, wenn ich mich selbst privilegiere dann nehme ich etwas vom Anteil anderer weg. Es ist genug für alle da, wenn jeder nur seinen Teil nimmt. Aber

unsere Gesellschaft will immer noch mehr – ist gewinnstüchtig –, wir wollen alles für uns und dabei bleiben so viele Menschen arm und hungrig. Wir denken nicht an sie. Es sollte keiner leiden. Buddhismus geht den mittleren Weg. Das bedeutet die Einbeziehung beider Extreme in die Einheit oder die Synthese der Mitte. Gewinn für alle inklusive meiner selbst. Das ist in meinen Augen das wirkliche Anliegen von Ethik. Wie kann ich leben und dabei alle Lebewesen mit einbeziehen?

Wenn wir praktizieren, so könnten wir uns zum Beispiel vorstellen, alle lebende Wesen um uns zu versammeln, und dann im Besonderen, dass unsere Feinde Buddhas Segen als erstes bekämen! Das ist so radikal und unglaublich herausfordernd. Und meine Freunde wären die Letzten. Wow! So korrigieren wir die Balance und die Vorurteile und ich denke, wenn wir uns vorstellen, dass diese Idee umsetzbar wäre, es würde unsere Welt verändern. Wir alle machen Fehler, handeln falsch, aber wenn du das zugibst und anerkannt, dann verwandelst du dich in eine kleine, verwirrte Person, aber auch in eine klar-denkende starke Person und du erkennst ‚ich bin ein komplexes Wesen mit vielen Potentialen‘. Das heißt, alles, was mein Geist produziert, ist der Boden für Samsara, das sich immer wiederholende System der Einschränkungen, aber es ist auch der Boden für Nirwana, die für immer offene Region der totalen Freiheit, und diese beiden sind untrennbar. Wenn sich alle dafür öffnen könnten – wäre unsere Welt wunderbar! Emaho! *[das kürzeste Dzogchen-Teaching.]*

ÖBR: *Vielen Dank für das Gespräch!*



Erlebnis im Wienerwald

MALOU KALITA

Wie jeden Tag wollte ich auch an diesem kalten Wintertag im Wienerwald laufen gehen. An der Grenze zwischen dem kleinen Gehweg entlang der Straße und dem Wald sah ich plötzlich riesige Lastwägen, die lärmend in den Wald hineinfuhren. Ich erstarrte. Wer waren diese Leute? Und was hatten sie vor?

Ich ging zu einem Geländewagen mit deutschem Kennzeichen, um nachzufragen. Die Männer darin trugen Westen von der OMV. In dem Moment verstand ich. Sie sagten mir, dass sie seismische Messungen machen würden, um nach Erdgasvorkommen zu suchen, vom Wienerwald im Westen Wiens bis ins Weinviertel in Niederösterreich. Geschockt und sprachlos lief ich weiter in den Wald hinein, vorbei an dem Geländewagen und den drei großen Lastwägen. Mein Kopf war leer. Was tun? Ich begann zu zittern, Tränen schossen aus meinen Augen. Wut stieg von meinen Füßen bis in meinen Kopf hinauf wie ein lodernendes Feuer. Zurück in den gegenwärtigen Moment kommen, sagte ich mir. Fest und stark auf dem Boden stehen. Keine Zeit, um wütend zu sein. Zeit, um Raum zu halten für die Bäume, für den Wald, für die Tiere. Mit bestimmten Schritten ging ich weiter und hielt Raum für den Wald, der mich hielt. Ich blieb an meinem Lieblingsort stehen, um zu meditieren in der Eiseskälte, für Gerechtigkeit.

Am Weg zurück reflektierte ich, was der weiseste Weg wäre, auf die Situation zu reagieren. Ich beschloss, mich nicht in Frustration und Trennung zu ergeben. Stattdessen entschied ich mich für Ehrlichkeit und ein offenes Herz. Ehrlich zu mir selbst rief ich mir ins Bewusstsein, wie ich durch meine Taten zu den Erdgasmessungen beitrug und genauso in dem Lastwagen saß wie der Arbeiter:

Ich wohne in einer Wohnung, heize mit Gas, fahre mit der U-Bahn, die Elektrizität braucht, verwende sogar in manchen Fällen das Auto, trage Sportbekleidung aus Erdöl. Damit half ich mir selbst, nicht in eine „Wir gegen sie“-Einstellung zu fallen. Ich überlegte mir, mich vor den Lastwägen hinzusetzen, um sie vor dem weiteren Eindringen in den Wald zu hindern. Ich fühlte mich aber nicht stark genug, dies alleine zu tun. Außerdem wollte ich die Situation zuerst verstehen, bevor ich mich ihr entgegenstelle. Stattdessen gab ich dem ersten Lastwagenfahrer, der ungefähr einen Meter höher in seinem Truck saß als ich, ein Handzeichen, damit er sein Fenster öffnete. Die Geräte waren extrem laut, sodass ich kaum meine eigene Stimme hörte. Als er sein Fenster geöffnet hatte, fragte ich ihn: „Was machst du da?“ Ich fragte ihn auch, wieso er das mache, ohne einen Vorwurf, sondern in einem Ton des Verstehen-wollens und der Sorge. Er schaute mich an; wusste kaum eine Antwort.

„Ich mache meine Arbeit. Ich muss meine Kinder ernähren. Ich weiß ...“ Ich fragte verwirrt: „Was können wir unseren Kindern damit lassen?“ Plötzlich kam alles raus, die Angst, die Sorge, der Schmerz. Mein Körper fing wieder an zu zittern und ich begann zu weinen, bat ihn verzweifelt, das nicht zu tun. Er öffnete die Tür, sprang herunter zu mir und stellte sich unbeholfen neben mich. Er hielt mich kurz und schamerfüllt. Er schaute in

>>





meine verweinten Augen und entschuldigte sich. Dann sah er mich mit einem schuldvollen und beschämten Blick an und sagte, dass er weitermachen müsse.

Ich ging weiter zu den Männern im Geländewagen, die die Messung zu koordinieren schienen. Ich stellte ihnen die gleiche Frage. Und erhielt die gleiche Antwort: „Ich muss meine Kinder ernähren. Ich brauche diesen Job.“ Wir unterhielten uns. Ich versuchte zu verstehen und nicht zu trennen, zu beschuldigen. Unser Gespräch landete jedoch immer wieder in einer Sackgasse, denn sie wussten auch nichts Genaues. Es war ein Wechselspiel zwischen dem Versuch, mich zu beruhigen, das Projekt zu verharmlosen, und zuzugeben, dass ihre Herzen wussten, dass ihr Vorhaben kein gutes war. Ich bedankte mich für das Gespräch und machte mich auf den Heimweg.

Am Weg zurück gingen mir viele Dinge durch den Kopf. Was konnte ich tun? Eines war klar: Ich wollte da sein für den Wald. Ich rief meine Freunde an und fragte sie, ob sie mit mir in den Wald gehen, gemeinsam Raum halten, oder sogar friedlich Widerstand leisten würden. Ein Freund hüpfte in den Zug und kam her. Als wir gemeinsam in den Wald gingen, waren die Lastwägen schon wieder weg. Wir machten ein Geh-Meditation durch den Wald mit der Intention, Raum zu halten für den Wald, die Bäume und die Tiere, Raum zu halten für das, was uns hält. Wichtig war uns dabei, nicht mit einer Einstellung von Trennung und Urteil zu gehen, sondern mit einem offenen Herzen und dem Verständnis des Inter-Seins. Wir gingen nicht gegen etwas, sondern für etwas. Das fühlte sich kraftvoll und schön an.

Wie und was ich weitertun soll, weiß ich nicht. Mir ist nur klar, dass ich etwas machen möchte. Ich möchte da sein, präsent sein. Gemeinsam. Für ein heilsameres Miteinander. ■

Öko-Dharma

VOLKER HESSE

Dharma war, ist und wird stets auch Öko-Dharma sein. Im Grunde ist der Begriff Öko-Dharma genauso wenig notwendig wie es eines eigenen Yoga-Outfits zum Praktizieren von Yoga bedarf. Und doch kann Ersteres Sinn machen, um sich diesen Aspekt des Dharma stärker ins Bewusstsein zu rufen und ihn vermehrt in unsere Praxis = Leben zu integrieren.

Wenn wir im Buddha-Dharma quer über alle Richtungen etwas an erste Stelle positionieren, dann wohl den Grundsatz, keinem Wesen (und angesprochen sind hier alle fühlenden Wesen, nicht bloß Menschen, was einen entscheidenden Unterschied macht) je direkt oder indirekt Schaden oder Leid zuzufügen. In diesem Sinn sind wir aufgefordert, jede unserer Handlungen, sei es ein Gedanke, ein Wort oder eine körperliche Tätigkeit, zu hinterfragen und auf Verträglichkeit mit diesem Grundsatz zu überprüfen.

Basierend auf solcher Art von grundsätzlicher Einstellung wird sich all unser Tun, das der Ökologie unseres Heimatplaneten schaden könnte, ganz von alleine mehr und mehr verringern. Und das kann so weit führen, dass es uns gar nicht mehr möglich sein wird, unserer Umwelt gegenüber willentlich negativ zu handeln. Aber nicht aus einem Zwang heraus oder aufgrund schlechten Gewissens, sondern eben genährt von der Liebe zu allen fühlenden Wesen, erkennend, dass eine auf allen Ebenen intakte Natur Grundvoraussetzung für alles Leben auf der Erde ist. Das eine bedingt auch hier das andere.


Ebenso könnte es sich bei einem vegetarischen Lebensstil verhalten, der bekanntermaßen nicht nur ungeheuer viel Tierleid erübrigt, sondern darüber hinaus auch eine immense Verbesserung des ökologischen Fußabdrucks mit sich bringt, und somit einen weiteren von vielen möglichen Aspekten unserer „Öko-

Dharma-Praxis“ darstellen könnte. Auch da wird es für viele nicht so leicht umsetzbar und sinnvoll sein, nach lebenslangem Fleischkonsum aus reiner Vernunft und über Zwang sich des Fleischkonsums zu enthalten. Vielmehr gilt es, eine Beziehung zu den Tieren und ihrem Bewusstsein herzustellen, ihnen in die Augen zu schauen und zu überlegen, will ich wirklich, dass du getötet wirst und von mir gegessen? Die Erkenntnis, wie stark sie uns ähnlich sind, wie sehr ihrem Leben ausgeliefert und in der Lage zu leiden, wird unsere Liebe und unser Mitgefühl ihnen gegenüber anwachsen lassen und unsere Einstellung und unseren Umgang ganz automatisch in eine neue Richtung lenken.

Somit kann unser Handeln zu einem freudigen, aktiven und wertschätzenden Tun werden, das von einer positiven Geisteshaltung und von Leichtigkeit geprägt ist.

Natürlich braucht das etwas an Arbeit, aber man gönnt sich ja sonst nichts! Und viel Bildung, Aufklärung, Information und Verständnis. Oder, um in der buddhistischen Terminologie zu bleiben, viel Weisheit, die sich zwangsläufig mit der Zeit einstellen wird, wenn ich mich in diese Thematik einlese, mich informiere, damit mutig auseinandersetze, darüber nachdenke und meditiere, gestützt von einer guten Konzentrationsfähigkeit, die wiederum auf Basis einer ethischen Lebensweise gedeiht.


Womit wir wieder beim Dharma wären, der schon immer Öko-Dharma war und stets bleiben wird ... ■



*„Leben in Einheit heißt,
den Dingen und Umständen
zu erlauben, so zu sein,
wie sie gerade sind.“*

Dogen Zenji

Dieses Foto entstand während eines Winterspazierganges am Neujahrstag 2017 in Wallern a.d. Trattnach. An diesem außergewöhnlich schönen ersten Jänner war die Landschaft in unglaublich dicken Raureif eingehüllt. © Ira Aschermaier – www.ira-aschermaier.com



Der neue Schwerpunkt ab Heft 1/2020:

Buddhismus und Natur



Er ging voraus nach Lhasa

MARGIT HÖRR

Buchbesprechung einer Biografie über Peter Aufschnaiter

Heinrich Harrer, dieser Name ist prominent, nicht nur Alpinisten wissen, dass er einer der Erstbesteiger der berühmten Eiger-Nordwand war. Als Abenteurer, Forschungsreisender in entlegensten Regionen und Bezwinger schwieriger Himalayaberge verfasste er eine Reihe vielbeachteter Bücher – weltberühmt

aber wurde er durch den autobiografischen Bestseller „7 Jahre in Tibet“, der von Regisseur Jean-Jacques Annaud, mit Brad Pitt in der Hauptrolle, 1997 in Hollywoodmanier verfilmt wurde.

Aber Harrer war in jenen sieben Jahren, von 1944 bis 1951, nicht allein unterwegs.



Sein Weggefährte war der 1899 geborene Kitzbüheler Peter Aufschnaiter, hochbegabter Vorzugsschüler und Student, der neben seinem Diplomstudium der Agrarwissenschaft und Technik auch Hindi, Farsi und Tibetisch lernte. 1933 trat Aufschnaiter, ebenso wie Harrer überzeugter Nationalsozialist, der NSDAP bei. Beide gehörten der Bergsteigerelite des Deutschen Reiches an, sie kannten einander bereits von einigen früheren Bergfahrten.

Und Nazideutschland hatte die Eroberung der Himalayagipfel, allen voran die Erstbegehungen von Nanga Parbat und Kangchendzönga, zur symbolträchtigen Causa prima erhoben. Denn noch war es keinem Menschen gelungen, einen Gipfel über 8000 m zu schaffen (das gelang erst 1950 dem Franzosen Maurice Herzog mit der Besteigung der Annapurna).

1939 nahm Aufschnaiter, inzwischen technischer Leiter der Deutschen Himalaya-Stiftung, Harrer zu einer Nanga-Parbat-Erkundung mit. Befreundet waren sie allerdings nicht, zu verschieden waren ihre Charaktere. Als der Ausbruch des Zweiten Weltkrieges die geplante Heimreise verhindert, werden alle Expeditionsteilnehmer sofort von den Briten als Kriegsgefangene interniert, wo sie fünf Jahre, zuletzt in Premnagar, Nordindien, hinter Stacheldraht verbringen. Mehrere Fluchtversuche scheitern, aber dann gelingt es vier Lagerinsassen, über den Tsangchok-Pass die Grenze zum „verbotenen Land“ Tibet zu überschreiten.

Ihr illegaler Aufenthalt bleibt nicht unentdeckt, immer wieder werden sie von grenznahen Klosteräbten, die auch politische Vorposten sind, streng und unmissverständlich zur Umkehr aufgefordert. Zwei der Kameraden geben schließlich erschöpft auf, nur Aufschnaiter und Harrer setzen ihre entbehrungsreiche Odyssee fort. Die Strapazen sind qualvoll, Hunger, Kälte und die ständig drohende Abschiebung zwingen die beiden so unterschiedlichen Männer zu einer Nähe, die beide nicht wünschen. Aber um das ersehnte Ziel zu erreichen, müssen sie zusammenarbeiten, sich gegenseitig wärmen und unterstützen.

Erst nach eineinhalb Jahren, im Jänner 1946, erreichen sie das berühmte westliche Stadttor von Lhasa.

Beide knüpfen sofort geschickt Freundschaften mit Vertretern der Oberschicht, mit deren Hilfe – und weil Harrer schwer an Ischias erkrankt ist – können sie die befohlene Ausweisung von Tag zu Tag hinauszögern. Da wird Aufschnaiter, auf Empfehlung eines hohen Mönchsministers, im allerletzten Augenblick der Auftrag zum Bau eines dringend benötigten Bewässerungskanals anvertraut. Seine akribischen Berechnungen führen zum Erfolg, nun soll er den Bau eines E-Werkes am Kyi-Fluss ermöglichen. Längst hat der introvertierte Aufschnaiter, mit seiner trotz höchster wissenschaftlicher Kompetenz bescheiden gebliebenen Art, das Vertrauen höchstrangiger Beamter und Äbte gewonnen, er wird als Staatsbeamter angestellt.

>>



Aufschnaiter fällt der Entschluss zur Ausreise sehr schwer, er mäandert noch fast ein Jahr lang in Südtibet zwischen Gyantse, Shigatse, dem Hochland des Changthang und in den Taltschaften von Tanag. Aber anders als bei der Fluchtreise vor über sieben Jahren ist er nun überall hochwillkommen, seine Ankunft wird erwartet und freudig begrüßt. Er erhält jede denkbare Unterstützung, also Proviant, Unterkunft, Lasttiere, ortskundige Begleiter.

Aufschnaiter, der von Anfang seiner Reise Tagebuch geführt hat, beschreibt nun exakt die geografische Lage aller Landgüter, Klöster und Gompas, derer er ansichtig wird. Er füllt die „weißen Flecken“ der damals verfügbaren Landkarten, notiert alle Namen, macht

Skizzen, fotografiert, erstellt so ein unschätzbares Archiv einer untergegangenen Welt. Er geht mit wissenschaftlicher Methodik vor, ohne romantische Ungenauigkeiten – aber durch alle Texte hindurch kann man spüren, wie viel ihm dieses Land und seine Menschen bedeuten.

Und er, der frühere Extrembergsteiger, sucht auch wieder die Nähe der mächtigen Bergriesen, erkundet mögliche Besteigungsrouten. Im Everestgebiet und in der Region des Shisha Pangma schließlich sucht er nach Höhlen und Plätzen, die im Leben des von ihm sehr verehrten tantrischen Yogi Milarepa eine Rolle gespielt haben.

Milarepa, dem es nicht vordergründig um philosophische Spekulationen, sondern um unmittelbare meditative Erfahrung ging, soll bei der tibetischen Landbevölkerung beliebter gewesen sein als der gebildete Klerus.

Aufschnaiter sieht in ihm vor allem einen Sozialkritiker, der in seinen berühmten,

>> Seinen Wohnsitz verlegt er außerhalb von Lhasa, das ermöglicht ihm konzentrierte Ruhe für seine komplexen Projekte, und überhaupt schätzt er produktive Einsamkeit mehr als das adelige Gesellschaftsleben in der Stadt.

Als Grundlage für eine geplante Stromversorgung erstellt er, gemeinsam mit Harrer und unter Zuhilfenahme eines alten Theodolites (mit dem bislang niemand umgehen konnte), den ersten maßstabgerechten, exakten Stadtplan von Lhasa.

1950, Aufschnaiter führt gerade nahe Perong ein agronomisches Forschungsprojekt zur Erprobung von Saatgutsorten durch und leitet archäologische Ausgrabungen im Umfeld der E-Werk-Baustelle, wird der junge Dalai-Lama wegen der heranrückenden chinesischen Truppen frühzeitig inthronisiert. Die englischsprachige Meldung dieses Ereignisses verliert Aufschnaiter in Radio Lhasa.

Bald darauf folgt Harrer dem Tross des Richtung Indien fliehenden Dalai-Lama, aber

*Harmoniert dein Geist nicht mit der Buddha-Lehre,
was nützt es dann, sich als Mönch zu gebärden?
Wird die Giftschlange des schädlichen Strebens nicht getötet,
dann führt der Wunsch nach Weisheit zur falschen Sicht.
Wird der Wirbelwind des Neides nicht beruhigt,
dann bleibt das Verlangen nach dem Erleuchtungsgeist eine Illusion.
Wird der Drang, den Wesen zu schaden, nicht aufgegeben,
dann bleibt das Hoffen auf Respekt ein bloßer Wunschtraum.
Wird das Verdienst der Taten nicht in Leere aufgelöst,
dann wird es nicht gelingen, die anderen Wesen zur Tugend zu führen.
Wessen Geist nicht durchtränkt ist von Buddha-Lehre,
dessen Plappern und Schwätzen wird den Geist seiner Mitwesen nur stören.
Milarepa, 1050–1123*

poetischen „Hunderttausend Gesängen“ sehr deutlich gegen jene religiösen Würdenträger, die einem spirituellen Materialismus verfallen waren, wettete.

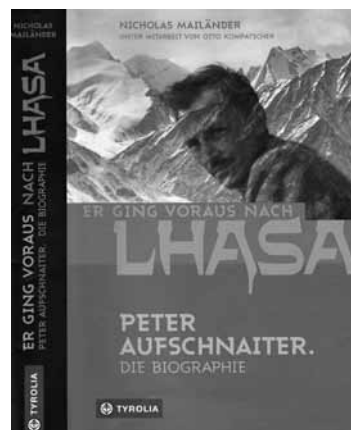
1952 trifft Aufschnaiter in Kathmandu ein, wo er rasch von der Regierung Nepals als Kartograf angestellt wird – sein wissenschaftlicher Ruf ist ihm längst über die Grenzen Tibets vorausgeeilt. 1953 betraut ihn die indische Armee mit der Erstellung einer topografischen Karte Tibets, 1957 stellt ihn die UNO als Agricultural Officer für nepalesische Bewässerungsprojekte ein. So bereist er in offizieller Mission Mustang und Dolpo, wo er weitere bedeutende buddhistische Kultstätten entdeckt.

Nach 20 Jahren betritt er erstmals wieder österreichischen Boden, um sehr bald wieder nach Asien zurückzukehren und schließlich auf Weltreise zu gehen.

1972 beginnt er, bereits krank und mit schwindender Kraft, an einem Buch über sein Leben zu arbeiten. Das Manuskript bleibt unvollendet, er stirbt am 12. Oktober 1973 in Innsbruck.

Einen versöhnlichen Abschied von seinem einstigen Schicksalsgefährten Heinrich Harrer hat er abgelehnt. Tief verletzt hat er nie verwunden, dass Harrer, mit dem Vorpreschen seines millionenfach verkauften Bestsellers – in dem Aufschnaiter nur eine Nebenrolle spielt – ihm, dem eigentlichen Kopf eines der größten Abenteuer des 20. Jahrhunderts, den Rang abgelaufen und so die gebührende Anerkennung vorenthalten hat.

Zehn Jahre nach seinem Tod veröffentlichte Dr. Martin Brauen im Auftrag des Völkerkun-



demuseums der Universität Zürich Aufschnaiters Tagebuchaufzeichnungen und nun, nach weiteren 35 Jahren, betraute der Tyrolia-Verlag den deutschen Freikletterer und Schriftsteller Nicholas Mailänder, gemeinsam mit Koautor Otto Kompatscher, mit einer sehr umfassenden Biografie, der Erschließung und Einordnung des höchst umfangreichen Text- und Bildmaterials, von und über diesen außergewöhnlichen und doch beinahe vergessenen Tiroler.

Weltberühmt ist Peter Aufschnaiter nicht geworden, aber Nepali und Tibeter nennen ihn noch heute den „Weisen Weißen“. Seine Ehrengrabstelle in Kitzbühel wird immer noch mit tibetischen Gebetsfahnen, Blumen und Katschals geschmückt. ■

N. Mailänder / O. Kompatscher, Er ging voraus nach Lhasa, Innsbruck–Wien 2019.



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.

Bislang haben wir die Stärken hinter drei typischen Einstellungen entdeckt, die uns schaden, wenn wir sie nicht bemerken oder sie rechtfertigen: Gier, Hass und Verblendung. Jetzt suchen wir die Stärken hinter vier weiteren ebenfalls meist schädlichen Einstellungen: Zweifel, Unruhe bzw. Sorgen, Neid bzw. Eifersucht und Stolz bzw. Über-

heblichkeit und Konkurrenzdenken. 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.



Zweifel, Hinterfragen und Kritikfähigkeit

Manche Menschen zweifeln an sich und der Welt, an allem und jedem. Sie fangen viele Dinge an und hören wieder auf, weil sie nicht sicher sind, ob das wirklich das beste und klügste ist, was man tun kann. Vielleicht gibt es ja eine noch bessere und effektivere Meditationsmethode usw. Wie schon oben erwähnt, lähmt uns unproduktiver Zweifel. Er ist verwandt mit Trägheit im Sinne von Unentschlossenheit und mit dem ängstlichen und sorgenvollen Geist, der lieber grübelt, als etwas auszuprobieren. An seinen Auswirkungen können wir leicht unterscheiden, ob es sich um unproduktiven oder produktiven Zweifel handelt.

Produktiver Zweifel will so genau wie möglich wissen und hat Interesse an dem Bereich, mit dem er sich beschäftigt. Die Stärke des produktiven Zweifels ist die Fähigkeit, genau hinzuschauen und Schwachstellen einer Maschine oder eines Ablaufs, eines Plans oder

einer Argumentation zu entdecken. Produktiver Zweifel ist der Motor hinter wissenschaftlichem Forschen und vielen technischen Erfindungen. In Indien und im ostasiatischen Zen gilt Zweifel im Sinne des gründlichen Hinterfragens neben Entschlossenheit und Vertrauen als die entscheidende Fähigkeit, die uns hilft, alle begrifflichen Vorstellungen zu hinterfragen und sie schließlich als bloße Vorstellungen zu erkennen.

Denn der Glaube, unser eigener Blick auf die Welt und das, was wir lediglich denken, sei Wirklichkeit, hindert uns daran, unsere tiefe Verbundenheit mit allen und allem zu entdecken, die Relativität aller Ansichten und Meinungen zu erkennen und zu akzeptieren und so die Perspektiven und Anliegen von anderen ernst zu nehmen. Und das ist die Voraussetzung dafür, mit Freundlichkeit und Zuversicht, mit Geduld und Humor das Auf und Ab in der Welt und unseres Lebens zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Auf die tiefe Verbundenheit mit allen und allem und auf die Relativität aller Ansichten gehe ich im dritten Teil näher ein.

Unruhe und Ängste, Sorgen und Umsicht

Wer sich Sorgen macht, ist unruhig, und wer unruhig ist, macht sich Sorgen. Die beiden Gewohnheitsmuster sind eng miteinander verwandt. Hintergrund für beide ist das Gefühl der Unsicherheit und Ungewissheit, das sehr viel mit dem Leben in der Moderne und Postmoderne zu tun hat. Viele Menschen wollen meditieren, weil sie glauben, so einen wirksamen Schlüssel zur inneren Ruhe zu finden. Zwar können konzentrierte Übungen oder Ruhemeditationen uns helfen, besser ab- und umzuschalten, aber leider dauert die dadurch erlebte Ruhe nicht an. Nur tiefes Vertrauen ins Leben gibt uns die Kraft, mit Umbruchzeiten gut umzugehen, ohne daran zu verzweifeln. Ruhemeditationen

>>

>> allein verändern unsere Einstellung zur Welt nicht, das kann uns nur die Einsicht in tiefe Verbundenheit, die Relativierung aller Vorstellungen und tiefes Vertrauen schenken. Unruhe und Ängste sind vor allem dann destruktiv, wenn wir sie als die einzig sinnvolle Reaktion auf objektive Gefahren interpretieren.

Die Stärke hinter Ängsten und Sorgen besteht, wie bei Ärger und Trägheit, in der Fähigkeit, genau hinzuschauen. Damit das Hinschauen konstruktiv wird, müssen wir allerdings lernen, nicht nur auf das zu schauen, was nicht funktioniert, sondern auch auf das, was klappt, was vorhanden und was gut ist. Für den politischen und sozialen Bereich heißt das, wir müssen lernen, auch die kleinen Schritte zu einer Verbesserung der Lage zu schätzen. Daran hindern uns meist überzogene Ansprüche, die mit einer kindlich-anspruchsvollen oder pubertär-rebellischen Haltung zusammenhängen. Überzogene Erwartungen und Ansprüche sind die Quelle vieler Ängste und Sorgen. Manchmal kann ein realistischer Blick in die Vergangenheit dazu beitragen, die überwiegend guten Umstände, die wir heute in Mitteleuropa genießen, nicht einfach für selbstverständlich zu halten, sondern zu schätzen. Wenn wir dankbar sind für das, was da ist, machen wir uns weniger Sorgen, haben weniger Angst und werden ruhiger.

In anderen Worten weisen diese Haltungen auf eine große Stärke hin, auf Vorsicht und Umsicht. So wie alle Teams und Gruppen eine Person brauchen, die nicht immer eingreift, sondern in aller Ruhe hinschaut, so brauchen sie auch mindestens eine Person, die aufpasst, dass man die möglichen negativen Auswirkungen eines Vorgehens nicht aus den Augen verliert. Gute Personalchefinnen wissen, in welchen Bereichen die Schwächen einer Person weniger werden und wo ihre Stärken aufblühen. Vorsichtige und eher gründliche Menschen eignen sich nicht besonders gut für die Werbung, und Werbeleute sind selten gute Buchhalter.



Man kann Unruhe und Sorgen nur für kurze Zeit „weg meditieren“, man kann aber diese Haltungen bemerken lernen und dann die Stärken dahinter entdecken und schätzen. Und statt gegen ihre destruktive Wirkung zu kämpfen, kann man sich mehr auf die dahinter liegenden Stärken beziehen. In kleinen thematischen Übungen können wir Situationen, in denen wir ängstlich, unruhig oder mit Sorgen reagiert haben, in aller Ruhe nochmals anschauen und die darin aufscheinende Umsicht und Vorsicht schätzen lernen. Immer und immer wieder. Zur Erinnerung: Wir werden auch nach Jahrzehnten hingebungsvoller Meditation keine anderen Menschen, aber wir können lernen, die Stärken hinter unseren Schwächen zu entdecken und zu fördern. ■

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

Leserbrief

Liebe ÖBR!

Ich bin erst seit kurzem Mitglied der ÖBR. Ich habe jetzt hier gelesen, dass die ÖBR Fridays for Future unterstützt.

Ich halte es generell für falsch, wenn eine Religionsgemeinschaft Politik betreiben will. Auch bei der katholischen Kirche ist das in letzter Zeit sehr abschreckend.

In einer Religionsgemeinschaft gibt es eine Vielzahl an politischen Meinungen. Wenn sich die Führung für eine entscheidet, hat das schlechte Auswirkungen auf den Zusammenhalt in der Gemeinschaft. Wir sind nicht wegen Politik in einer Religionsgemeinschaft.

Sehr geehrter Herr Stummer,

ich gebe Ihnen völlig recht, dass die ÖBR keinerlei Parteinarbeit ergreifen und Parteipolitik betreiben darf. Was sie aber meiner Meinung nach schon tun soll, ist, zu wichtigen gesellschaftlichen Entwicklungen ihre Stimme erheben. Genau das ist hier bei Fridays for Future und auch bei wichtigen Volksbegehren gemacht worden. Dabei handelt es sich in keinem Fall um eine politische Parteinarbeit, denn alle diese Bewegungen sind überparteilich.

Ich gebe Ihnen auch völlig recht, dass bei solchen Bewegungen auch immer die Gefahr besteht, dass über das Ziel hinausgeschossen wird. Daher habe ich auch bei meiner Stellungnahme in der PK davor gewarnt, dass aus dieser Bewegung nicht etwas entstehen

Inhaltlich ist Buddhismus ja eine Religion der Erkenntnis. Nun ist es so, dass faktisch ein Klimawandel stattfindet, dass dieser aber in die Apokalypse führen wird, ist keineswegs faktisch. Darin liegt die große Gefahr dieser Fridays for Future Bewegung. Denn wenn man meint, dass die Welt unterzugehen droht, ist jedes Mittel recht, um das zu verhindern.

Das wäre meine inhaltliche Meinung dazu. Aber grundsätzlich ist der Punkt, dass ich das Parteiergreifen der ÖBR für unvorteilhaft halte.

Mit freundlichen Grüßen,

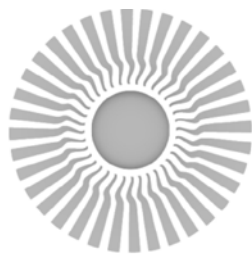
Bernhard Stummer

darf, was einer neuen Religion gleicht, denn ich teile Ihre Befürchtung solcher möglichen Fehlentwicklungen. Ich sehe unsere Aufgabe vor allem auch darin, vor genau solchen Fehlentwicklungen zu warnen und den Weg der Mitte einzumachen.

Abschließend möchte ich mich ganz herzlich für Ihre kritische Stellungnahme bedanken. Für mich sind solche Stimmen sehr wichtig, weil sie mir einen bedeutenden Input und eine Hilfestellung geben, wenn es um Entscheidungen für unsere Arbeit im Außen geht.

Mit herzlichen Grüßen

Gerhard Weißgrab



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN

Offene Kurse und Praxiszeiten 2020

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich



Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

5 Kursabende, jeweils Di, 25.02.-24.03.2020, 19-21 Uhr

mit Otto Pichlhöfer

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die grundlegenden Bausteine des Erwachens. Ohne sie haben wir keine Grundlage, um im gegenwärtigen Moment zu sein, was bei genauerer Betrachtung alles ist, das wir haben. Buddha Shakyamuni lehrte dies zu Beginn seiner Lehrtätigkeit und kehrte immer wieder zu diesen Grundlagen zurück. Wir studieren den einzigartigen Ansatz, den Chögyam Trungpa Rinpoche dazu gelehrt hat.

Information, Kosten und Anmeldung auf wien.shambhala.info

Achtsamkeitstage

So, 12.01.2020 | So, 15.03.2020 | So, 17.05.2020 jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, beim Gehen, Essen und Reden bringen uns ganz unmittelbar in Kontakt mit uns selbst, unserem Dasein. Wir können wieder Kraft für unseren Alltag gewinnen.

Miksang - Kontemplative Fotografie

So, 26.01.2020, 10.00 Uhr

Die Wahrnehmung schulen, Freude am Moment, die Welt frisch sehen, erreichbar sein für das, was uns umgibt. Kontakt: ingrid.hoffellner@chello.at

Meditieren lernen – Einführungshalbtage

Sa, 01.02.2020 | Sa, 18.04.2020 | Sa, 06.06.2020 jeweils 14:30 - 17:30 Uhr

Vortrag, Meditationsanweisung, gemeinsame Praxis und Raum für Diskussion und Austausch.

Sadhana der Freundlichkeit

Do, 19.03.2020 | Do, 16.04.2020 | Do, 14.05.2020 | Do, 18.06.2020 jeweils 19:00 - 21:00 Uhr

Freundlichkeit drückt die angeborene Sehnsucht nach Verbindung aus, die es uns ermöglicht, andere vor uns selbst zu stellen. In einer Gesellschaft, die Spaltung, Verwirrung, Wettbewerb und Schnelligkeit in den Vordergrund stellt, kann Freundlichkeit fragwürdig oder sogar entmachtend erscheinen. Wie können wir dabei unsere Herzen und Köpfe wirklich offen und präsent halten?

Regelmäßige öffentliche Praxiszeiten:

jeden Montag und Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr

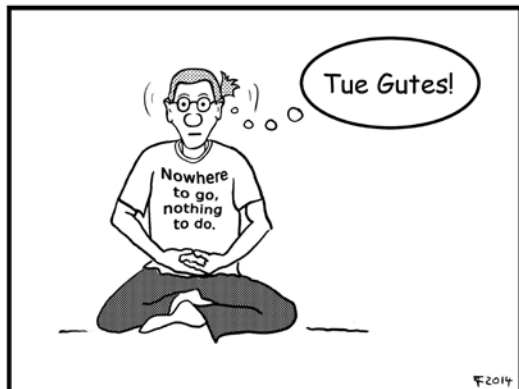
Details zu allen Veranstaltungen, zu Kosten und Anmeldung auf <https://wien.shambhala.info/calendar/>

Shambhala Meditationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17

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

Unsere innere Weisheitsstimme

Frank Zechner



F2014



Ehrw. Losang Namgyel 8.–10. Mai 2020



Umgang mit zerstörerischen und verwirrenden Emotionen

Wie uns Meditationen aus dem Lam Rim (dem Stufenweg zur Erleuchtung) 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.19:00 - 21:00 **Sem.:** Sa.10:00 – 17:30; So.10:00 -13:00;

Tara City-Retreat 13.–17. Mai 2020

Arya Tara, die Befreierin. Mit ihren 21 Emanationen hilft sie uns die Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen, und zum guten Gelingen all unserer Vorhaben. Da es ein tantrisches Retreat ist, sind Grundwissen des Buddhismus, Vertrauen in die 3 Juwelen, und vor allem der Wunsch die Erleuchtung zu erlangen, Vorbedingung. Hat man dies, kann man auch ohne Tara Einweihung teilnehmen.

4 Sitzungen mit stiller Meditation und Noble Schweigen, Sadhana und Mantras der 21 Taras rezitieren und Erklärungen zur Praxis. Mit Erfahrung und gegen Absprache kann man auch an einzelnen Tagen teilnehmen.

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

13.5.19:00–21:00; **14.-16.5.** 10:00–18:00; **17.5.**10:00–13:00

Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva

mit Ehrenw. Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)

Bodhicaryavatara, in Versform von Acharya Shantideva, gehört zu den größten Werken der spirituellen Weltliteratur und ist noch heute so aktuell wie vor 1300 Jahren. Es werden die Übungen eines Bodhisattvas erläutert: Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit.

7 Studienwochenenden: Einstieg: 11/12. Jänner (3es Wochenende), **bei Vorkenntnissen noch möglich.** Sa.: 10:00–18:00, So.: 9:30–13:00

Anmeldung erforderlich : info@gelugwien.at

Ort: PLC-Gelugzentrum, 1090 Wien, Servitengasse 15, www.gelugwien.at

Wie entwickle ich ein furchtloses Herz

Geshe Kelsang Wangmo 14.–16.2. 2020

Das „**Ratnavali**“ (dt.: Kostbare Girlande) von **Nagarjuna** verfasst, ist ein Text in der Form eines Briefes an einen indischen König (ca. 1. Jhdt.). Das Werk in Versform ist pragmatisch und überraschend zeitlos und gibt praktische Ratschläge zu Lebensführung sowie zu einer ethischen Sozialpolitik. Mit ihrer klaren und einfühlsamen Art erklärt uns Geshe Kelsang Wangmo, wie korrektes Verständnis der Realität und Mitgefühl zu wahren Glück führen.



Sie lebt seit 26 Jahren als deutsche, buddhistische Nonne in Indien und studierte 17 Jahre an der Schule für Buddhistische Dialektik. Als erste Frau wurde ihr von S.H. d. Dalai Lama der Geshe-Titel verliehen. 2017 erschien über sie das Buch: Die Ehrwürdige, von Anne Siegel. Wir freuen uns, dass wir sie nun zum zweiten Mal für Österreich gewinnen konnten.

Vortrag: 14.2. 19:00–21:00, **Seminar:** Sa. 15.2. 10:00–18:00, So. 16.2. 10:00–13:00 **Achtung! der Termin im Februar kann sich noch ändern**, da Geshe Kelsang Wangmo für S.H. in Indien übersetzt. Ab Jänner Details auf www.gelugwien.at

Ort: PLC-Gelugzentrum, 1090, Serviteng. 15, **wegen begrenzter Plätze Anmeldung erforderlich!**
info@gelugwien.at

Herzens-Anweisungen zu Sterben und Tod

Donnerstags: 5., 12., 19. März 2020 18:30–20:30

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Aber in Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod schwindet.

An drei inhaltlich fortlaufenden Abenden bekommen AnfängerInnen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten. Auf Spendenbasis. Vortragende: Andrea Husnik.



Buddhismus entdecken – Studien- & Meditationslehrgang

Der 2-jährige 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.

Themen: mein Geist und sein Potential/wie meditiert man/ Darstellung des Pfades/spirituelle

LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/ **eine tägliche Praxis aufbauen**

14.1.–18.2./ Samsara & Nirvana 25.2.–31.3. / Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra.

Dienstags: 19:00–21:00 UKB: 50,- pro Modul (6–7 Abende), schriftliche Unterlagen + audiofiles;

50,- pro Modul (6–7 Abende) Erm. möglich.

Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, info@gelugwien.at, www.gelugwien.at



Bodhi College

EARLY BUDDHIST TEACHING FOR TODAY

Bodhi College – Eine europäische Initiative für meditative Bildung

Inspiriert von den Darlegungen des frühen Buddhismus bietet ein erfahrenes Team von mehrsprachigen LehrerInnen Schulungen für Dharma-Praktizierende der Gegenwart; diese bestehen aus kürzeren, längeren und mehrjährigen Studien- und Praxisveranstaltungen. Die Angebote von Bodhi College finden in englischer und deutscher Sprache an verschiedenen Orten Europas und online statt.

Lust, Mögen und Verlangen – Buddhistische und psychologische Perspektiven

Christoph Köck und Akincano Weber
Wien, 27. – 29. März 2020



Zwei langjährige Meditationslehrer, ehemalige Mönche, nun praktizierende Psychotherapeuten, widmen sich an diesem Wochenende einer Klärung der Rolle des Begehrens – abwechselnd aus den Blickwinkeln westlicher und buddhistischer Psychologie und kontemplativer Übung. Der Kurs soll dazu beitragen, das Zusammen-

spiel von Motivation, Lust, Verlangen und Sucht in unserem Leben durch die Linse buddhistischer Psychologie tiefer zu verstehen und einige der Werkzeuge kontemplativen Geistestrainings vorzustellen. Sowohl westliche Erkenntnisse aus neuerer Forschung und die kontemplativen Weisheitstraditionen des Buddhismus bieten wirksame und differenzierte Ansätze, um destruktive in konstruktive Kräfte des Wollens umzuwandeln.

Das Wochenende, mit einem Praxis- und Theorieanteil von 50:50, besteht aus Stoßreferaten, stillen und geführten Meditationsübungen und bietet Gelegenheit zu Diskussion und Gruppengespräch.

Ort: Fleischmarkt 16, 2. Stock, 1010 Wien

Zeit: Freitag 19:00 – 21:00; Samstag 10:00 – 17:00; Sonntag 10:00 – 14:00

Kursbeitrag: € 225,00

Info und Anmeldung: www.bodhi-college.org



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.

1.–2. FEBRUAR 2020, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

YIN YANG HE QI FA, HUI GONG 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.

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

HUI GONG ist die Chan Mi Qigong Weisheitsübung. Sie ermöglicht es unsere intellektuelle und spirituelle Kapazität zu erhöhen; fördert Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen. Hui Gong klärt den Geist und hilft uns bei der Abgabe von negativem Qi sowie der Aufnahme von positivem, gesundem Qi.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88



SOWA RIGPA Therapeut

Studium des Sowa Rigpa – die buddhistische Wissenschaft vom Heilen

Sowa Rigpa ist die buddhistische Wissenschaft vom Heilen. Sie gehört zu den ältesten erhalten gebliebenen Gesundheitssystemen der Menschheit. Unsere Übertragung geht auf Buddha Sakyamuni zurück.

Sowa Rigpa ist ein ganzheitliches System, das Körper, Rede und Geist einschließt und die Harmo-

nie dieser Drei wieder herstellt. Sowa Rigpa wird im westlichen Kulturkreis als Tibetische Medizin bezeichnet.

Sowa Rigpa Therapeut oder Berater ist als Beruf von der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz in Trier anerkannt. Diese Anerkennung ist für Deutschland einmalig. In Österreich ebenso möglich.

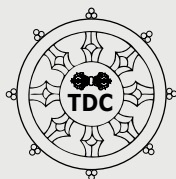
Die Lehrsprache ist Englisch. Beginn März 2020.

Bitte bei Interesse Bewerbungen an das Institut für Sowa Rigpa Wissenschaften – Anna Elisabeth Bach, Peter-Josef-Kreuzberg-Str. 15, D-56154 Boppard, senden.

Email:
institut@sowarigpa@posteo.de

www.sowa-rigpa-de.org
www.tibetische-medin.de

Das Institut ist der Stiftung Sowa Rigpa – die buddh. Wissenschaft vom Heilen angegliedert.



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. Bodhisattvacharyāvatāra*), 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

Das 1x1 der Meditation · für Anfänger & Fortgeschrittene

im TDC-Wien, Donaufelder Straße 101 Stiege 3 Top 2, 1210 Wien
4. / 11. / 18. Februar 2020 · jeweils dienstags, 18.30 - 19.45 Uhr

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

jeden 1. & 3. Mittwoch, 18.30 Uhr

(ab 1. April 2020)

abwechselnd Lamrim-Praxis
und Meditation & Achtsamkeit

Wo? 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



Zen-Retreats für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 4.1.2020 und Sa, 8.2.2020 jeweils 9–16 Uhr

Ort: Kolingasse 11/4, 1090 Wien

Kontakt: Tel. 0680/55 396 11

info@kwanumzen.at | www.zen-meditation.wien

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Ruhe und Frieden zu finden, ist in dieser hektischen Zeit nicht einfach. Trotzdem oder gerade deshalb sollten wir uns Zeit nehmen für das, was wirklich wichtig ist.

Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung Kagyu-Linie**, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus. **Meditation ist eine gute Gelegenheit**, sich – und uns – kennenzulernen. Meditation in der Gruppe stärkt die Motivation, auch allein weiter zu üben.

Die Wirklichkeit so zu erkennen, wie sie ist, führt uns zu höchster Weisheit.

Praxisabende immer Dienstag 18h

Meditation für alle - jeden 2. und 4. Di im Monat
nächstes **Studienangebot**: Frühjahr 2020

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

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 15:00-18:00	Einführungshalbttag: Meditieren lernen	<i>Katharina Schöck</i>
09.01. 18:30-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
09.01. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matusek</i>
12.01. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
18.01. 10:00-12:00	Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis, viele Schulen	<i>Michael Aldrian</i>
01.02. 15:00-18:00	Einführungshalbttag Meditieren lernen	
01.02. 10:00-12:00	Buddhismus im "Westen" - Tradition und Engagement	<i>Michael Aldrian</i>
06.02. 18:30-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
22.02. 09:00-11:00	Die Koan-Praxis im Alltag	<i>Knud Rosenmayr</i>
28.02. 18:00-01.03. 13:00	Achtsamkeit mit Selbstmitgefühl	<i>Ewald Pollheimer</i>
29.02. 09:00-17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
05.03. 18:30-20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
07.03. 10:00-12:00	Die vierfache Gemeinschaft - Frauen und Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
28.03. 14:00-29.03. 18:00	Die Kunst Mensch zu sein - Stufe 1 Shambhalaweg	<i>Ingrid Hoffellner</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
10.01. 20:00-12.01. 17:00	Vortragswochenende Klaus Kaltenbrunner	<i>Klaus Kaltenbrunner</i>
13.01. 19:00-13.01. 21:00	Herzensfreude und Frieden	<i>Samaneri Tisarane</i>
18.01. 10:00-19.01. 17:00	Vortragswochenende Tini Schneider	<i>Tini Schneider</i>
01.02. 20:00-22:00	Vortrag Bernhard Lindner	<i>Bernhard Lindner</i>
05.02. 20:00-06.02. 23:00	Vorträge Karola Schneider	<i>Karola Schneider</i>
14.02. 20:00-15.02. 17:00	Vortragswochenende Rene Eichenberger	<i>Rene Eichenberger</i>
15.02. 10:00-16.02. 17:00	Vortragswochenende Sax Cammarata	<i>Sax Cammarata</i>
17.02. 19:00-21:00	Herzenswärme und Wachheit führen zu Weisheit	<i>Bhante Seelawansa</i>
28.02. 20:00-01.03. 17:00	Vortragswochenende Lena Leonteva	<i>Lena Leonteva</i>
09.03. 19:00-21:00	Dhammapraxis - Gefühle und Emotionen erkennen	<i>Bhante Seelawansa</i>
13.03. 19:00-15.03. 17:00	Vortragswochenende Detlev Göbel	<i>Detlev Göbel</i>
13.03. 19:00-15.03. 17:00	Vortragswochenende Kai Burmeister	<i>Kai Burmeister</i>
13.03. 20:00-15.03. 17:00	Vortragswochenende Astrid Poier	<i>Astrid Poier</i>
25.03. 20:00-29.03. 17:00	Vortragswochenende Julie Fallon	<i>Julie Fallon</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 17:00-06.01. 10:00	Praxistage "Alte Weisheit - Neue Wege"	<i>Beate Genko Stolte</i>
10.01. 18:00-12.01. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
14.01. 19:00-21:00	Dienstags Buddhismus entdecken: Tägliche Praxis aufbauen	<i>Andrea Husnik</i>
14.01. 19:00-09.03. 20:30	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	<i>Barbara und Manfred Klell</i>
16.01. 20:00-12.03. 21:30	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
21.01. 19:00-21:00	Dienstags Buddhismus entdecken: Tägliche Praxis aufbauen	<i>Andrea Husnik</i>
06.02. 18:30-09.04. 21:00	Aus Liebe zum Leben den Geist schulen	<i>Tina Draszczyk</i>
03.02. 18:00-09.02. 13:00	Vipassana Meditation mit Pilates	<i>Ursula Lyon</i>
16.02. 10:00-13:00	Morgen- und Abend-Metta	<i>Ursula Lyon</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
Theravada-Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 068110769362
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at; +43 (0)676 4223980
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650-89 50 113
Theravada-Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Theravada-Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; +43 677 623 922 58
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BergZendo	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
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Theravada-Schule Wien	ursula.lyon@chello.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
25.02. 19:00-24.03. 21:00	4 Grundlagen der Achtsamkeit	<i>Otto Pichlhöfer</i>
25.02. 19:00-21:00	Dienstags Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana	<i>Andrea Husnik</i>
28.02. 18:00-01.03. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
08.03. 10:00-13:00	Messen - Stressen: Meditation, Übung, Gespräch	<i>Ursula Lyon</i>
27.03. 19:00-29.03. 14:00	„Lust, Mögen und Verlangen“: Buddhistische und Psychologische Perspektiven	<i>Akincano M. Weber und Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.01. 09:30-04.01. 21:00	The treasure of life: Bodhicitta as the path to a good society	<i>David Hope</i>
02.01. 16:00-06.01. 14:30	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
04.01. 09:00-17:00	Zen-Tag	<i>Knud Rosenmayr</i>
09.01. 19:00-21:30	Meditation für junge Leute	
19.01. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
08.02. 09:00-14.12.2019 17:00	Zen-Tag	<i>Knud Rosenmayr</i>
16.02. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
24.02. 06:00-21:00	Shambhalatag - Jahr der Eisenratte	
12.03. 18:30-15.03. 13:00	Meditationsretreat: Aus Liebe zum Leben	<i>Tina Draszczyk</i>
06.03. 18:30-07.03. 06:00	Nacht-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
22.03. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>



Ort

Qigong Kleinowitz Center,
1080, Piaristengasse 16 / Tür 5
Freitag 18-21Uhr,
Samstag & Sonntag 10-18Uhr

Info & Anmeldung

bei Johannes
office@qigong-kleinowitz.at

Illusion, Täuschung, Verwirrung

10 - 12. Januar 2020 (Fr.-So.)
Retreat mit James Low in Wien
Anmeldung erforderlich

Wir haben eine Vielzahl an Erfahrungen in unserem Leben. Das wird möglich durch die innewohnende Offenheit unseres Geistes und sein Annehmen jedes neuen Moments.

Doch diese Offenheit wird versteckt durch unser emsiges Beschäftigt sein. Eifrig bemüht in der niemals endenden Selbst-Täuschung behindern wir das Unhaltbare und verschleiern das Unverschleierte.

Uns selbst aus diesen selbsterstörerischen Mustern zu befreien wäre ein guter Neujahrsvorsatz für jeden von uns!

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Theravada-Schule Wien	ursula.lyon@chello.at
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Shambhala Meditationszentrum	shambhalayouth@shambhalabuddhism.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
BergZendo	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
Kwan Um Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

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

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

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

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

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

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

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen Schule

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

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

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

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

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

Zen Zentrum Mishi-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

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

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
			www.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.palping.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
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 Königwieser
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



**02. - 09.05.2020 Ven. Viranani und Ariya Baumann
Metta-Retreat (Burma-Schweiz)**

Metta (Pali) ist eine Eigenschaft des Herzens und des Geistes und umfasst Qualitäten wie liebevolle Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen, oder Liebe, die an keine Bedingungen gebunden ist. Mit der Metta Meditation entfalten und stärken wir diese grundlegende und wichtige Eigenschaft, indem wir unseren Geist während des ganzen Tages auf diese wohlwollende und freundliche Haltung des Herzens ausrichten. Metta-Chants (Rezitationen) unterstützen die Öffnung des Herzens und bilden einen Teil der täglichen Praxis.

**20. - 28.06.2020 Sayadaw U Indaka (Burma)
Vipassana-Retreat**

Die von Sayadaw U Indaka gelehrt Meditation ist die Vipassana Meditation oder Einsichtsmeditation auf der Grundlage des Satipatthana-Suttas und der Mahasi Sayadaw Methode. Die Meditierenden praktizieren abwechselnd Sitz- und Gehmeditation, die übrige Zeit gilt dem achtsamen Ausführen aller täglichen Verrichtungen wie Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen, Duschen, etc. Es wird sehr großer Wert auf die Entfaltung einer steten und ununterbrochenen Achtsamkeit bei allen Tätigkeiten gelegt!

Informationen und Kursprogramm auf unsere Website:

www.seminarhaus-engl.de



**MOBILES
HOSPIZ**

Begleiten. Trösten. Unterstützen. Ihre Spende zählt!

Spenden ermöglichen die Arbeit des Mobilien Hospiz.
Jede kleine Spende hilft!

Oder werden Sie durch eine monatliche Zuwendung
von **10 Euro „Förderndes Mitglied“** des
Vereins Mobiles Hospiz der ÖBR.

IBAN: AT 256 000 000 092 189 568
BIC: OPSKATWW

Spenden an das Mobile Hospiz
der ÖBR sind **steuerlich absetzbar**.
Vielen Dank für die Unterstützung!

www.hospiz-oebr.at



Akademischer Sommerkurs

6 ECTS akkreditiert von der Kathmandu Universität



**Studieren.
Reflektieren.
Meditieren.**

**Buddhismus und Wissenschaft-
Eine kritische Einführung**

29. Juni - 24. Juli, 2020 Akademischer Kurs 6 ECTS
27. Juli - 31. Juli, 2020 Meditationsklausur



Vier Wochen lang erforschen und diskutieren wir die Begegnung von Buddhismus und der Wissenschaft. Tägliche Meditation, klassisches Studium buddhistischer Texte und moderne, akademische Seminare mit weltbekannten Professoren ermöglichen ein tiefes Eintauchen in die Philosophie und Praxis des Buddhismus.

ORDINIERTER PROFESSOR des
Ka-Nying Shedrub Ling, Kathmandu, Nepal
JOHN DUNNE, PhD, (Center for Healthy
Minds, Universität Wisconsin-Madison)
JAMES GENTRY, PhD (Stanford Universität)
ANA C. LOPES, PHD (Stanford Universität)
und weitere Gastlektoren



Rangjung Yeshe Gomde Germany-Austria

Bäckerberg 18, A-4844 Scharnstein

Infos und Anmeldung: mail@gomde.eu, Tel: 0660 2312032

www.gomde.eu

