

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JÄNNER BIS MÄRZ 2012

Preis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 57, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



Vom Fokus & Gewahrsein

WIE ACHTSAMKEITSPRAXIS UNSEREN
ALLTAG REICHER MACHT. **S. 6**

Einfach da sein ...

EHRENAMTLICHE ALS BEGLEITUNG
IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS. **S. 15**

Das Leben, ein Traum?

WAS IST DIE UNMITTELBARE WIRKLICHKEIT, WENN DIE
MOMENTE DIE TROPFEN EINES OZEANS SIND? **S. 17**

太極拳

TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag, 10. Jänner 2012

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3.000-jährigen Tradition chinesischer Atem- und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

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.

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, 10. Jänner 2012
späterer Einstieg möglich
18.00–19.30

Wo: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Kosten: 10 Euro/Abend

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 0676/456 77 88

Leitung: Rudolf Gold

Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.
Seit 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Großmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying
Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



Fernkurs Buddhismus



Die Wurzeln der Lehre entdecken!

Ein Jahresprogramm zum Nachdenken, Üben & Meditieren

Von Prof. Dr. **Volker Zotz**, Autor des Buchs *Mit Buddha das Leben meistern*

Die überkonfessionelle Basis des Buddhismus in der **Lehre und Praxis des Buddha Gautama**. Wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich

Größte **Flexibilität**: unabhängig vom Wohnort mit individueller Zeiteinteilung

Monatliche **Skripten** per Post. **Supervision und Diskussion** im internen Forum

Für Mitglieder von *Komyoji* **kostenlos** - Mitgliedsbeitrag € 30,00 /Monat

Komyoji fördert **buddhistische Studien** und den Kulturaustausch zwischen Asien und Europa für eine interkulturelle Spiritualität

Lernen Sie von der **Weisheit des Buddha Gautama** für ein bewusstes, intensives und **erfülltes Leben**.

Informieren Sie sich zum Kurs unter www.komyoji.at

Kômyôji www.komyoji.at | office@komyoji.at
Loibes 19, A-3812 Groß Siegharts | 0043-676-731 77 70





GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

Liebe Buddhistinnen, liebe Buddhisten!

Es ist eine große Freude für mich, das fünfte Heft, die erste Nummer des Jahres 2012, in der Hand zu halten. Dieses Heft zeigt, dass hier aus dem Vorschlag eines Einzelnen, mittels großem Engagements einiger Menschen, eine kleine, aber sehr gute Zeitschrift für den Buddhismus in Österreich entstanden ist. Ein sehr wichtiges und intensives Lebenszeichen der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft. Es ist ein sehr befriedigendes Gefühl, dass sich immer mehr talentierte Menschen bereit erklären, an diesem Projekt mitzuwirken, um damit den Dharma ein Stück weiter in die Gesellschaft zu tragen. Ein Beispiel dafür ist auch unsere neue Kolumne „Inspiration“, mit der uns ab dieser Ausgabe Christiane regelmäßig aus einer jungen Perspektive zum Nachdenken anregen wird. Apropos junge Perspektive! Es ist sehr schön zu sehen, wie immer mehr junge Menschen sich in unseren Projekten engagieren, und seit kurzem sind diese jungen Menschen nicht nur im Facebook vertreten, sondern haben auch eine eigene Homepage: www.buddhistischejugend.at.

Nachdem ich diesen Text am Ende des alten Jahres verfasste, ist es mir ein besonderes Anliegen, diesen vielen Menschen, die mit großer Hingabe und großem Engagement für den Buddhismus in Österreich ihre Zeit und ihr Talent zur Verfügung stellen, ganz herzlich zu danken. Möge es uns gemeinsam gelingen, die Lehre Buddhas zum Wohle aller fühlenden Wesen immer besser zur Entfaltung zu bringen. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern unserer Zeitschrift ein wunderschönes und inspirierendes neues Jahr. Möge euch allen viel Freude begeben.

in Verbundenheit
Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN
Service/Angebote der ÖBR.

6 ACHTSAMKEIT
Vom Fokus & Gewährsein
Wie Achtsamkeitspraxis unseren Alltag reicher macht.
von Ingrid Hubacek - Stenmo

10 NACHGEFRAGT
Vorstellung des Präsidiums
Ein paar Fragen an das neue ÖBR-Präsidium

15 MOBILES HOSPIZ
Einfach da sein...

Ehrenamtliche begleiten in der letzten Phase des Lebens

17 EINE KLEINE ZEN-GESCHICHTE
An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum ...

Was ist die unmittelbare Wirklichkeit, wenn die Momente die Tropfen eines Ozeans sind?

5 ARCHIVVIEW
9 KOLUMNE INSPIRATION
19 LESERBRIEFE
21 CARTOON: ACHTSAMKEIT
26 VERANSTALTUNGSKALENDER
30 ÖBR-GRUPPEN
32 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR), Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at, www.buddhismus-austria.at.

Redaktionsteam: Bernhard Baumgartner, Andrea Höbarth, Hannes Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at.

Weitere Autoren dieser Ausgabe: Christiane Gebhard, Ingrid Hubacek-Stenmo, Paul Matussek, Heinz Pusitz, Pedro Vargaz. **Cartoon:** Frank Zechner. **Fotos:** Ida Räther, Shutterstock.

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

Gestaltung: Gernot Polland
Druck: Samson-Druck, St. Margareten.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und Herausgeber: ÖBR, Präsident: Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetterman (Generalsekretär), Stand: 1. Dezember 2011;

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums: Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierten Menschen.

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

Service

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
Di., 14.00-19.00
Mi., 14.00-19.00
Do., 14.00-19.00

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und ebenso über Unterstützungen. Da die ÖBR eine anerkannte Religionsgesellschaft in Österreich ist, kann Ihre Spende an die ÖBR ab 1. 1. 2012 bis zu einem Betrag von 400 Euro jährlich steuerlich geltend gemacht werden. Bei Spenden gilt der Zahlungsbeleg oder Kontoauszug als Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt. Geben ist Ursache für das Wohl der anderen und damit auch für unser eigenes.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

P.S.K. BLZ 60.000

Konto: 1.317.747

ÖBR-NEWSLETTER

Mehrmals pro Jahr erscheint der E-Mail-Newsletter der ÖBR, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR sowie für den Buddhismus wichtige Veranstaltungen und Ereignisse berichten. Durch ihn sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung auf

www.buddhismus-austria.at

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter



Foto: Thule Jug

FAMILIEN-PUJA

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

Wir freuen uns auf euch!

So., 29. 01. 2012 10.00 - 13.00

So., 25. 03. 2012 10.00 - 13.00

So., 22. 04. 2012 10.00 - 13.00

So., 17. 06. 2012 10.00 - 13.00

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

KLEINST-KINDERGRUPPE

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

Fr., 24. 02. 2012 15.30 – 16.30

Fr., 23. 03. 2012 15.30 – 16.30

Fr., 20. 04. 2012 15.30 – 16.30

Fr., 11. 05. 2012 15.30 – 16.30

Fr., 15. 06. 2012 15.30 – 16.30

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

Bodhidarma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Was ist Buddhismus?

Fr., 24. 2. 2012, 19.00 Uhr

Fr., 20. 4. 2012, 19.00 Uhr

Vortragender: Johannes Kronika

Buddhistisches Zentrum Wien,

Theravada-Schule,

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

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

ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen gemeinsam betätigen bei folgenden Projekten: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“
www.buddhismus-austria.at >Aktuelles > ÖBR Open Space.

4. ÖBR-OPEN-SPACE

Sa., 17. März 2012, 14.00 Uhr

Buddhistisches Zentrum Wien,

Bodhidharma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

ÖBR und Facebook:

www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich

MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND 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 im vertrauten Rahmen

Rufen Sie uns an, wenn Sie Rat und Unterstützung in einer akuten Situation benötigen – oder sich einfach informieren möchten:

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13.00–14.00
 Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien
info@hospiz-oebr.at, www.hospiz-oebr.at

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: Zweiter Dienstag im Monat, 17.30–19.00
 Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien
 Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

archiVIEW 05

In einem unserer Gespräche erwähnte Erich Skrleta (29. 7. 1943 – 11. 1. 2010), der (Mitbe-)Gründer so vieler buddhistischer Einrichtungen (u. a. Buddh. Zentrum Scheibbs, Buchhandlung und Verlag Octopus, der ÖBR, der Zeitschrift „Bodhi Baum“, der Bibliothek und dem Archiv der ÖBR) das an der Grenze von Wales und England gelegene Bücherdorf Hay-on-Wye, das er selbst schon besucht hatte. Ein Ort des bibliophilen Lukullischen, von Satyrn der ökonomischen Logik geschaffen und betrieben, der als Grenze nur die Gewichtsbeschränkungen der Airline kennt.

Nachdem wir auf unserer Englandreise u. a. Harry Potters King's Cross Station ansatzweise und Tee mit Scones und Clotted Cream im „The Orchard“ unter Apfelbäumen ohne Vorbehalte versuchten, steuerten wir aufgrund von Erichs Empfehlung zielsicher auf Hay-on-Wye zu.

Die Erwartung übertraf nicht das Ergebnis. Eines davon war – erstanden im „Poetry Bookshop“ – „WHAT BOOK!?“ – Buddha Poems from Beat to HipHop, herausgegeben von Gary Gach, erschienen in der Parallax Press, Erstausgabe.

Aus einer qualitativen Fülle kann immer nur mit Vorbehalten ausgewählt werden – so auch hier.

Peter Levitt (* 1946):

*Kein Leben, nur dieses.
 Hohes Gras
 neigt sich im Wind.*

*Die Glocke
 spricht
 für sich selbst.*

*wassermelonen und zenschüler
 wachsen ähnlich.
 lange sitzperioden
 bis sie reif sind und wachsen
 innen saftig, aber
 wenn du auf ihren kopf klopfst
 zu sehen ob sie sind –
 klingt nach stillstand.*

(Ü: H.P.)

Im Übrigen bin ich der Meinung, dass es nichts zu lesen gibt.

HEINZ PUSITZ

KONTAKT: ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT



Vom Fokus & Gewahrsein

WIE ACHTSAMKEITSPRAXIS UNSEREN ALLTAG REICHER MACHT.

VON INGRID HUBACEK - STENMO

Achtsamkeit – die Kernbotschaft Buddhas – ist mehr als ein inflationärer Wellnessbegriff. Mag sein, dass es praktizierende Buddhisten befremdet, zu beobachten, dass Achtsamkeit, ein Kernbegriff der buddhistischen Lehre und vieler Praxisanleitungen, dabei ist, zu einem inflationär verwendeten Modewort zu verkommen, das heute medial oft mehr mit Wellness denn mit Bewusstseinsarbeit gleichgesetzt wird. Grund genug, sich zu besinnen, was Achtsamkeit im buddhistischen Kontext tatsächlich, abseits von sogenannten Achtsamkeitstherapien, Achtsamkeitsyoga und westlich orientierten spirituellen Praktiken, originär meint.

Die deutsche Meditationslehrerin Silvia Wetzel (2004) sagt über Achtsamkeit: *„Achtsamkeit weckt auf und holt uns in die Gegenwart, sodass wir uns selbst und unsere Umwelt immer besser erkennen und damit umgehen können. Darum gilt Achtsamkeit als die Basis aller guten Fähigkeiten. Sie macht Menschsein aus.“*

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Grundlegend lässt sich sagen, dass Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit im Alltag manch-

mal überlebenswichtig ist. Bis zu einem gewissen Maß müssen wir über sie verfügen, sonst bringen wir uns in Gefahr. Im alltäglichen Gebrauch ist wohl eher die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit gemeint, wenn von Achtsamkeit die Rede ist. Aufmerksamkeit auf etwas, etwa den Verkehr, wenn wir über die Straße gehen, oder ein bemühtes, konzentriertes Zuhören im Gespräch.

Achtsamkeit ist jedenfalls ein Bemühen um Bewusstheit für die beobachtbaren Vorgänge in unserem Inneren und in unseren alltäglichen Handlungen. Achtsamkeit fällt einem nicht zu, sondern braucht geduldige Übung und Anleitung. Sie fällt Menschen als Haltung meist umso schwerer, wenn sie Dinge automatisiert aus Routine tun oder aber mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen haben. Auch das Verharren in Gewohnheiten erschwert Achtsamkeit im täglichen Tun.

Achtsamkeit ist jedenfalls weit mehr und weitreichender als „nur“ Aufmerksamkeit. Achtsamkeit ist ein erhöhtes und bewusstes Gewahrsein all dessen, was in mir und rund um mich herum geschieht. Achtsamkeit heißt auf Pali (Pali ist die Sprache, in der erstmalig Buddhas Lehren nach seinem Tod von seinen Schülern niedergeschrieben wurde) - Sati - und bedeutet nicht nur Achtsamkeit, sondern auch Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen.

Konzentration und Achtsamkeit.

Auch wenn wir uns auf etwas, etwa ein Mantra, konzentrieren, können wir gleichzeitig Achtsamkeit praktizieren. Konzentration und Achtsamkeit sind zwei unterschiedliche Qualitäten, die sich nicht ausschließen, sondern wunderbar ergänzen.

Über den Unterschied zwischen Konzentration und Achtsamkeit schreibt Jon Kabat-Zinn in seinem Buch „Im Alltag Ruhe finden“ „... so intensiv und befriedigend es

auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis ...“

Schmerzlicher Mangel an Achtsamkeit. Auch wenn viel über Achtsamkeit gesprochen wird, leidet unsere Gesellschaft doch gerade an einem schmerzlichen Mangel an dieser Qualität. Man spürt es am Umgang der Menschen zu- und miteinander, an vielen kränkenden und krank machenden Erfahrungen, von denen berichtet wird, auch unter Freunden und einander positiv zugewandten Menschen. Die Pflege von Achtsamkeit könnte also unserer Kultur insgesamt zugute kommen, aber auch dem Individuum selbst in seinen Beziehungen zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur Umwelt und natürlich auch im Umgang mit unseren Ressourcen.

Glücklicherweise müssen wir nicht mit dem großen Wurf beginnen. Man kann den Weg der erhöhten Achtsamkeit jederzeit beschreiten, buchstäblich mit jedem Atemzug neu beginnen und sich ständig in allen erdenklichen Situationen des Alltags darin üben und man wird damit nie „fertig“. Man kann einfach üben.

Und dies zeigt erforschte und nachweisbare positive Effekte: Durch das bewusste Lenken und Üben der Achtsamkeit auf Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken können auch Veränderungen im täglichen menschl- >>



>> chen Verhalten herbeigeführt werden. Ganz alltäglich, auch bei ganz einfachen Handlungen, die wir hundertfach verrichten.

Ayya Khema bekräftigt dies: *„Die Meditation allein genügt nicht. Wenn wir unsere spirituelle Praxis nur auf das Sitzkissen beschränken und nicht achtsam sind im täglichen Leben, werden wir höchst wahrscheinlich nur beschränkte Fortschritte machen.“* (Ayya Khema, 1999)

Achtsamkeit – der einzige Weg. Welche Wichtigkeit der Achtsamkeit in den buddhistischen Lehren zukommt, geht auch aus den Schriften des Satipatthana-Sutta hervor, wo der Buddha sagt:

„Der einzige Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammerns, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung (nibbana) führt, das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit (Satipatthana).“ Nachzulesen im www.palikanon.com, Majjhima Nikaya, der Mittleren Sammlung, M.10. (I,10) Satipatthana Sutta, Die Pfeiler der Einsicht. Auch die weitere Vorgangsweise für die Übenden ist hier im selben Text ausführlich beschrieben.

Immer wieder ist in den alten Schriften zu lesen, welchen Wert der Buddha selbst auf die Achtsamkeit legte, wie etwa im Samyutta Nikaya, wo er von einem seiner Mönche gefragt wird, ob er denn nicht die Lehre in Kurzform wiedergeben könne:

„Möge mir der Erhabene die Lehre in Kürze zeigen, möge mir der Willkommene die Lehre in Kürze zeigen. Vielleicht werde ich den Sinn der Lehre verstehen. Vielleicht werde ich doch noch ein Erbe des vom Erhabenen Gesprochenen werden.“

„Da hast du denn, o Mönch, dich von Anfang an in den heilsamen Dingen zu läutern. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut geläuterte Tugend und gradlinige Ansicht. Und wenn, o Mönch, deine Tugend gut geläutert sein wird und deine Ansicht gradlinig, dann magst du, auf Tugend gestützt, in den Tugenden gefestigt, die vier Pfeiler der Achtsamkeit in dreifacher Weise entfalten.“

Welche vier?

Da wache, o Mönch,

– beim Körper über den Körper,

– bei den Gefühlen über die Gefühle,

– beim Bewusstsein über das Bewusstsein,

– bei den Geistesformationen über die Geistesformationen,

und zwar nach innen, nach außen, nach innen und außen: unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Wenn du, o Mönch, auf Tugend gestützt, in den Tugenden gefestigt, diese vier Pfeiler der Achtsamkeit derart dreifach entfaltetest, dann ist bei dir, o Mönch, bei Tag und Nacht ein Wachsen heilsamer Dinge zu erwarten, kein Rückfall.“

Da war jener Mönch über die Worte des Erhabenen erfreut und zufrieden, erhob sich, grüßte den Erhabenen und ging rechts herum fort.

Und jener Mönch, einsam, abgesondert, unermüdlich, in heißem innigem Ernste verweilend, hatte gar bald, was edle Söhne gänzlich von Hause fort in die Hauslosigkeit lockt, jenes höchste Ziel des Brahma-Wandels noch bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, verwirklicht und errungen: „Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier“, verstand er da. Auch einer der Heiligen war jener Mönch geworden.“

(aus Samyutta Nikaya, 47. Sattipatthana Samyutta, Pfeiler der Achtsamkeit)

Buddhistische Achtsamkeitspraxis.

In der Buddhistischen Achtsamkeitspraxis üben wir die Fähigkeit, mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein, kultivieren die Haltung, ganz mit der Gegenwärtigkeit verbunden zu sein und sich in diesem kostbaren, einzigartigen Augenblick ganz des Atemflusses bewusst zu sein und ebenso der eigenen Gefühle, Gedanken, Handlungen und Körperempfindungen.

Alles was sich an Gefühlen, Körperempfindungen, Sinnesreizen, Gedanken an Vergangenes und Zukünftiges zeigt, versuchen wir geduldig und neutral wahrzunehmen, als Gegebenheit dieses einen Moments anzunehmen, ohne Bewertung, um es sodann gleich wieder loszulassen wie eine Welle, die sich eben aufgetürmt, schon wieder zusammenfällt, wohl wissend, dass sich alles im Veränderungsprozess befindet.

Dieses „Wahrnehmungsspektrum“ kann sich mit zunehmender Praxis mehr und mehr erweitern. Diese offene Geisteshaltung wurde von Chögyam Trungpa (1972) sehr treffend auch als „Panorama-Bewusstheit“ bezeichnet.

Die Achtsamkeitspraxis lernt man am besten durch regelmäßige Meditation. Ohne Zweifel kann zur Vertiefung der Besuch eines Meditations-Retreat unter fachkundiger Leitung für den Übenden nur angeraten werden, da man dort vor Ort auch eventuell auftauchende Fragen oder Schwierigkeiten klären kann. ■

Zum Nachlesen

Ayya Khema (1999)
Meditation ohne Geheimnis, DTV
 Kabat-Zinn J. (2008); **Im Alltag Ruhe finden**,
 Fischer Verlag
 Trungpa C. (1972); **Aktive Meditation**
 Wetzel S. (2004); **Hoch wie der Himmel,
 tief wie der Erde**, DTV
www.palikanon.com

*Pillow book war gestern,
 heute schreibt man in Twitter
 oder Facebook*

Ein Hauch von Poesie, Gefühle jeglicher Art, mögen sie wild sein wie ein tosender Sturm oder sanft einer Lotusblüte gleichen, sie alle finden Platz auf den Seiten unseres „Pillow book“, dem ganz persönlichen Werk. Viele von uns führten in ihrer Jugend ein Tagebuch, in dem die großen Geheimnisse aufbewahrt wurden. Empfindungen, die man gerne zu Wort bringen wollte, ohne dass sie jemand erfährt außer einem selbst. Der Begriff Pillow book stammt aus Japan zur Heian-Zeit, wo einst Sei Shönagon (966–1025) ihre Eindrücke als Hofdame am japanischen Kaiserhaus in einem „Kopfkissenbuch“ (Pillow book) zusammenfasste. Das Tagebuch von heute heißt „Twitter“ oder „Facebook“. Vielleicht bist du auch bei beiden registriert, um wichtige Nachrichten doppelt an Freunde zu zwitschern (engl. twitter).

Twitter wird als öffentlich einsehbares Tagebuch bezeichnet, das dem sozialen Kommunikationsaustausch dient. Nichts bleibt mehr geheim und die persönliche Privatsphäre wird zur Online-Show. Via Internet wird öffentlich gepostet (im Sinne von öffentlich kundtun), wenn einer der 237 Freunde gerade duscht, ein Lokal betritt oder in einer langweiligen Vorlesung sitzt. Das ist Seelenstriptease par excellence – oder mit den Worten des Medizinischen Psychologen, Professor Ernst Pöppel, ausgedrückt: „Facebook ist Selbstprostitution.“ Ein öffentliches Privatleben mit dem Ziel, möglichst viele Leute zu erreichen, um dem Trend des „networking“ (engl. Vernetzung) zu folgen. Die Angst, nicht mehr dazuzugehören, nicht am Laufenden zu sein und somit den Anschluss zu verlieren, überwiegt bei vielen Anwendern von Online Kommunikationsplattformen. Gerade weil die Zeit immer schnelllebiger wird, ist es wichtig, selektiv zu entscheiden, was heilsam beziehungsweise unheilsam für einen selbst ist. Dazu bedarf es Selbstverantwortung und eines kritischen Geistes, denn loslassen ist der Schlüssel zum Glück. Vielleicht ist es an der Zeit, wieder das gute alte Tagebuch auszupacken, die Freude am Schreiben für sich selbst neu zu entdecken und diese seinen Mitmenschen zu kommunizieren, denn achtsames Wahrnehmen seiner Privatsphäre ist allemal im Trend.

Christiane Gebhard

EIN PAAR FRAGEN AN DAS

ÖBR-Präsidium



1. Reihe v. l. n. r.: Rudi Deme, Gerhard Weissgrab, Heinz Vettermann,
2. Reihe v. l. n. r.: Marina Jahn, Evi Zoepnek, Sanja Andjelkovic, Gerald Schinagl

Foto: Ida Räther, www.ida.lv

Wenn du eine Blume wärst, welche?

Welche historische buddhistische Figur

beeindruckt dich am meisten und warum?

Mit wem willst du einmal abendessen?

Wer hat dich wozu inspiriert in den letzten 5 Jahren?

Was magst du der nächsten Generation weitergeben?

Was braucht die Welt heutzutage?

An welchem Ort würdest du gerne wohnen?

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Gerhard Weissgrab, Präsident

Was magst du der nächsten Generation weitergeben?

Eine Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft, die ein tragfähiges Fundament für alle authentischen Formen der Buddhalehre darstellt und eine Organisationsform ist, die sich von üblichen westlichen sogenannten „Institutionen“ vor allem dadurch unterscheidet, dass sie nur mehr der Sache (dem Dharma) und den fühlenden Wesen dient.

Was braucht die Welt heutzutage?

Einsicht, Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Dafür, dass mir in einer sehr schwierigen Phase sehr viele Menschen einfach durch ihre Liebe und ihr Mitgefühl, das sie mich aktiv spüren lassen, eine ganz andere Perspektive eröffnen als jene, in der mein enger Geist gefangen war.

Heinz Vettermann, Generalsekretär

Wer hat Dich wozu inspiriert in den letzten 5 Jahren?

Kai Romhardts Konzept hat mich zum acht-samen Wirtschaften und nachhaltigen Handeln als Trainer und auch privat inspiriert.

An welchem Ort würdest du gerne wohnen?

Weiterhin in Wien: hier bin ich geboren, hier fühle ich mich wohl, hier will ich sterben.

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Für Kräutertees, um rauhen Hals und Schnupfen zu besänftigen.

Marina Jahn, Vizepräsidentin

Wenn du eine Blume wärst, welche?

Ich wäre gerne ein Gänseblümchen, da bin

ich dann gemeinsam mit ganz vielen anderen Gänseblümchen auf einer Wiese und darf vom Beginn des Frühlings bis es wirklich kalt wird blühen.

Welche historische buddhistische Figur beeindruckt dich am meisten und warum?

Welche Frage, natürlich der Buddha! Als behüteter und beschützter junger Mann hat er sich dem Wohlstand, der Bequemlichkeit und auch dem Reichtum widersetzt und ist seinen Weg gegangen, obwohl es auch damals sicherlich nicht so einfach war. Gerade in unserer Zeit ist er für mich wirklich ein Vorbild und ich bin sehr dankbar, dass ich seine Lehre kennenlernen durfte.

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Dankbar bin ich, dass ich nie einen Krieg erleben musste, dass ich eine ganz liebe Familie habe, auf die ich sehr stolz bin, dass ich einen Mann habe, der zu mir hält und mich auf meinem Weg unterstützt, dass ich den Buddha-Weg gehe, denn das ist für Menschen aus dem Westen nicht selbstverständlich und dass ich Freunde und Freundinnen habe, die mich auf diesem Weg unterstützen. Danke! Natürlich ist das längst nicht alles, wofür ich dankbar sein darf.

Evi Zoepnek, Vizepräsidentin

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Ich bin unendlich dankbar, dass ich wieder in diesem Team in der ÖBR mitarbeiten kann. Das bezieht sich einerseits darauf, dass es ein wunderbares Gefühl ist, in dieser homogenen Gruppe zu arbeiten, aber auch darauf, dass ich mich gesund und wohlfühle und mir die Arbeit Freude macht.

Was braucht die Welt heutzutage?

Ich finde, die Welt braucht heute, so wie zu allen Zeiten, ein besseres Verstehen, mehr liebevolles Miteinander, mehr Toleranz, auch mehr Ruhe und Gelassenheit. Alles das kann der Buddhismus geben. Allerdings erfordert

das natürlich den eigenen Einsatz und Willen und die Selbstdisziplin. Ich finde aber jeder, der sich bemüht und ein wenig dazu beiträgt, bereichert bereits alle.

Sanja Andjelkovic, Gemeindevorstand

Wer hat dich wozu inspiriert in den letzten 5 Jahren?

... nicht nur in den letzten 5 Jahren – mein mittlerweile verstorbener Lehrer Genro Roshi – er hat mich immer wieder ermutigt (besonders, wenn es manchmal schwierig wurde), den Weg der Einsicht und persönlicher Erfahrung weiter zu gehen.

Was braucht die Welt heutzutage?

Mut zur Veränderung! Die Entdeckung der „Wildnis“ in uns braucht Mut zum Rückzug von überkommenen Denkweisen, Mut zur eigenen Entwicklung und innerem Wachstum. Wildnis im Kopf heißt, Dynamik im Denken zuzulassen, die Kontrolle durch die Ratio aufzugeben und der eigenen Intuition zu trauen. Veränderung heißt umdenken, sich verwandeln, zuschauen und staunen lernen. Nicht Chaos wird folgen, sondern Achtung und Gespür für Lebendiges.

Wofür bist du gerade jetzt dankbar?

Einsicht und persönliche Erfahrung sind die Grundlage für das buddhistische Verständnis. Nach Buddhas Lehre liegt das Heil des Menschen in seinem Erwachen zur Wirklichkeit, zur Ganzheit. Daraus erkennt man, dass es unumgänglich ist, an sich selbst zu arbeiten. Und ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, diesem Weg und meinem Lehrer begegnet zu sein und ich diesen Weg doch seit einigen Jahren praktizieren kann an einem Ort, wo alle drei Buddhistischen Traditionen unter einem Dach der ÖBR angesiedelt sind. Und für vieles mehr!

Rudi Deme, stv. Gemeindevorstand

Welche historische buddhistische Figur beeindruckt dich am meisten und warum?

Mahakashyapa, einer der wichtigsten Schüler Buddhas, und er gilt als der erste Patriarch des Zen-Buddhismus. Buddha hielt nach einem Vortrag bei einer Versammlung seiner Mönche schweigend eine Blüte in die Höhe – nur Mahakashyapa verstand die Geste als die Übertragung Buddhas Weisheit und lächelte. Die Erzählung beeindruckt mich immer wieder und sagt mir: Komm zurück ins Hier und Jetzt, sei ohne Gedanken, frei und losgelöst.

Was braucht die Welt heutzutage?

Ein Herz, das hört und sieht. Ein Lachen, das alles bewegt.

An welchem Ort würdest du gerne wohnen?

Ich würde öfters gerne an jenem Ort verweilen, den ich „Hier & Jetzt“ nenne. Dorthin ziehe ich mich zurück, wenn ich meine Augen schließe und meinen Atem betrachte. Dort herrscht keine Zeit, nur Kommen und Gehen, Augenblick zu Augenblick. Hier fühle ich mich frei und losgelöst von den Dingen, die meine Aufmerksamkeit zerstreuen.

Gerald Schinagl, stv. Gemeindevorstand

Wenn du eine Blume wärst, welche?

Der erste Impuls wäre eine Lotusblume (eh klar), aber mal weg von den Klischees – ich denke ein Gänseblümchen würde mir wohl entsprechen.

Welche historische buddhistische Figur beeindruckt dich am meisten und warum?

Mich beeindruckt ein historisches Paar Sariputta und Moggallana – weil Sie beide von verschiedenen Seiten her die Themen angegangen sind, der eine mehr intellektuell, der andere von der Gefühlsseite her – und das Schöne ist, dass die Sichtweisen beider wieder zu einem konsistenten Ergebnis kommen.

An welchem Ort würdest du gerne wohnen?

Auf einer kleinen Insel im tropischen Meer...

Viel zu wenig bekannt ist, dass es buddhistische Lai(inn)en und Nonnen gab und gibt, die als Haiku-Dichterinnen und Künstlerinnen in anderen Disziplinen tätig waren und sind, und das auf hohem Niveau. Hier stellen wir die Zen-Nonne und Haiku-Poetin Den Sutejo vor, weitere Künstlerinnen sollen folgen.



yuki no asa ni no ji ni no ji no geta no ato

verschneiter Morgen -
die Spuren von Holzsandalen
zwei Linien, wieder zwei Linien

Den Sutejo (1633 -1698)

Sutejo wurde 1633 in der Provinz von Tamba als Tochter des Samurai Den Rishige geboren. Den Sutejo lebte nicht nur in der gleichen Periode wie Bashō, sie gehörte auch der gleichen haikai-Schule, Teimon, an. Bald jedoch erschöpften ihre Verpflichtungen als Mutter von sechs Kindern und Herrin eines großen Samurai-Haushaltes ihre kreative Energie. Ihr Ehemann Suenari starb im Jahre 1674, zu dem Zeitpunkt war sie 42 Jahre alt. 1681 wurde sie buddhistische Nonne der „Reinen

Land“-Sekte und zog nach Kyoto. 1686 wurde sie Schülerin des berühmten Zen-Meisters Bankei Eikatu (1622-1693). So zog sie nach Himeji, wo sich sein Tempel Ryuumon-Ji befand, und baute ihren Tempel Futai-An neben seinem Tempel. Von Bankei erhielt sie den Namen Teikan. Zum Zeitpunkt ihres Todes (1689) war eine Anzahl Nonnen in ihrer Residenz versammelt. Vermutlich wussten diese kaum, dass Sutejo einst eine Haikupoetin gewesen war. Ihr Grab befindet sich im Tempel Ryuumon-Ji. ■



Einfach da sein ...

Buddhistisch helfen, auch ohne Buddhist zu sein: Die ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiter der ÖBR stehen für die letzte Phase des Lebens bereit, unabhängig davon, welche Weltanschauung der Klient hat oder welche sie selbst haben.

VON PAUL MATUSEK

Niemand muss Angst haben, dass er missioniert wird“, sagt Theresa Girsch, 45, seit 2009 „Ehrenamtliche“: „Wenn ich im Spital arbeite, wissen die meisten gar nicht, dass ich Buddhistin bin.“ Es komme darauf an, sich auf den Patienten und auf dessen Ansichten einzustellen. Am wichtigsten sei es, authentisch zu sein, egal welcher Religion man selbst angehört. Im Buddhismus wird der Respekt gegenüber allen Religionen gelehrt. Das mache Buddhisten in besonderer Weise für die Begleitung von Klienten aller Weltanschauungen geeignet, auch für Nicht-Religiöse. In den letzten Stunden gehe es schließlich darum, mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Das Mobile Hospiz der ÖBR gibt es seit 2006, seit 2007 ist es auch Mitglied im Dachverband der Hospize Österreichs. Seit Februar 2011 ist Ini Strobl Koordinatorin im Mobilen ÖBR-Hospiz und damit die erste – zu 15 Wochenstunden – Angestellte. Ini Strobl ist somit auch das lebendige Zeichen der Professionalisierung der ÖBR-Hospizarbeit. Die einschlägige Erfahrung der gelernten Diplomkrankenschwester reicht bis 1994 zurück, da wurde die geborene Wienerin Leiterin des mobilen Hospiz in Jena, Deutschland, machte Ausbildungen in Palliativ (= nicht mehr heilbaren Patienten)-Pflege und leitete die Telefonseelsorge. Als die Rückkehr nach Wien anstand, stolperte sie über einen Aufruf des mobilen ÖBR-Hospiz nach Ehrenamtli-

chen und meldete sich einfach beim Vorstand Fridolin Stöger Mayer und Andrea Höbarth: „Können Sie mich vielleicht brauchen?“ Man konnte, und so übernahm Strobl nicht nur die Koordination, sondern auch die Ausbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter.

Die Ausbildung. „Ehrenamtliche/r“ zu sein ist nämlich gar nicht so einfach. Um gratis arbeiten zu dürfen, muss man zunächst einmal Geld investieren. 400 Euro kostet der 80-Stunden-Kurs, der an fünf Wochenenden und fünf Abenden stattfindet und noch um 40 Praktikumsstunden ergänzt werden muss. Im derzeit laufenden Kurs sind 13 Teilnehmer, Männer und Frauen, von der Krankenschwester bis hin zu Straßenbahnfahrer, Psychoanalytiker, Psychologen, Studentin und Führungskräften aus der Wirtschaft. Der Unterricht hat das Ziel, die eigene Stellung zu Tod und Trauer zu reflektieren und bewusst zu machen und wird komplettiert durch rechtliches Wissen, Gesprächsführung und praktische Grundübungen aus dem pflegerischen Alltag. Dort, wo es um demente oder verwirrte Personen geht, orientiert sich die Vorgehensweise an der sogenannten Validationsmethode der Deutsch-Amerikanerin Naomi Feil, Jahrgang 1932: den Menschen so akzeptieren, wie er eben ist, auch wenn er aggressiv und ablehnend ist; die Ursache seiner Gefühle zu akzeptieren und dem Menschen dazu zu >>

>>

helfen, seine Würde zu erhalten (Filme dazu auf Youtube.com).

Renate Eichinger, 52, besuchte schon vor zehn Jahren ein Sterbebegleitseminar. Jetzt ist auch sie als „Ehrenamtliche“ tätig und hat ihren ersten, drei Monate dauernden Einsatz hinter sich. Sie wurde von der Koordinatorin gebeten, in eine bereits laufende Begleitung (als Vertretung und Ergänzung) einzusteigen. Die räumliche Nähe zum Seniorenheim, außerhalb von Wien, war dafür ausschlaggebend. Die gläubige Christin hatte vor allem die Aufgabe, einem 90-jährigen Mann buddhistische Texte vorzulesen. Dieser Mann, sie nennt ihn wohl nicht ohne Grund „Herr“, 90 Jahre alt, war fast blind, hörte schlecht, litt an Parkinson und Zungenlähmung. Er konnte seine Texte nicht mehr selbst lesen, aber er hörte noch, wenn auch schwierig, und konnte noch sprechen, wenn auch mühsam. Für Renate Eichinger war dieser Einsatz, einmal pro Woche ein paar Stunden, in mehrfacher Hinsicht bereichernd: „Er war sehr gebildet, hat mit mir die Vorliebe für die gleichen Dichter geteilt, hat mir Hinweise auf mir noch unbekannte Autoren gegeben, hat aus seinem spannenden Leben erzählt: Es war schön, dass wir beide noch einen gemeinsamen Nenner erleben konnten.“ Und wie waren die fremden buddhistischen Texte für Sie, Frau Eichinger? In etwas altertümlicher Sprache seien sie gewesen, voll mit vielen seltsamen Wiederholungen, aber irgendwie in Ordnung: „Keiner hat den anderen zu missionieren versucht.“

Zu wenige Buddhisten

Insgesamt gebe es zu wenige buddhistische „Ehrenamtliche“, meint Theresa Girsch: „Hier würden wir uns über mehr Zulauf freuen.“ Sie selbst, sei Buddhistin der Tibetischen Tradition, eine Richtung, die sich besonders mit Tod und Sterben auseinandersetze.

Interessenten für die Ausbildung zum ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiter der ÖBR mögen sich einfach bei Ini Strobl melden und seien herzlich willkommen, ruft die Koordinatorin auf. Die Lebensfreude und Lebensbejahung, die sie selbst ausstrahlt, findet man auch bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern.

Die Beschäftigung mit Menschen, die dem Tod nahe sind, mache also keineswegs depressiv, egal welche Weltanschauung jemand habe: „Deshalb legen wir in der Ausbildung so großen Wert auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod, diese Arbeit können nur gefestigte Persönlichkeiten machen.“ Angefordert werden die „Ehrenamtlichen“ von Krankenhäusern und Altersheimen, aber auch Privatpersonen können sich bei Bedarf melden, etwa wenn es darum gehe, dass ein alter Mensch nicht mehr behandelt wird, sondern in Ruhe und Würde, abseits der medizinischen Maschinerie, sterben will. Die Angehörigen selbst können diese Aufgabe oft nicht selbst bewältigen, dafür gebe es ja die Ausbildung.

Den Angehörigen bleibt die Trauer. Auch für sie hat die ÖBR ein Angebot. Jeden zweiten Dienstag im Monat trifft sich eine „Trauergruppe“ im ÖBR-Meditationszentrum in der Biberstraße 9 im 1. Wiener Bezirk von 17.30 bis 19.00 Uhr. Leiter ist Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68 (Anrufbeantworter, Fax). Besprochen wird jeweils ein anderes Thema, die Themen sind auf der Homepage ersichtlich. ■

Mobiles Hospiz

Hospiz bedeutet eigentlich Herberge. Man versteht darunter nicht nur eine fixe Station, sondern das ganze Konzept moderner Sterbe- und Trauerbegleitung. Die Beifügung „mobil“ macht deutlich, dass es sich nicht um eine stationäre Einrichtung handelt.

Mobiles Hospiz der ÖBR

www.hospiz-oebr.at

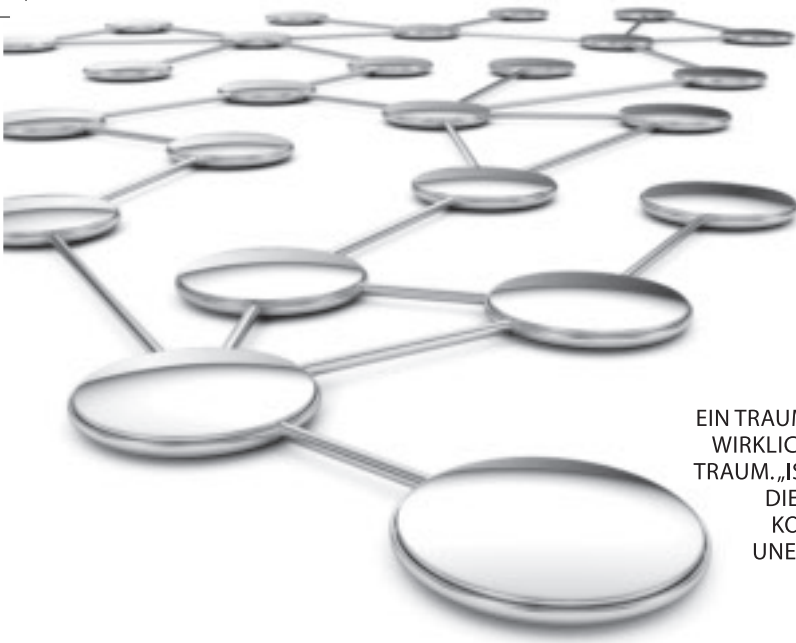
Tel. 0650 523 38 03 (Mo–Fr 13–14 Uhr)

E-Mail: info@hospiz-oebr.at

Spendenkonto: PSK, BLZ 60000,

Konto 92.189.568

Mit einem Dauerauftrag von monatlich 10 Euro wird man förderndes Mitglied, die Spenden sind steuerlich absetzbar.



EIN TRAUM. „WAS ABER IST DIE UNMITTELBARE WIRKLICHKEIT?“, FRAGE ICH MICH IN MEINEM TRAUM. „IST DIE UNMITTELBARE WIRKLICHKEIT DIE MENTALE AKTIVITÄT, DIE IN MEINEM KOPF VORGEHT? IST SIE VIELLEICHT EIN UNENDLICHES NETZ VON GEDANKEN ...?“

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum ...

VON PEDRO VARGAZ

Ich muss gestehen, es gibt oft Tage, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum. Ein Traum der schnell vorüberzieht und wo die Gegenwart eine Station ist zwischen der Vergangenheit und dem, was noch bevorsteht. Eine Haltestelle der Hoffnung und des Wartens auf das Glück.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, fallen mir besonders meine selbstbezogenen Gedanken auf. Ständig richte, urteile und klage ich. Ganz besonders bei Themen wie Liebe, Leidenschaft oder dem Valentinstag. Für gewöhnlich sage ich am Valentinstag: „Ich mag diesen Tag nicht.“ Oder vielleicht stattdessen gebe ich kund: „den Valentinstag an sich mag ich schon, aber nicht, was daraus gemacht wird: all diese Herzen überall! Herzen aus Plastik, Herzen aus Schokolade, Herzen aus Metall. In allen Farben, mit und ohne Geschmack.“ An Tagen wie dem Valentinstag wird für mich

schnell aus dem Traum ein Alptraum, und ich habe immer das Gefühl, dass heuer der Tag der Verliebten noch intensiver gefeiert wird als sonst und ganz besonders stört mich das Bild von der Liebe, das verkauft wird, in dem Liebe gleich Leidenschaft sein soll.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, stört mich das Ideal welches aus der Liebe Leidenschaft macht. Denn ich muss weiterhin gestehen, dass Ideale und Ideologien mich nie sonderlich interessiert haben. Auch der Buddhismus als Ismus nicht. Der einzige und wahre Grund, der mich zur Lehre Buddhas geführt hat, war und ist die unmittelbare Wirklichkeit. Was ich jetzt mit meinem Körper und Geist tue, genau in diesem Augenblick, wenn ich atme, wenn ich arbeite, wenn ich esse, wenn ich denke und wenn ich liebe.

Was ist aber die unmittelbare Wirk- >>



AN TAGEN, AN DENEN MIR DAS LEBEN VORKOMMT, ALS WÄRE ES EIN TRAUM, GIBT ES AUCH MOMENTE DA LEBE ICH DAS LEBEN VON AUGENBLICK ZU AUGENBLICK. IN SOLCHEN MOMENTEN IST JEDER AUGENBLICK WIE EIN TROPFEN EINES GRENZENLOSEN OZEANS, UND IN DIESEM OZEAN IST JEDER EINZELNE AUGENBLICK DAS LEBEN SELBST.

>>

lichkeit?, frage ich mich in meinem Traum. Ist die unmittelbare Wirklichkeit die mentale Aktivität, die in meinen Kopf vorgeht? Ist sie vielleicht ein unendliches Netz von Gedanken oder doch vielmehr wie ein Ozean von Begriffen und Bildern, wo die Wörter den Emotionen folgen, wie die Wellen getrieben vom Wind? Definitiv wie der Ozean, das hört sich gut an. Es klingt nach Frische, Freiheit und Grenzenlosigkeit und deckt somit sogar die tiefsten Sehnsüchte ab. Besser auf jeden Fall als ein Netz, das hört sich ganz und gar nicht frei an, denn ein Netz, das lernte ich bereits in meiner frühen Kindheit, wird von Spinnen gewebt. Ich stelle also fest, wie wir die Wirklichkeit betrachten ist eine Sache der Perspektive unserer geistigen Aktivität. Ob schön oder hässlich, unheilvoll oder heilvoll, das entscheide ich selbst. Und trotzdem. Da ist noch eine offene Frage im Hintergrund: wenn meine Gedanken so frei sind, warum hängen sie dann von einer Perspektive ab? Es wird mir bewusst, dass meine Gedanken nicht ganz so frei sind, wie ich denke, dass sie es sind. Es ist nämlich durchaus noch ein romantisches Ideal da und vor allem ein Subjekt, das zwischen sich und der Welt trennt.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, wenn ich sage

„Ich mag den Valentinstag nicht“, begegne ich der Stimme Buddhas, die zu mir sagt: Solange da noch jemand ist der sagt „Ich mag den Valentinstag“ oder „Ich mag den Valentinstag nicht“, entfernst du dich von der Wirklichkeit. Ich halte inne und folge der Unterweisung und bemerke dabei: dass ich den Valentinstag nicht mag, liegt an einer Erfahrung der Vergangenheit, und diese in der Vergangenheit gemachte Erfahrung versperrt mir nun die Sicht für das Jetzt. Ich lasse die Vergangenheit also los und beschließe, meiner Partnerin beim nächsten Valentinstag ein großes Herz zu kaufen und einen Blumenstrauß dazu. Und zu meiner großen Überraschung stelle ich im selben Augenblick fest: In der grenzenlosen Wirklichkeit sind die Täuschungen und Illusionen das Wasser des Ozeans selbst.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, vertraue ich mich der Lehre Buddhas an. Und beobachte. Und stelle fest, dass im Buddhismus die Leidenschaft und die Spiritualität nicht zwei gegensätzliche Begriffe sind. Die Leidenschaft und die Sexualität sind weder gut noch schlecht. Sie sind natürliche Instinkte, Teil des menschlichen Seins. Wir können ihnen weder entkommen noch können wir sie abstreiten, und mehr noch: falls wir dem

Zu: „Tiere essen“

Endlich nehmt Ihr euch des Themas „Tiere essen“ an. Bei euch fand ich auch das entsprechende Buch. Leider ist seine Lektüre belastend, und so werden manche sich's lieber ersparen.

Ich habe mit fleischlosem Leben gute Erfahrungen und lebe schon sehr lange so. Auch als Nicht-Buddhistin hätte ich's gemacht.

Lebenslang konnte ich nicht einsehen, wieso es auf Erden zwei Kategorien geben soll: Erstens – tatü tata! – „der Mensch“. Dann lange nichts. Und dann „die Tiere“, was von der Laus bis zum Elefanten alles erfasst. Ohne „Seele“. Ohne Verstand. Ohne Weisheit. Und besonders Blöde meinen: Auch ohne Leidensfähigkeit.

Unsere gängige Religion, trotz aller Meriten, hat sich da nicht mit Ruhm bedeckt. Alle Ein-Gott-Religionen nicht. Und der Schuss geht – von seiner entsetzlichen Dummheit abgesehen – nach hinten los. Denn: Wie unten, so oben. Was man heute Mitgeschöpfen antut, tut man morgen ohne Federlesen dem Menschen an. Das „Tier“ dient als Exerzierfeld und Beseitigen von Hemmungen. Die Geschichte lehrt es. Nicht immer ist es möglich, fleischlos zu leben. Nomaden z. B. haben keine andere Wahl.

Bettelarme Leute – und der Großteil auf diesem Planeten wird gezwungen, arm zu sein, werden auch keine ethischen Hemmungen haben. Spaziert – selten genug – ein Happen daher, wird man kaum fragen, „was“ und „woher“. Weil man eben Hunger hat.

Wir aber – einstweilen – haben keinen. Wir sind überfüttert. So sehr, dass wir uns um „zu viel“ Sorgen machen müssen. Lassen wir Fleisch weg, purzeln die Kilos. Die Geldbörse freut sich. Es ist ein „Aha“ - Erlebnis.

Sitzen wir weiter der Propaganda vom Fleisch-Zwang auf, sind wir die Dummen: Altern setzt früher ein und läuft schneller ab. „Zivilisationskrankheiten“ holen uns ein. Die Pharmaindustrie ist beglückt. Und kaum wer kriegt zu hören, woher das alles eigentlich kommt. Denn „Fleisch“ ist nicht „Fleisch“. Was man uns zumutet, kommt aus Massentierhaltung. Wenn nicht, bleibt immer noch der abartige Transport, die abartige Schlachtung.

Was für Energie bringt dann ein toter >>

Dharma folgen wollen, wäre es gar töricht, es zu tun. Ist das vielleicht der Grund, warum im Zen Buddhismus so viele Priester verheiratet sind und warum es eine komplette Offenheit im Bezug auf Hetero- oder Homosexualität gibt? Ich weiß es nicht. Vielleicht ist es das einzig Wichtige, an jenem Ort zu leben, jenseits der Zeit. Dort wo Mann und Frau sich nicht in der Liebe und Leidenschaft verlieren können. Dort wo die Lotusblume sich öffnet und ihre Blüten sauber bleiben trotz des schlammigen Gewässers eines Sumpfs.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, gibt es in der Lehre Buddhas Gebote. Empfehlungen, wie jene, die besagt: „Nicht eine schlechte Sexualität praktizieren.“ Was heißt aber eine „schlechte“ Sexualität? Vielleicht bezieht sich „schlecht“ auf das mögliche Leid, das man anderen und sich selbst zufügen kann. Vielleicht bezieht sich dieses „schlecht“ aber auch auf unsere Geisteshaltung während jeglicher Aktivität. Auch in der Sexualität. Denn praktizieren wir volle Präsenz bei dem, was wir gerade tun, in jeder Aktivität, auch in der Leidenschaft, wenn das Objekt und das Subjekt eins sind, haben wir einen natürlichen Zugang zur wahren Essenz dieses Augenblicks.

An Tagen, an denen mir das Leben vorkommt, als wäre es ein Traum, gibt es auch Momente, da lebe ich das Leben von Augenblick zu Augenblick. In solchen Momenten ist jeder Augenblick wie ein Tropfen eines grenzenlosen Ozeans, und in diesem Ozean ist jeder einzelne Augenblick das Leben selbst. An Momenten, wenn jeder Augenblick ein Tropfen des grenzenlosen Ozeans des Lebens ist, bricht manchmal die Einsicht durch, dass meine Illusionen der Ozean der unmittelbaren Wirklichkeit selbst sind. Für einen Moment sehe ich dann die Realität mitten im Traum, und der Traum wird Realität. In solchen Augenblicken sind die Leidenschaft, die Liebe und das Mitgefühl eins. ■

>> Körper mit, der zu „Leb“-Zeiten Angst, Qual, Grauen erlebte – und sonst nichts? Den man zu „Leb“-Zeiten mit Sedativa und Antibiotikum vollpumpen musste, damit er's überhaupt packt? Die Energie ist keine Gute. Folterqualen gehen auch ins Feinstoffliche. Und es läppert sich. Belastet. Erleichtert das Karma nicht. Nicht Einzelkarma. Nicht Massenkarma.

Der Buddha sprach kein Fleischverbot aus. Er lebte aber vor 2500 Jahren!

Wir erleben einen Bewusstseinswandel – wie auf anderen Gebieten auch. Vor noch nicht langer Zeit galt der Fleischverweigerer als zickig. Man machte sich Sorgen um seine Gesundheit in allen Bereichen. Ein paar Leuten werden doch die Tatsachen bewusst. Es spricht sich herum. Man vergleicht.

Bleibt ihr bei dem Thema, ist das sehr positiv. Wer denn sonst sollte sich damit befassen? Vielleicht auch mal mit dem grauenhaften Leid der Versuchstiere. Das noch dazu meist nutzlos ist. Und als Türöffner für das, was man dann vielleicht mal wieder mit den Menschen machen möchte, dient. In einer Zukunft, die wir nicht kennen.

Mit liebem Gruß, Traude Simec, Ternitz

Zu: „Tiere essen“ – Leserbrief 4/2011

Lieber Herr Wolfram,

die Debatte rund um das Essen von Fleisch begleitet den Buddhismus im Westen schon lange Zeit. Richtig ist, dass der Buddha nicht nur nichts gegen das Essen von Fleisch formulierte (Sie führen die Gründe selbst an), sondern sich auch in einem eigenen Lehrgespräch dagegen wendet, Fleischessen als unrein zu bezeichnen.

Man könnte die Gründe, die gegen das Fleischessen im Westen sprechen, auch in Bezug auf den Konsum von Pflanzen anwenden. Wir wissen heute, dass auch Pflanzen eine Art Bewusstsein haben und sogar im Voraus wissen, wenn jemand sie töten will. Auch kommunizieren Pflanzen in Gemeinschaften wie z. B. dem Wald, warnen einander vor Fressfeinden und senden einander sogar Hilfsstoffe zu, wenn eine Pflanze erkrankt.

Vegetarismus löst also nicht das Problem von Ahimsa, Gewaltlosigkeit und Karuna, dem Mitgefühl. Denn warum sollten wir mit Tieren mehr Mitgefühl haben als mit Pflanzen, die ebenfalls leben und leben wollen. Also müssten wir alle Frutarier sein und uns nur

von dem ernähren, was Bäume und Pflanzen an Früchten produzieren. Diese Ernährungsform würde allerdings die Zahl der Menschen auf Erden drastisch reduzieren, womit das wichtigste Axiom des Buddhismus, dass die menschliche Geburt mit ihren Befreiungsmöglichkeiten die kostbarste Gelegenheit einer Existenz ist, umso weniger genutzt werden könnte.

Daraus abgeleitet (wir reden weiterhin über Buddhismus) ist die Abwägung, die jeder von uns zu vollziehen hat: Wenn ich schon anderen Wesen durch meine Existenz Leiden zufüge, dann muss ich dafür sorgen, dass mein Leben nicht mit schwachsinnigen, gier- oder hassorientierten, selbstzentrierten Aktivitäten weitgehend ungenützt verstreicht. Das ist die ethische Frage, der wir in unserer buddhistischen Praxis nicht ausweichen können, auch nicht durch Vegetarismus.

Weiters möchte ich aus eigener Erfahrung noch auf den Punkt hinweisen, dass einige der Vegetarier, denen ich begegnet bin, in ihrer (verständlichen) Verzweiflung aggressiv und (rhetorisch) gewaltvoll, also hasserfüllt, agieren. Dies ist die Falle von Ideologien, vor der wir uns im Buddhismus hüten müssen. Die Entscheidung, nur vegetarisch zu leben, ist eine individuelle und als solche hat sie meinen höchsten Respekt. Und selbstverständlich ist Massentierhaltung striktest abzulehnen (ebenso wie die Vergiftung von Böden durch unkrautvernichtende und „wachstumsfördernde“ Mittel), denn sie ist Ausdruck einer gierhaften Grundhaltung, die sich ja nicht nur darin, sondern in unserem gesamten kapitalistischen System äußert.

Zu unserer eigenen Praxis: Wir kochen im Neue - Welt - Institut während unserer Seminare nur ovo-lakto-vegetabil (damit fängt die Diskussion oft schon an: Was ist vegetarisch?). Dies haben wir schon in meiner Zeit im Buddhistischen Zentrum in Scheibbs eingeführt und es hat sich als Begleitung einer Meditationspraxis bestens bewährt. Für mich privat lehne ich jede ideologische Fixierung in der Ernährung ab. Ich möchte nie, wie die Mönche und Nonnen der buddhistischen Orden, Fleisch zurückweisen müssen, das mir von freundlichen Menschen angeboten wird. Und manchmal verlangt mein Körper tierisches Eiweiß, aber dieses Verlangen geht mit dem Alter zurück, wofür ich dankbar bin. Der mittlere Weg ist auch hier der, der unsere innere Entwicklung weiter reifen lässt.

Alles Liebe. Yoshin Franz Ritter, Lanzenkirchen

Achtsamkeit

Von Frank Zechner



Makro 1 – jetzt auch samstags

Makro1 ist ein vegetarischer, naturnaher Einkaufsladen mit veganem Mittagstisch. Das Mittagsmenü wird täglich frisch zubereitet und besteht aus einem Tagesteller und einer Suppe. Man kann es als Take-away mitnehmen oder direkt in unserem gemütlichen Lokal bzw. im begrünten, ruhigen Schanigarten zu sich nehmen.

Unsere besondere Spezialität sind die veganen Mehlspeisen, die wir in Eigenproduktion herstellen.

Da es uns wichtig ist, zu wissen, woher die Nahrungsmittel kommen, pflegen wir einen persönlichen Kontakt zu den Bauern, Händlern und Kunden. Wir kochen ausschließlich mit naturnahen, saisonalen und regionalen Produkten, die man bei uns auch kaufen kann. So wollen wir zu einem nachhaltigen und ethisch vertretbaren Lebensstil beitragen.

Wir freuen uns auf Euch,
Moni, Therese und Sabine.

Makro 1

1., Fleischmarkt 16 im Hof – 01/513 19 47

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 10.00–16.00/Sa: 10.00–15.00,

Küche: ca. 11.30–ca. 14.30

DIE LEHRREDENSAMMLUNGEN DES PÄLIKANONS

Die ältesten Überlieferungen des Buddhismus

Die Textsammlungen des Pälkanons sind bis heute die genaueste Überlieferung der Ursprünglichen Lehren des Buddha. Es finden sich darin die zeitlos bestehenden Grundwahrheiten über das Entstehen allen Leidens und über den Weg, der zur Befreiung von allem Leiden führt, wie es der Buddha selber dargelegt hat. Für alle, die sich einen umfassenden Einblick in die Lehren des Buddha erarbeiten wollen, sind sie die Grundlage, die zu eigener tiefer Einsicht führt. Allen Schulen des Buddhismus sind die ursprünglichen Lehrunterweisungen des Buddha Ausgangspunkt ihrer Überlieferung und Praxis.

*Bitte fordern Sie unverbindlich unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter:
www.buddhareden.de*

Verlag Beyerlein & Steinschulte

D-95236 Stambach, Herrnschrot

Tel. 0049/9256/460, Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

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 Deutschland. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches Chan Mi Qigong direkt von der Meisterschülerin und Assistentin von Chan Mi Qigong-Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

14.–15. JÄNNER Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138.-

YIN YANG HE QI FA und Basisübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die **BASISÜBUNGEN** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong - Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, 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 Üben- 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 jederzeit reguliert werden und wir bleiben gesund.

3.–4. MÄRZ Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138.-

XIAO ZAI ZHI FU FA und Basisübungen für Anfänger und Fortgeschrittene

XIAO ZAI ZHI FU FA ist eine Methode zum Vertreiben von Unglück und Krankheit und zum Pflanzen von Glück, Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Methode dient dazu, sich selbst zu helfen, aber auch alleine oder mit mehreren Praktizierenden gemeinsam, andere Menschen hilfreich zu unterstützen.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88

Mit Buddha das Leben meistern.

Ein Seminar für Praktiker

Ist mein Alltag unbefriedigend? Wie verlasse ich gewohnte Tretmühlen, um dies zu ändern? Die Lehre des Buddha hält wertvolle Impulse bereit, die durch erstaunlich einfache Maßnahmen zu einem bewussten, bereicherten und dadurch glücklichen Leben führen. Simple Übungen lassen buddhistische Philosophie zur persönlichen Erfahrung werden, die für Denken und Handeln neue Dimensionen der Freiheit öffnet. Das Seminar richtet sich an jene, die durch Philosophie und Praxis des Buddha eine effektive Wandlung des Lebens zum Besseren erfahren möchten.

Termin: 18.–20.5.12 (Fr. 19.00–22.00, Sa./So. 10.00–18.00)

Leiter: Prof. Dr. Volker Zotz (Autor von „Mit Buddha das Leben meistern“)

Ort: Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Kosten: € 280,- (Mitgl. € 250,-)

Anmeldung: www.komyoji.at, office@komyoji.at, Tel. 0676/731 77 70

Seminar: I Ging

Philosophie & Praxis nach Lama Govinda

Leben ist Wandlung. Der Jahrtausende alte chinesische Klassiker *I Ging, das Buch der Wandlungen* zeigt, wie Veränderung nicht Chaos bedeutet, sondern Strukturen und Gesetzen unterliegt.

Das Seminar bietet auf Basis der Erkenntnisse von Lama Govinda philosophische, meditative und charakterologische Zugänge zum alten chinesischen Orakel. Es richtet sich an Menschen, die das Leben in seiner Dynamik bejahen wollen, indem sie lernen, die Gegenwart in ihren archetypischen Konstellationen zu entschlüsseln sowie Möglichkeiten der Zukunft und Chancen zur Änderung zu erkennen.

Termin: 20.–22.4.12 (Fr. 19.00–22.00, Sa./So. 10.00–18.00)

Leiter: Prof. Dr. Volker Zotz

Ort: Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Kosten: € 280,- (Mitgl. € 250,-)

Anmeldung: www.komyoji.at, office@komyoji.at, Tel. 0676/731 77 70

bezahlte Anzeigen

Kathleen McDonald

Tanz der Dämonen des Geistes – Umgang mit starken Gefühlen II Abendvortrag & Seminar

24. – 26. 2. 2012

Ärger, Neid, Eifersucht, unstillbares Verlangen, Unruhe müssen weder unterdrückt noch verdrängt oder ausgelebt werden. Es gibt Techniken, sie durch gesündere und nützlichere Geisteszustände zu ersetzen. Vortrag, Meditationen und praktische Übungen. Erster Teil bei Seminarbesuch als Download oder während des Seminars als DVD erhältlich. McDonald ist eine der ersten westlichen Nonnen und seit über 30 Jahren buddhistische Lehrerin und Autorin des Bestsellers: „Wege zur Meditation“ und Co-Autorin des Buches „Heilsame Furcht“ mit Lama Zopa Rinpoche.

Fr. 19:00–21:00, Sa. 10:00–18:00, So. 10:00–13:00, Englisch, deutsche Übersetzung
Empf. UKB: Vortrag: € 12,-, Seminar: € 80,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.), Vortrag & Seminar: € 85,-, MG (70,-) (Erm. möglich)
Ort: PLC Gelug Zentrum 1090, Servitengasse 15, www.gelug.at

Shiatsu und Körperachtsamkeit

Berührung, die Körper – Geist – Seele bewegt

Der Mensch in seiner Ganzheit steht im Mittelpunkt

Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen unterstützt Shiatsu Ihren Energieausgleich, hilft dem Körper seine eigenen Kräfte zu mobilisieren und in Ausgleich zu bringen. Shiatsu kann Sie unterstützen bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterverspannungen, emotionalem Stress, Unruhe, Nervosität, Konzentrationsschwäche, lebensverändernden Situationen, frauenspezifischen Themen, begleitend zur Psychotherapie und vielem mehr.

50 Minuten Hara-Shiatsu für € 50,-
Harald Reiter, Dipl. Shiatsupraktiker
Rauhensteingasse 7/13, 3 Gehminuten vom Stephansplatz
Terminvereinbarung bitte unter
0681/103 503 41
E-Mail: harald.reiter@shiatsu-im-raumgmail.at
www.shiatsu-im-raum.at

bezahlte Anzeigen

Seminar: Wer bin ich?

Ich bin mir der nächste und zugleich der fremdeste Mensch. Eine Reise mit Buddha zu den Wurzeln meiner Identität.

Die Weisheit Gautamas und seine Methoden zur Analyse des menschlichen Wesens dienen als Spiegel zur Selbsterkenntnis. Je klarer ich erkenne, wer ich wirklich bin, umso freier kann ich denken und handeln. Wer ich bin, ist nur eine von vielen Möglichkeiten dessen, wer ich sein könnte.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich besser verstehen und mit Veränderungen ernst machen wollen – denn: Du kannst selbst bestimmen, was du denkst und willst, also wer du bist.

Termin: 15.–17.6.12 (Fr. 19.00–22.00, Sa./So. 10.00–18.00)

Leiter: Prof. Dr. Volker Zotz

Ort: Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Kosten: € 280,- (Mitgl. € 250,-)

Anmeldung: www.komyoji.at,
office@komyoji.at, Tel. 0676/731 77 70

Geshe Tashi

Worauf kann ich mich verlassen?
Abendvortrag & Seminar

3.–5. 2. 2012

Welche Richtung geben wir unserem Leben? Wovon und wohin flüchten wir? Gibt es eine verlässliche Sicherheit? Wer und was hat die Kraft, uns vor Leiden zu schützen? Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha bedeutet an uns selbst zu arbeiten, uns vor Leid zu schützen und unsere Potenziale zu verwirklichen.

Vortrag, Diskussion, Meditationen für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter & Meditationsmeister, lebt seit 17 Jahren in London und lehrt in einer besonders inspirierenden, klaren und humorvollen Art.

Fr. 19:00–21:00, **Sa.** 10:00–18:00, **So.** 10:00–13:00, Englisch, deutsche Übersetzung

Empf. UKB: Vortrag: € 12,-, Seminar: € 80,- inkl. veg. Mittagssuppe (am Sa.), Vortrag & Seminar: € 85,-, MG (70,-) (Erm. möglich)

Ort: PLC Gelug Zentrum, 1090, Serviteng. 15,
www.gelug.at

Auf den Spuren des Buddha

Eine außergewöhnliche Reise zu den heiligen Stätten des Buddhismus

Diese 12-tägige Reise führt Sie zu den heiligen Stätten des Buddhismus in Nordindien und Nepal und umfasst die wichtigsten Stationen von Lord Buddhas Leben: seine Geburt, sein Wirken und seine Erleuchtung, sowie seinen Eintritt ins Nirwana. Sie ist eine intensive Begegnung mit dem Ursprung des Buddhismus, die Sie inspirieren und bewegen wird.

Ihr Reiseroute Wien Delhi Varanasi Bodhgaya Rajgir Nalanda Patna Kushinagar Lumbini Sravasti Lucknow Delhi Wien

Jederzeit individuell buchbar. Minimum Teilnehmerzahl: 2 Personen

Pauschalpreis inkl. Flug und Übernachtungen in guten Mittelklassehotels auf Basis Doppelzimmer/Frühstück, örtliche Reiseleitung und Besichtigungen lt. Programm:

€ 1.995 p.P.

Kontakt COLUMBUS Ihr Reisebüro GmbH & Co. KG –Frau Marialuise Wess

Tel: 0699 10 37 00 70; E-Mail: maria-luise.wess@columbus-reisen.at

Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

Einstieg bei jedem Modul möglich

Der 2-jährige Lehrgang ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation überprüft und kann dann in der Praxis und im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend integriert werden.

Jedes Thema (Modul) umfasst 6 –7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag.

Themen: mein Geist und sein Potenzial/ wie meditiert man / Darstellung des Pfades / spirituelle LehrerIn / Tod, Wiedergeburt / Karma / Zuflucht zu den Drei Juwelen 10.1.-14.2. / tägliche Praxis aufbauen 21.2.-3.4. / Samsara & Nirvana 10.4.-29.5. / Bodhicitta / Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra.

Dienstag: 19:00-21:00

Kursgebühr: 40,- pro Modul

Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum (PLC) 1090 Wien, Servitengasse 15

Voranmeldung: A. Husnik Tel.: 01/479 24 22
info@fpmt-plc.at, www.fpmt-plc.at

Buddhismus kurz und bündig

Mittwoch 7. 3.–4. 4. 2012 18–20 Uhr

Die 5 Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen sind Neugier am Buddhismus und Interesse an hilfreichen Meditationen für den Alltag.

Info: info@gelug.at

Kursgebühr: 40,- (Abend 10,-)

(Erm. möglich)

PLC, 1090 Wien, Servitengasse 15

www.gelug.at

bezahlte Anzeigen

Praxiskurs „Wertschätzende Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg's Gewaltfreier Kommunikation (GfK) - ab Januar 2012!

Möchten Sie Ihre zwischenmenschlichen Konflikte, beispielsweise durch den Fokus auf das Beobachtbare anstelle von Bewertungen, neu betrachten? Sich dabei empathisch begegnen? Sich erlauben, in diesem neuen Jahr mit Ihren Bedürfnissen Freundschaft zu schließen? Hilfreiche Kommunikationsformen im privaten/beruflichen Umfeld erproben?

In diesem aufbauenden 7-Wochen-Kurs können Sie in die wesentlichen Inhalte der GfK eintauchen und diese üben. Sie lernen, Lebenssituationen selbsteinführend und respektvoll zu begegnen – seien es Ihre eigenen oder jene anderer Teilnehmenden. Verschiedene Methoden, wie Rollenspiele, das „GfKTanzparkett“, mit den anderen in Verbindung treten und nicht zuletzt Humor unterstützen den Prozess.

Wo/wann? „der mittlere weg“ – Biberstraße 9/2, 1010 Wien, Einführungstag 20. 1. 2012 (9.30 – 14.30), danach 6 verbindliche Wochentermine (9.30 – 12.00)!

Mag. Peter Pressnitz, syst. Sozial- und Bildungsmanager, Trainer im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria – www.gewaltfrei.at

Kontakt: Tel. 06991/470 00 52 oder peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com

Ich freue mich auf Ihr/Dein Kommen!

Empathie ist das wertvollste Geschenk, das sich Menschen machen können. (M. Buber)

bezahlte Anzeigen

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
EINFÜHRUNG			
10.01.12 19:00	10.01.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
12.01.12 19:00	12.01.12 20:00	Einführungsvortrag	<i>Norbert Jinro Prochaska</i>
14.01.12 15:00	14.01.12 18:00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
17.01.12 19:00	17.01.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
18.01.12 18:30	18.01.12 20:00	Meditieren kurz und bündig – 1. Abend	<i>Andrea Husnik</i>
19.01.12 19:00	09.02.12 21:00	Zen Einführungskurs	
24.01.12 19:00	24.01.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
25.01.12 18:30	25.01.12 20:00	Meditieren kurz und bündig – 2. Abend	<i>Andrea Husnik</i>
18.02.12 15:00	18.02.12 18:00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
21.02.12 19:00	21.02.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
22.02.12 19:30	22.02.12 21:00	Buddhistische Weisheitsgeschichten: Inspiration für Praxis und Alltag	<i>Alexander Draszczyk</i>
28.02.12 19:00	28.02.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
01.03.12 19:00	01.03.12 20:00	Einführungsvortrag	<i>Norbert Jinro Prochaska</i>
03.03.12 18:00	05.03.12 18:00	Gewaltfreie Kommunikation	<i>Mathias Köhl</i>
06.03.12 19:00	06.03.12 21:00	Studier-Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
07.03.12 18:00	07.03.12 20:00	Buddhismus kurz und bündig – 1. Abend	<i>Andrea Husnik</i>
08.03.12 18:00	11.03.12 13:00	Vipassana-Meditation	<i>Mathias Köhl</i>
08.03.12 19:00	29.03.12 21:00	Zen-Einführungskurs	
14.03.12 18:00	14.03.12 20:00	Buddhismus kurz und bündig – 2. Abend	<i>Andrea Husnik</i>
16.03.12 18:00	18.03.12 13:00	Zen-Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
VORTRÄGE			
20.01.12 19:30	20.01.12 21:00	Die wohlthuende Kraft der Achtsamkeit	<i>Tina Draszczyk</i>
21.01.12 15:30	21.01.12 18:00	Mitgefühl und Weisheit	
03.02.12 19:00	03.02.12 21:00	Worauf kann ich mich verlassen?	<i>Andrea Husnik</i>
04.02.12 20:00	04.02.12 23:00	Der Lehrer im Diamantwegs-Buddhismus	<i>Klaus Kaltenbrunner</i>
06.02.12 19:30	06.02.12 21:00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
08.02.12 19:30	08.02.12 21:00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>

ORT	TELEFON	E-Mail
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01 523 32 59	info-shambhala@gmx.at†
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Shambhala Meditationszentrum	01 523 32 59	info-shambhala@gmx.at†
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
Diamantwegzentrum Linz		linz@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
Diamantwegzentrum Villach		villach@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JÄNNER BIS MÄRZ 2012

DATUM	VERANSTALTUNG	LeiterIn
13.02.12 19:30 13.02.12 21:00	Buddhismus – eine Einführung	Alexander Draszczyk
15.02.12 19:30 15.02.12 21:00	Buddhismus – eine Einführung	Alexander Draszczyk
KURSE		
01.01.12 19:00 08.01.12 14:00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	Ernst Stockinger Osho Shi Shin
02.01.12 18:00 08.01.12 13:00	Vipassana-Meditation und Qi Gong	Mathias Köhl
02.01.12 18:30 08.01.12 13:00	Metta-Vipassana Meditation	Tilo Rom
13.01.12 20:00 15.01.12 15:00	Störgefühle – Rohstoff für Erleuchtung	Diamantwegzentrum Wien
27.01.12 20:00 29.01.12 15:00	Dharma Praxis-Wochenende	Astrid Poier-Bernhard
28.01.12 15:00 29.01.12 13:00	Ein kompletter Weg: Die Harmonie von Geistesruhe und Einsicht	Tina Draszczyk
04.02.12 10:00 05.02.12 13:00	Worauf kann ich mich verlassen?	Andrea Husnik
05.02.12 18:00 05.02.12 13:00	Butoh	Mathias Köhl
07.02.12 18:00 11.02.12 13:00	Vipassana Meditation mit-Yoga	Mathias Köhl
13.02.12 16:00 19.02.12 13:00	Sesshin	Mathias Köhl
24.02.12 18:00 26.02.12 17:00	Zazen-Wochenende	Mathias Köhl
09.03.12 20:00 11.03.12 16:00	KK-Dharma-Wochenendkurs	Diamantwegzentrum Salzburg
16.03.12 19:00 18.03.12 12:00	Shang Zhen Healing Qi-Gong	Tina Draszczyk
16.03.12 19:00 23.03.12 14:00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen
30.03.12 10:00 06.04.12 14:00	Zazentage, Senkobobuddhismus	Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen
31.03.12 17:00 07.04.12 13:00	Sesshin im BZ Scheibbs	Norbert Jinro Prochaska
DIVERSE VERANSTALTUNGEN		
24.02.12 17:00 26.02.12 17:00	Zazenkai 24. – 26.2.2012	
09.01.12 19:00 09.01.12 21:00	Das Alte abstreifen, dem Neuen Platz geben	Bhante Seelawansa
12.01.12 19:00 12.01.12 20:45	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (5 Abende)	Christoph Köck
29.01.12 09:30 29.01.12 00:00	Mein Musterkatalog	Ursula Lyon
16.02.12 19:00 16.02.12 20:45	Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit (5 Abende)	Hannes Huber
27.02.12 19:00 27.02.12 21:00	Gesunde Beziehungen durch rechte Rede	Bhante Seelawansa
17.03.12 10:00 17.03.12 13:30	Einführung in die Lehre Buddhas	Christoph Köck
19.03.12 19:00 19.03.12 21:00	Kamma (skt. Karma)	Bhante Seelawansa
16.04.12 19:00 16.04.12 21:00	Sich selbst schützend, schützt man andere	Bhante Seelawansa

	ORT	TELEFON	E-Mail
	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
	Senkozan Sanghe Nembutsu Ji	0732 66 80 77	senkozan@naikido.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0676 629 91 58	
	Diamantwegzentrum Wien	01 263 12 47	bz-wien@kkoe.at
	Diamantwegzentrum Graz		bz-graz@kkoe.at
	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 479 24 22	info@gelug.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Kulturzentrum Vereinshaus Gnigl		salzburg@kkoe.at
	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0676 485 78 25	info@karma-kagyu.at
en	Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 85 13	senkozan@naikido.at
'en	Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 8513	senkozan@naikido.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	699 11 48 57 91	bodhidharmazendo@hotmail.com
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699 11 48 57 91	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0664 44 15 604	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	06991 199 65 00	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	06991 2354348	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0664 44 15 604	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	06991 199 65 00	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0664 44 15 604	
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0664 44 15 604	

*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*

**20 Buddhistische Gemeinschaft
Salzburg**

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

2 Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/513 38 80
bodhidharmazendo@hotmail.com
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

**3 Buddhistisches Zentrum
Scheibbs**

Ginselberg 12
3270 Scheibbs/Neustift
Tel. 0699/190 496 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

21 Daishin Zen Österreich

Währinger Straße 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 01/879 57 22 oder
Tel. 0650/879 57 22
(Mag. Paul Matussek)
office@fleurwoess.com
www.daishinzen.at
>> *Japanischer Buddhismus*

11 Drikung Kagyud Orden

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/749 42 47
drikung@1012.at
www.drikung-orden.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**9 Dzogchen Gemeinschaft
Österreich***

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Honza Dolensky,
Tel. 0660/521 96 99
dzogchen.wien@gmx.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

12 Fo Guang Shan

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien
Tel. 0699/18 88 80 98
fgsvienna08@gmail.com
www.fgs.org.tw
>> *Tawainesischer Buddhismus*

6 Karma Kagyü Österreich*

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

10 Karma Kagyü Sangha*

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

26 Karma Samphel Ling

Hollandstraße 14, 1020 Wien
Tel. 0680/324 94 91
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

25 Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20
1070 Wien
Tel. 0699/19 24 62 94
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

23 Maitreya Institut Gutenstein

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

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

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

**19 Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe**

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
Tel. 0664/81 50 51 30
www.palpung.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

**24 Pu Fa Meditationszentrum
Linz**

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

17 Rangjung Yeshe Gomde

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

7 Sayagi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/28 20
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

13 Senkozan Sanghe Nembutsu Do*

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

4 Shambhala Meditationszentrum

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

22 She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz
Ani Tenzin Jamyang (Beate
Zweytick), Tel. 0699/12 15 12 91
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

14 Österreich Soka Gakkai International

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 18 36
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

16 Thekchen Dho-ngag Choeling Salzburg

General-Keyes-Straße 25/1
5020 Salzburg
Tel. 0664/110 27 02 oder Tel.
0662/42 05 16, info@tdc-buddha.at
www.tdc-buddha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

5 Theravada*

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

18 Friedens-Stupa-Institut

Pyung Hwa Sa Friedensverein
Buddhistischer Tempel
Lindmayerstraße 2, 1020 Wien
Elisabeth Lindmayer
Tel. 0664/340 10 46
info@stupa.at oder
lindmayerelisabeth@yahoo.com
www.stupa.at
>> *Übertraditionell*

8 Naikan Institut Neue Welt

Triftstraße 81
2821 Lanzenkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> *Japanischer Buddhismus*

INSTITUTE

1 Nipponzan Myohoji – Friedenspagode

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße
(Höhe Donaurestaurant Lindmayer)
1020 Wien
Tel. 01/726 35 51
www.peacepagoda.net
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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>
Diamantwegzentrum Wien	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Daishin Zen Österreich	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode Österreich	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, <u>19.00</u>	<u>19.00</u>	18.00, 19.00
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Diamantwegzentrum Graz von KKÖ	Steiermark		20.00		
Diamantwegzentrum Judenburg von KKÖ	Steiermark				20.00
Diamantwegzentrum Murau von KKÖ	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>20.00</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Diamantwegzentrum Linz von KKÖ	Oberösterreich		20.00		
Diamantwegzentrum Steyr von KKÖ	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Diamantwegzentrum Salzburg von KKÖ	Salzburg	20.00	20.00		
Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg	19.00			19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Diamantwegzentrum Villach von KKÖ	Kärnten		20.00		
Diamantwegzentrum Innsbruck von KKÖ	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Diamantwegzentrum Bludenz von KKÖ	Vorarlberg	20.00			
Diamantwegzentrum Bregenz von KKÖ	Vorarlberg	20.00		20.00	
Diamantwegzentrum Dornbirn-Markt von KKÖ	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
	15.00–16.30		www.fgs.org.tw
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelug.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00,18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 11.00, 18.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
19.00			www.drikung-orden.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.drikungaustralia.org
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc-buddha.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
19.00			www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

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

WIEN

Association Zen Internationale,

Zen Dojo Wien
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13
Tel. 0699/11 40 42 42
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 06991/479 12 12, podpod@t0.or.at

Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien
Seidengasse 28, 1070 Wien
Info: victoria.sternebeck@chello.at, Tel. 0676/939 64 36

Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 65 36
www.ryu-un-zen.org

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

Mittwoch-Gruppe: „Daiishin Sangha“
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820
brigitte.bindreiter@linzag.net

Samstag -Gruppe: „BuddhaDharmaSangha“
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden

(japan. Rinzai Zen)
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridprinzgm@yahoo.de
Tel. 0650/460 30 23

SALZBURG

Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

c/o Friedrich Fenzl
Merianstraße 29/4/52, 5020 Salzburg
Tel./Fax: 0662/87 99 51

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 44 51
marina.jahn@chello.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“

Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner, Renate Putzi

Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

Elisabeth Siencnik

Fr., 10.00–11.30

Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße. 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

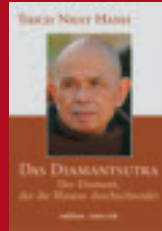
Tel. 0676/629 91 58



224 S., geb., 19,90 Euro [D]
ISBN 978-3-942085-19-9



184 S., geb., 17,90 Euro [D]
ISBN 978-3-942085-15-1



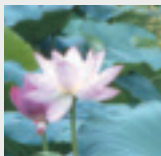
200 S., geb., 16,90 Euro, [D]
ISBN 978-3-942085-16-8



368 S., geb., 22,50 Euro [D]
ISBN 978-3-942085-18-2

Erhältlich über jede gute Buchhandlung oder direkt über den Verlag

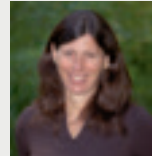
www.edition-steinrich.de



LEBE DEN MOMENT !

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

ein achtwöchiger MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



Achtsames Sein: Durch klare, entspannte Geistesgegenwart lernen wir, mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen immer besser umzugehen. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen für mehr Lebensqualität, können das Immunsystem stärken sowie einem möglichen Burn-out vorbeugen. **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde vor 30 Jahren in den USA entwickelt, um Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen. Seither wird es mit großem Erfolg in Gesundheitseinrichtungen, Firmen, öffentlichen Institutionen und natürlich auch privat eingesetzt.

Inhalte des 8-wöchigen Kurses: Geleitete Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in der Kommunikation; einfache Körperübungen,

die für jede/n durchführbar sind; Anleitungen zur Integration der Achtsamkeit in den Alltag, Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das regelmäßige Üben zuhause. Der Kurs besteht aus der Vorbesprechung, 8 Abenden und einem Samstag.

Termin des 8-wöch. Kurses: **20. Feb. - 9. April 2012** jew. Mo., 18.30-21.00h, sowie **Sa., 24. 3.** 10-17.00h. Kosten: € 320,-. **Vorbesprechung:** Mo., 30.1., 18.30h.

Ort: Fleischmarkt 16, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien **Schnupper-Tag „Atempause für die Seele“:**

Termin: Sa., 28. 1. 2012, 14.00-19.00h. Kosten: € 70,- **Einzeltermine:** auf Anfrage

MBSR ist keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung, sie kann diese jedoch gut ergänzen.

Mag. Tina Draszczyk, Tibetologin, MBSR-Lehrerin

MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.

Information & Anmeldung bitte per E-Mail: tina.draszczyk@aon.at oder telefonisch 0650/99 10 689

Weitere Informationen auch unter: www.mbsr-mbct.at

KKS Wien, Buddh.Zentrum
Fleischmarkt 16/1/Tür 23
1010 Wien



www.karma-kagyü.at
info@karma-kagyü.at
Tel: 0680/554 72 10

KARMA KAGYÜ SANGHA
Buddhismus, authentisch & zeitgemäß

Dreißig Jahre

Karma Kagyü Zentrum in Wien

Das Wiener Karma Kagyü Zentrum am Fleischmarkt besteht seit 1982, und wir freuen uns sehr, uns bei all jenen bedanken zu können, die daran mitgewirkt, es unterstützt und genützt haben!

Wir freuen uns ebenso auf viele weitere Jahre der Entwicklung und Begegnung sowie darauf, auch weiterhin unseren Beitrag zur Integration des Buddhismus im Westen zu leisten.

Unser Programm 2012:

Neben Veranstaltungen anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums finden bei uns laufend geleitete Meditationen und Praxistage, Vorträge, einführende und vertiefende Seminare, Achtsamkeitsseminare sowie Kumnye-, Yoga- und Qi Gong-Kurse statt.

Details zum Programm unter www.karma-kagyü.at.

Gerne mailen wir Ihnen/Dir auch regelmäßig unser aktuelles Programm: bitte anfordern bei info@karma-kagyü.at

Wöchentliche Meditationen: Dienstag und Donnerstag um 19.30h

Nächster Einführungskurs in den Buddhismus:

mit Mag. Alexander Draszczyk,

6., 8., 13. und 15. Feb. 2012, jeweils um 19.30h



Ein buddhistisches Zentrum im Bodhi Path Netzwerk