

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2012

Ppreis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 59, GZ 03 Z03 48 24 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Mit Respekt, Achtsamkeit und
Wohllwollen der Welt begegnen!

INTERVIEW MIT HANS VANJA PALMERS S. 6

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama

ZU BESUCH IN WIEN S. 10

太極拳

TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag, 2. Oktober 2012

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 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, 2. Oktober 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



Das Leben verlangt ständig etwas von uns. Nie steht die Zeit still.
Erlebe mit uns: Ruhe, Entspannung, Meditation und Achtsamkeit.
Tausch dich mit Gleichaltrigen in einer gemütlichen Runde aus.

Komm bei der buddhistischen Jugend vorbei:

Do, 21.06.2012, 17 ⁰⁰ – 18 ³⁰	Do, 08.11.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰
Do, 13.09.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰	Do, 22.11.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰
Do, 04.10.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰	Do, 13.12.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰
Do, 18.10.2012, 17 ³⁰ – 19 ³⁰	

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Anmeldung & Info:

Kathrin: 0650 / 946 40 36; Rudi: 0699 / 172 984 58
www.buddhistischejugend.at, www.facebook.com/buddhistischejugend





*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Alle Menschen, die es zugelassen haben, konnten durch den langen Besuch SH des Dalai Lama in Österreich vielfältig inspiriert werden. Für alle, für seine Anhänger wie auch für seine Kritiker, entsteht dabei der größte Nutzen, wenn sie sich nicht mit blindem Eifer, sondern mit einem klaren Geist auf seine Aussagen einlassen – so wie er es eben als ganz wesentliche Aufgabe formuliert hat: „... schaffen wir einen klaren Geist in uns.“ Unübersehbar wichtig war und ist SH dem Dalai Lama der Dialog, der Dialog zwischen den verschiedenen Religionen, aber auch der innerbuddhistische Dialog. Meine Frage, ob auch in seiner Wahrnehmung der innerbuddhistische Dialog schwieriger sei als der interreligiöse, bejahte er und begründete das mit einer Form von Eifersucht. Mein Schluss daraus ist, dass ein Dialog, je schwieriger er sich gestaltet, umso dringender und wichtiger zu führen ist. Im Sinne des Dialoges haben die anerkannten Religionen in Österreich wieder einmal etwas Vorbildhaftes zustande gebracht: Die Gründung einer „Plattform der Religionen“ auf höchster Ebene. Daraus soll u. a. ein ständiger Austausch über die gemeinsamen Möglichkeiten eines heilsamen Wirkens für die Gesellschaft entstehen, vor allem aber auch ein ständiges Zeichen gesetzt sein, wie unterschiedliche Weltanschauungen respektvoll und konstruktiv miteinander umgehen. Möge sich daraus Großes entfalten, zum Wohle des Einzelnen und der gesamten Gesellschaft!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

6 INTERVIEW

Mit Respekt, Achtsamkeit und Wohlwollen der Welt begegnen!

Interview mit Hans Vanja Palmers

10 BESUCH IN WIEN

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama

zu Besuch in Wien

14 ACHTSAMKEIT

Absichtsvoll aufmerksam

Vom therapeutischen Nutzen
von Achtsamkeit

18 ARCHIVIEW

18 LESERBRIEFE

19 KOLUMNE TIERVERSUCHE

20 ZUM TOD VON ERNST HINTERBERGER

21 CARTOON: SPIRITUELLE MISSVERSTÄNDNISSE

22 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, Mag.
Ingrid Hubacek-Stenmo, Bernhard Hubacek, Heinz Pusitz
Cartoon: Frank Zechner.

Fotos: Ida Rätther, Martin Glösmann, Michael Lippitsch,
Pro Carton, Mediendesign, ÖBR.

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

Gestaltung: Mediendesign GmbH, www.mediendesign.co.at

Druck: Samson-Druck, St. Margareten.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und

Herausgeber: ÖBR, Präsident: Gerhard Weissgrab, Marina Jahn
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-
man (Generalsekretär), Stand: 1. Dezember 2011;

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.

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 bis zu einem Beitrag von 200 Euro und ab 1. 1. 2012 bis zu einem Beitrag von 400 Euro jährlich steuerlich geltend gemacht werden. Bei Spenden in dieser Höhe 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.

IBAN: AT 466 00 00 00 00 131 77 47

BIC: OPSKATWW

Inhaber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

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. Anmeldung auf

www.buddhismus-austria.at

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

ÖBR und Facebook: www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich



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., 16. 9. 2012, 10.00–13.00

So., 21. 10. 2012, 10.00–13.00

So., 18. 11. 2012, 10.00–13.00

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

KLEINSTKINDERGRUPPE

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., 21. 9. 2012, 15.30–16.30

Fr., 19. 10. 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., 21.9. 2012, 19.00 Uhr

Fr., 16.11. 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“!

5. ÖBR OPEN SPACE

Samstag 20. Oktober um 14.00 Uhr

Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Es sind Alle Herzlich willkommen!

www.buddhismus-austria.at > Aktuelles >

ÖBR Open Space

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: 2. 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

23. 9. TAG DER OFFENEN TEMPEL.

Am So. 23.9. finden in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich erstmals ein Tag der Offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage:

www.buddhismus-austria.at > Aktuelles > Tag der Offenen Tempel

Frisch erschienen ist der

JAHRESREPORT 2011 DES MOBILEN HOSPIZ DER ÖBR

Der 16-seitige Report enthält Lesestoff unter anderem über „Achtsamkeit im Alltag“, „Trauer – du musst da nicht alleine durch“ und das ganz persönliche „Kochrezept“ unserer Hospiz-Koordinatorin Ingrid Strobl.

Wir schicken den Jahresreport gerne zu, wenn Sie uns Ihre Adresse schicken:

info@hospiz-oebr.at oder per Post:

Mobiles Hospiz der ÖBR
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Mehr über das Mobile Hospiz der ÖBR:

www.hospiz-oebr.at

Übrigens: Spenden an das Mobile Hospiz sind von der Steuer absetzbar.

ÖBR REPRÄSENTANZEN

Die ÖBR ist die offizielle Ansprechstelle für Informationen zu Buddhismus, für persönliche Belange und für Kontakte mit anderen Kirchen, Religionsgemeinschaften und öffentlichen-politischen Stellen. In ganz Österreich unterstützen die ÖBR Repräsentantinnen und Repräsentanten alle am Buddhismus Interessierten und die buddhistischen Gruppen:

NÖ-Süd und nördl. Burgenland: Franz Ritter,
02627/45 102, nwi@naikan.com

Mittel- und Südburgenland: Marina Jahn,
01/216 44 51, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635,
graz@kkoe.at

Kärnten: Dipl. Psych. Frank Zechner, 04242/22 748,
frank.zechner@aon.at

Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,
g_urban_at@yahoo.de; Brigitte Bindreiter,
0650/38 52 820, brigitte.bindreiter@linzag.net

Salzburg: Dr. Paul Chalupny, 0676 71 18 701,
chal@sbg.at; Werner Purkhart, 0676 355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol: Mag. Hugo Klingler, 05223/43600,
buddhismus-tirol@cnh.at

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

ÖBR Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union: Mag. Kurt Krammer, 0699/1075 97 74,
europa@buddhismus-austria.at

„Mit Respekt, Achtsamkeit und Wohlwollen der Welt begegnen!“

INTERVIEW MIT
HANS VANJA
PALMERS

DAS INTERVIEW FÜHRTE JOHANNES KRONIKA IM MAI 2012, FOTOS: IDA RÄTHER

Danke für die Einladung, wie bist du zum Buddhismus gekommen?

Vanja: In dieser Hinsicht bin ich ein typischer Vertreter einer ganzen Generation, ein klassischer Hippie und Aussteiger: Die erste Berührung mit Bodhicitta, dem Geist des Erwachens, hatte ich durch den Kontakt mit ein paar Millionstel Gramm eines Pilzderivates namens LSD. Diese und ein paar ähnliche Erfahrungen haben den weiteren Verlauf meines Lebens maßgeblich beeinflusst. Mit inzwischen langem, wallendem Kopf- und Barthaar und in ebensolchen Gewändern, hängte ich Studium und Geschäft (Label und Boutique „Vanja Palmers“) bald einmal an den Nagel und funktionierte, unterstützt durch

eine Manifestation von Shakti, einen abgelegenen alten Vihscherm in den Pinzgauer Alpen zu einer Yogi-Einsiedelei um. Diese romantische Idylle war allerdings von kurzer Dauer, für den Weisen am Berg war ich viel zu jung und ruhelos.

Wie wurdest du Zen-Mönch?

Vanja: Mein Karma ließ mich in der Folge easy-ridermäßig auf einem Motorrad quer durch die USA fahren, vom Osten in den Westen, dann vom Süden nach Norden, von Mexiko Richtung Kanada. Auf halbem Weg, auf der Höhe von Big Sur, erwähnte jemand Tassajara, das erste Zen-Kloster außerhalb Asiens, gegründet von Suzuki Roshi („Zen Geist, Anfänger Geist“).

Hans Vanja Palmers

1948 geboren in Wien, wuchs in der Schweiz auf. Er studierte Wirtschaft, ehe er sich Ende der 60er-Jahre der Hippiebewegung anschloss. Über den Kontakt mit LSD kam er zu Yoga und Meditation und lebte schließlich 10 Jahre in einem buddhistischen Zen-Kloster in den USA.

Nach dem Tod seines Lehrers Kobun Chino Otagawa Roshi wurde er dessen Dharma-Nachfolger. Er ist Mitbegründer des ökumenischen Hauses Puregg im Salzburger Land und des Meditationszentrums Felsentor in der Schweiz, ist Vegetarier, Vater einer erwachsenen Tochter und aktiver Tierschützer.

In diesem Zentrum blieb ich über 10 Jahre hängen und erhielt eine mehr oder weniger traditionelle Ausbildung als Zen-Mönch. Dazu gehören u. a. die formelle Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha, das Ablegen der Gelübde und das Nähen, Empfangen und Tragen der buddhistischen Roben (O'Kesa und Rakusu).

Wie kam es zur Gründung von Puregg?

Vanja: Anfang der 80er-Jahre kam ich dann wieder mit meiner Jugendliebe aus der Mittelschul- und Boutiquezeit zusammen. Als sie schwanger wurde, kehrten wir nach Europa zurück. Damals war ich viel mit meinem

Lehrer und Freund, Bruder David Steindl Rast (Anm. Red.: Bruder David ist Benediktinermönch) unterwegs, habe ihn auf seinen Reisen begleitet und übersetzt. Zusammen haben wir 1989 das ökumenische Haus der Stille, Puregg, begründet. Zum Glück hatten wir von Anfang an die Unterstützung des ansässigen Pfarrers, zur Eröffnung ist er, zusammen mit Bruder David und der halben Gemeinde Dienten, Rosenkranz betend heraufgepilgert und haben uns das Marienbild gebracht, welches jetzt im Herrgottswinkel, gegenüber der Buddha-Statue, im Vorraum zum Zendo hängt. Im Meditationsraum selber haben wir bewusst auf alle religiösen Symbole verzichtet, am Altar sitzt ein Stein. Am Anfang war ich besonders vorsichtig und vermied möglichst alles, was die heimischen Götter und Geister erzürnen könnte, war bemüht, uns nicht in den Ruf einer Sekte zu bringen. Etwa 2 Jahre nach der Eröffnung kam dann einmal Ama Sami, ein indischer Jesuit, zu uns. Er war der Prototyp eines Guru's, mit langem welligem Haar, in langen, orangenen Gewändern ... und ist damit im Dorf herumgelaufen, hat uns den ganzen guten Ruf ruiniert [lacht:] ... und das als katholischer Priester!

Im Buddhismus können wir die Tiere nicht ausschließen, das ist ganz klar.

Wie siehst du die Verbindung Tierschutz und Zen-Praxis?

Vanja: Buddha hat einmal gesagt: „So wie das Meer nur einen Geschmack, nämlich den des Salzes, hat, so hat auch meine Lehre nur einen Geschmack, nämlich den der Leidensüberwindung.“ Die buddhistischen Texte sind hier sehr klar, wenn's um's Leiden geht, sprechen sie explizit von „allen fühlenden Wesen“, im Buddhismus können wir die Tiere nicht ausschließen, das ist ganz klar. Wenn wir uns dem Leiden dieser Welt öffnen, wenn wir zum Ohr Avalokiteshvara's werden, dem Bodhisattvas des Mitgefühls, die/der das Stöhnen und die Schreie der Welt hört, dann ist es ganz offensichtlich, dass sich das Leiden nicht auf die menschliche Spezies beschränkt, dass auch alle anderen fühlenden Wesen davon betroffen sind. Und wenn wir dann auch noch erkennen, wie wir durch unser Konsum- >>

>> verhalten Auslöser von einem großen Teil dieses Leidens sind, dann sind Tierschutz und Zen-Praxis eins geworden.

Was kann man konkret ändern, um mehr für Tierschutz zu machen?

Vanja: Der erste, wichtigste und schwierigste Schritt ist, genau hinzuschauen. In unserer hochspezialisierten Welt ist es relativ einfach wegzuschauen, und das wird auch bewusst gefördert, die grauslichen Dinge passieren hinter geschlossenen Türen. Heute in eine industrielle Massentierhaltung oder ein Schlachthaus reinzukommen ist gar nicht so einfach, noch extremer ist es bei den Versuchslabors, die sind wie Hochsicherheitstrakte abriegelt, da kommt ein Normalsterblicher kaum hinein. Unsere Gesellschaft – nicht unähnlich dem Vater des jungen Siddhartha – ist darum bemüht, alles Unangenehme von uns fernzuhalten, aus den Medien lachen uns hauptsächlich junge, gesunde und fröhliche Menschen entgegen, Kranke kommen ins Krankenhaus, Alte ins Altersheim, und auch gestorben wird kaum mehr zu Hause. Aber es gibt heute vorzügliche Literatur und Videomaterial, wer hinschauen will, kann sich bestens informieren. Was konkret getan werden kann, hängt von der konkreten Situation und den konkreten Neigungen und Inklinationen der/s Einzelnen ab.

Könnten unsere Essgewohnheiten etwas verändern?

Vanja: Es gibt wenig Fragen, welche ich mit so großer Überzeugung mit einem so klaren JA beantworten kann. Unsere Konsum- und Essgewohnheiten sind sowohl die direkte Ursache für viel Leiden ... als auch der Schlüssel zur Überwindung desselben. Und zwar auf drei Ebenen: Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung ist gesünder für uns Menschen, für die Tiere und auch für den ganzen Planeten. Ein kürzlich erschienener 400-seitiger Bericht der UNO zeigt u. a., dass unser Fleischkonsum klimarelevant ist als der gesamte weltweite Verkehr. 95% aller Sojabohnen und fast 50 % der gesamten Getreideernte werden an die Tiere verfüttert, und durch die Verlängerung der Nahrungskette über das Tier benötigt man wesentlich mehr natürliche Ressourcen (Land, Wasser, Energie). Als Faustregel kann man sagen, dass ein Stück Land, welches einen durchschnittlichen Fleischesser ernährt, 10 Vegetarier ernähren könnte. Auch das Abhol-

zen der Regenwälder geht größtenteils auf das Konto der Fleischproduktion.

Das Wichtigste sind sicher unsere Essgewohnheiten, aber auch mit unserer Kleidung, unserer Wahl von Kosmetikprodukten, unserem Besuch in einem Zoo oder Zirkus unterstützen wir Grausamkeiten, welche wir eigentlich nicht unterstützen möchten. In Österreich sind Wildtiere im Zirkus mittlerweile verboten, in der Schweiz und in Deutschland noch nicht. Als Laie macht man sich schlecht hin keine Vorstellung davon, was es bedeutet, einem Elefanten oder einer großen Raubkatze den Willen zu brechen und dann in der Manege „Männchen machen“ beizubringen. Das ist dermaßen brutal, und dabei suggeriert man unseren Kindern, das sei ein lustiges Kunststück. Gerade im Kind weiß ein gewisser Teil, dass mit den Tieren im Zirkus etwas nicht stimmt, aber weil alle lustig sind und applaudieren, wird es meistens verdrängt. Im Zirkus und im Zoo wird den Kindern häufig ein Bild von Tieren vermittelt, das völlig menschenzentriert und tierverachtend ist. Aber zahlenmäßig sind natürlich unsere sogenannten Nutztiere bei weitem die größte Gruppe, man schätzt, dass weltweit zur Zeit so zwischen 30 und 50 Milliarden (!) Schweine, Rinder, Hühner etc. auf engstem Raum eingesperrt und an der Ausübung der grundlegendsten Bedürfnisse gehindert, man könnte auch sagen gequält werden. Staatlich subventioniert, wissenschaftlich optimiert, gesellschaftlich toleriert.

*Rein vegane Lebensweise:
Pragmatisch, unter dem Motto:
Je weniger, desto besser.*

Vegane Lebensweise, ist dies nicht sehr schwierig?

Vanja: Mein Vater war bereits Vegetarier, ich war es die meiste Zeit meines Lebens, unsere Tochter ist es ebenfalls. Seit etwa einem halben Jahr ernähre ich mich praktisch ausschließlich pflanzlich, d. h. vegan, ohne tierische Produkte wie Milch, Käse, Eier etc. – und fühle mich sehr wohl dabei. Die Umstellung kam ganz natürlich, hat sich schon seit längerer Zeit angemeldet. Sehr hilfreich war mir das Buch „China Study“ (Anm. Red.: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise von Dr. T. Colin Campbell). Das Essen sehe ich überhaupt nicht als



schwierig oder problematisch, es gibt so viele wunderbare und köstliche pflanzliche Nahrungsmittel, Produkte, Gerichte.

Wenn überhaupt, dann gibt es Probleme im sozialen Bereich, es ist nicht immer ganz einfach, sich auswärts oder auf Reisen rein pflanzlich zu ernähren, da gehe ich halt pragmatisch vor, nehme das, was meinem Ideal am nächsten kommt.

Was kann man aus dem Buch, das du mitgebracht, hast lesen?

Vanja: Es beschreibt verschiedene wissenschaftliche Studien, breit angelegte empirische Untersuchungen, welche übereinstimmend darauf hinweisen, dass der Mensch umso länger und gesünder lebt, je weniger tierisches Eiweiß er zu sich nimmt. Diese Erkenntnisse sind spektakulär und haben weitreichende Konsequenzen, sind aber ebenso unpopulär wie vor ein paar Jahrzehnten die Erkenntnis, dass Rauchen ungesund ist. Einerseits hängen wir als Gewohnheitstiere an unseren vertrauten Mustern, andererseits gab und gibt es sehr mächtige Wirtschaftszweige, welche das größte Interesse daran haben, dieses Wissen so lange wie möglich zu unter schlagen, anzuzweifeln, zu verharmlosen, zu „widerlegen“... Das Buch von Dr. Campbell untermauert wissenschaftlich, was eigentlich einleuchtend ist: Milch ist ein großartiges Nahrungsmittel, spezifisch kreiert für die allererste Lebensphase, es stimuliert und unterstützt schnelles körperliches Wachstum.

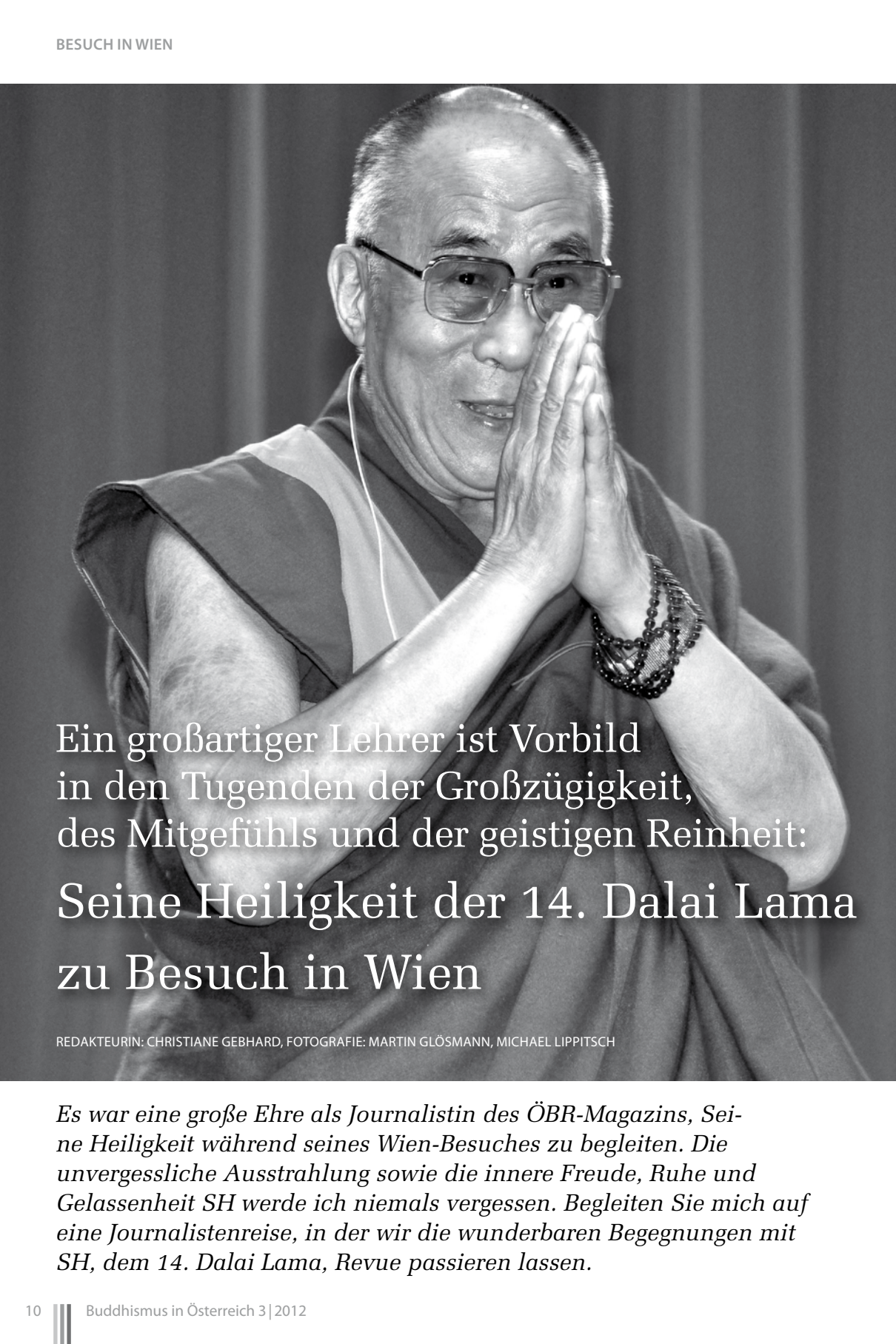
Im ausgewachsenen Körper verursacht es alle möglichen gesundheitlichen Probleme. Von den ungefähr 4.500 Säugetieren ist der Homo sapiens denn auch der Allereinzigste, welcher ein Leben lang Milch trinkt ... und dazu noch von einer anderen (im Babyalter schneller wachsenden) Spezies. Aus evolutionärer Sicht haben wir diese Gewohnheit übrigens erst seit sehr kurzem, seit der Domestizierung von Rindern, Ziegen und Schafen vor ca. 10.000 Jahren.

Haben wir eine Frage nicht gestellt, die du gerne beantworten möchtest?

Vanja: Hmm ... eine gute Frage, danke. Sie zwingt mich zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Als junger Mann hatte ich noch ziemlich klare Vorstellungen von Gut und Böse, wusste, was richtig und falsch ist, was ich im Leben wollte. Inzwischen bin ich mir nicht mehr so sicher. Entscheidend scheint mir, wie ich an die Welt herantrete, das WIE ist wichtiger als das WAS. Ich bemühe mich um Qualitäten wie Respekt, Achtsamkeit und Wohlwollen ... viel mehr weiß ich gar nicht [:lacht].

Danke fürs Interview.



A black and white photograph of the 14th Dalai Lama. He is wearing glasses and a dark shawl over a lighter garment. His hands are pressed together in a traditional prayer gesture (Anjali Mudra). He has a serene expression. The background is dark and out of focus.

Ein großartiger Lehrer ist Vorbild
in den Tugenden der Großzügigkeit,
des Mitgefühls und der geistigen Reinheit:
Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama
zu Besuch in Wien

REDAKTEURIN: CHRISTIANE GEBHARD, FOTOGRAFIE: MARTIN GLÖSMANN, MICHAEL LIPPITSCH

Es war eine große Ehre als Journalistin des ÖBR-Magazins, Seine Heiligkeit während seines Wien-Besuches zu begleiten. Die unvergessliche Ausstrahlung sowie die innere Freude, Ruhe und Gelassenheit SH werde ich niemals vergessen. Begleiten Sie mich auf eine Journalistenreise, in der wir die wunderbaren Begegnungen mit SH, dem 14. Dalai Lama, Revue passieren lassen.

Freitagvormittag, Pressekonferenz im Hotel Hilton, SH und der tibetische Premierminister Lobsang Sangay sind zu Gast. Vor dem Eingang des Hotels warten bereits einige Fans auf die Ankunft.

Am Podium nehmen Seine Heiligkeit und der Premierminister Platz, links Prof. Heinz Nussbaumer (Moderation) und rechts Christof Spitz (Dolmetsch).

Zu Beginn einleitende Worte SH an die Medienvertreter im Publikum: „Wenn immer ich Medienleute treffe, sind mir zwei Aspekte wichtig. Zum ersten, wir alle sind menschliche und soziale Wesen. Medien haben eine wichtige Rolle in der Gesellschaft, sie tragen mit ihrer Information dazu bei, wie wir einander begegnen. Zum zweiten, was mich als Person betrifft, sehe ich mich als einfachen buddhistischen Mönch. Eine meiner Aufgaben ist auf religiöser Ebene die Harmonie innerhalb der eigenen sowie zwischen den verschie-

nder zu lernen. In diesem Bereich spielen Medien eine wesentliche Rolle, um die gemeinsamen Werte der Religionen innerhalb der Gesellschaft kenntlich zu machen. Ich vergleiche Medien gerne mit dem Beispiel eines Elefanten, dieser hat einen langen Rüssel, mit dem er an allen Seiten schnuppert und seine Umgebung wahrnimmt. Die wesentliche Aufgabe der Medien ist, das Wahre wiederzugeben, die Gesellschaft darüber aufzuklären, was wirklich geschieht. Leider ist Scheinheiligkeit mittlerweile ein Modetrend geworden, bei dem Dinge wiedergegeben werden, die der Realität nicht entsprechen. So soll es nicht sein, besonders in demokratischen Ländern, wo es von großer Bedeutung ist, die Demokratie reinzuhalten und von Fehlentwicklungen oder Täuschungen zu bewahren.“

Die Worte SH schaffen Bewusstsein darüber, dass wir glücklicherweise in einem freien demokratischen Land leben und daher



denen Glaubensrichtungen zu stärken und verbessern. Es macht mich sehr traurig, wenn ich sehe, dass im Namen der Religion Konflikte auftreten. Meine Überzeugung ist, dass Religionen trotz der vielen philosophischen Ansätze gemeinsame Ziele verfolgen, wie Mitgefühl, Toleranz und Genügsamkeit. Diese Ansichten können helfen, selbst mehr vonei-

sorgsam mit dem Austausch von Informationen umgehen sollten. Frei leben zu dürfen ist nicht selbstverständlich, wie etwa die Situation in Tibet zeigt. Frieden auf Erden betrifft uns alle. Es ist unsere Aufgabe, dieses Gut nicht leichtfertig aus der Hand zu geben und weiterhin aktiv dazu beizutragen für mehr Frieden auf diesem Planeten. Friedvolles



Handeln ist begleitet von innerer Ruhe. Die heutige Trendwendung in Richtung Schnelllebigkeit verursacht starke Disharmonie in uns selbst. Viele Menschen leiden unter den Auswirkungen von übermäßigem Zeitdruck. Auf die Frage: „Wie wir aus buddhistischer Sicht wieder zu einer gesunden Lebensweise zurückfinden können“, antwortet SH, dass der Begriff Zeit prinzipiell etwas Relatives ist und von Natur aus auf Veränderung basiert. Allgemein betrachtet, hat sich die Lebenssituation durch den rasant steigenden technologischen Fortschritt immer mehr in Richtung Schnelllebigkeit verändert. Trotz allem ist es von Bedeutung, ruhig und gelassen zu agieren. Es ist nicht die Zeit selbst, die uns stresst, sondern die Art und Weise wie wir mit ihr umgehen.

Auf die Frage zur Konfliktsituation zwischen China und Tibet betonen SH und der Premierminister LS, dass Tibet weiterhin entschlossen ist, seine eigene Identität, Kultur und Religion zu bewahren und dafür auch die eigene Verantwortung übernehmen möchte. Tibet strebt nicht nach einer Loslösung, sondern nach einer Autonomie in vollem Respekt mit den Interessen Chinas. Es wird wie bisher ausschließlich nach den Regeln der Gewaltfreiheit vorgegangen. In den letzten Monaten gibt es vermehrt Selbstverbrennungen innerhalb des tibetischen Volkes. Diese sind Ausdruck dafür, wie sehr die Tibeter unter der Besatzung Chinas leiden.



Im Falle von Tibet ist eine Unterstützung vom Ausland notwendig. Ein schönes Beispiel dafür war die Friedenskundgebung am Heldenplatz im Zeichen von „Save Tibet“. Mögen wir weiterhin den Mut haben, für den gegenseitigen Respekt und Gewaltfreiheit einzustehen.





„Jenseits von Religion, Ethik und menschliche Werte in der heutigen Gesellschaft“ lautete der Vortrag SH vor zehntausend BesucherInnen in der Wiener Stadthalle. Auf der Bühne nehmen SH, der Dolmetscher (Christoph Spitz) und ein tibetischer Mönch Platz. SH, der Dalai Lama leitet den Vortrag mit folgenden Worten ein: „Als einfacher buddhistischer Mönch, so wie ich mich selbst betrachte, versuche ich mit Offenheit und Respekt meinen Mitmenschen zu begegnen.“ SH betont, dass wir alle menschliche Wesen sind und biologisch gesehen dies die Basis für unsere menschliche Verbundenheit ist. Das 21. Jahrhundert soll im Zeichen des „Friedens“ stehen. In der Vergangenheit wurde viel Gewalt ausgeübt, und wir wollen diesen Fehler nicht erneut wiederholen. Daher müssen wir jegliche Anstrengung auf uns nehmen, um den Frieden auf Erden zu erhalten und zu verbessern. Dafür benötigen wir das gegenseitige Vertrauen. Es soll keine trennende Barriere zwischen uns stehen, denn im Grunde genommen sind wir zusammen alle Brüder und Schwestern.

Friedvolles Handeln entsteht durch den gemeinsamen Dialog und der gesellschaftlichen Moral. Selbstverantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und zu verstehen, dass wir von Natur aus soziale Wesen sind, die Fürsorge anderer benötigen. Diese Werte basieren nicht auf Religiosität, sondern auf dem inneren Wohlwollen der Gemeinschaftlichkeit.

Wissenschaftliche Experimente zeigen, dass junge Affen, die nicht während ihrer Entwicklungsphase die Fürsorge der Mutter erhielten, stark zu Konfliktverhalten neigen. Die Isolation von der Gruppe hat negative Auswirkungen auf unser Sozialverhalten und auf unseren Gesundheitszustand. Heilsames Miteinander basiert auf den menschlichen

Grundprinzipien der säkularen Ethik. Wenn SH gefragt wird, was im täglichen Leben die wichtigsten Werte sind, die praktiziert werden sollen, dann stehen seiner Meinung nach im Vordergrund menschliche Werte wie Aufrichtigkeit, Frieden und Mitgefühl. Alle weiteren Aspekte sowie auch religiöse Wertvorstellungen basieren auf diesen Ebenen.



Zum Zeichen der Verbundenheit und Ausdruck religiöser Harmonie trafen sich Sonntagvormittag SH und Kardinal Christoph Schönborn zum gemeinsamen Dialog im Hotel Hilton. Beide Glaubensvertreter sind sich über die gemeinsame Basis aller Religionen einig. Abgesehen von den unterschiedlichen philosophischen oder Glaubensansätzen haben sie alle etwas Wesentliches gemeinsam, nämlich die Kultivierung des friedvollen Herzens. Als Beispiel, in der christlichen Tradition wird die „Umkehr des Herzens“ mit dem Begriff Metanoia beschrieben, im Buddhismus lehrt das „Metta Sutta“ von Liebe und Mitgefühl.

Die friedvolle Stimmung des aufeinander Zugehens Seiner Heiligkeit und Kardinal Christoph Schönborn war ein harmonischer Abschluss der Journalistenreise. Machen wir uns diese Haltung zum Vorbild und reichen auch wir uns gegenseitig die Hände des Friedens.

Absichtsvoll aufmerksam

Vom therapeutischen Nutzen von Achtsamkeit

MAG. INGRID HUBACEK-STENMO UND BERNHARD HUBACEK, WIEN



Eine viel zitierte Definition von Gesundheit stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und wurde bereits am 22. Juli 1946 in dieser Form veröffentlicht: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“) ...

Die Stärke dieser Definition ist, dass Gesundheit nicht auf körperliche Gesundheit reduziert wird, sondern auch psychische und geistige Aspekte mit einbezieht.

Es wäre jedoch falsch zu meinen, dass psychische Leidenszustände allein ein Übel der Moderne wären. Schon zu Buddhas Lebzeiten wird von ähnlichen Problemen berichtet.

Wir wissen, dass viele Menschen den Buddha gerade auch wegen ihrer alltäglichen persönlichen Anliegen aufsuchten, für viele war er nämlich nicht nur ein spiritueller Meister oder Heiliger, sondern einfach auch Lehrer und Seelsorger, man könnte heute auch sagen: Therapeut.

So lesen wir im Pali-Kanon im Kapitel Satipatthana (Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit), wie ein Mann zum Buddha kommt, um sein Herz auszuschütten, und Folgendes von sich sagt:

„Stets voller Furcht ist dieses Herz,

*Stets voll Besorgnis ist der Geist
Durch Nöte welche droh'n und solche,
welche sind.*

*Furchtfreies Leben, gibt es solches denn?
O kund' es an, von mir befragt!
Wirrsal innen, Wirrsal außen –
In Wirrsal ist verwirrt das Volk.
Dies frag' ich nun, o Gotama (Buddha):
Wer kann die Wirrsal wohl entwirren?“*

Die Beschreibung weist den Hilfesuchenden als eine Person aus, deren Leben von Ängsten und Furcht dominiert scheint. Die Lebensumstände werden insgesamt als belastend erlebt und der Patient findet keinen Weg zu innerer Ruhe und Klarheit. Nichts scheint in seinem Dasein auf Hoffnung und Zuversicht hinzuweisen – aus Sicht der heute üblichen psychiatrischen Diagnoserichtlinien erkennt man wohl unschwer die Hinweise auf eine krankheitswertige Störung mit offensichtlicher psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Behandlungsbedürftigkeit.

Der Buddha aber antwortet mit folgenden Zeilen:

„Auch in Bedrängnis finden sie die Lehre, die zur Erlangung des Nibbāna (Nirvana) führt, die rechte Achtsamkeit entfalten: Vollkommen wird ihr Geist geeint.“

Der Buddha sah den Ausweg aus diesen belastenden Gefühlen im menschlichen Geist selbst. Er sprach oft genug von der Notwendigkeit, in den Bemühungen um eine Klärung des Geistes nicht müde zu werden und dafür Einsicht und Achtsamkeit zu entwickeln:

„Der einzige Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung des Schmerzes und Jammerns, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung (nibbāna) führt, das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit.“

(Palikanon, Majjhima Nikaya, der Mittleren Sammlung, M.10. (I,10) Satipatthāna Sutta, Die Pfeiler der Einsicht).

Achtsamkeit in den westlichen Therapieverfahren

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben mittlerweile nachgewiesen, dass die Effekte

regelmäßigen Achtsamkeitstrainings auf die geistige und seelische Gesundheit als sehr hoch anzusehen sind.

Besonders gut dokumentiert sind die positiven Effekte des achtwöchigen MBSR-Trainings von J. Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction), der mit seinen klinischen Arbeiten einen wesentlichen Beitrag dazu leistete, dass Achtsamkeit im Westen heute eine besondere Wertschätzung vor allem in psychologischen und psychotherapeutischen Fachkreisen erfährt.

Neben J. Kabat-Zinn sind auch die Verdienste von Jack Kornfield zu würdigen, der sich schon lange um eine Verbindung von traditionellen buddhistischen Techniken mit Erkenntnissen der westlichen Psychologie bemüht.

Die „absichtsvolle Aufmerksamkeit in der Gegenwart“ definierte Kabat-Zinn als das „klare und aufgerichtete Gewahrsein dessen, was tatsächlich in jedem Moment der Wahrnehmung *um* uns und *in* uns geschieht ... Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit ist dann ein reines Registrieren der beobachteten Tatsachen, ohne auf sie durch Handeln, Sprechen oder mentale Kommentare zu reagieren, die Ausdruck von Selbstbezogenheit (Anziehung, Ablehnung etc.), Urteilen oder Reflexion sind.“

Der bekannte vietnamesische Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh beschrieb schon 1975 Achtsamkeit als „das Wunder, das unseren zerstreuten Geist sofort zurückholen kann und ihn wieder in seine Ganzheit bringt“, sodass wir jede Minute unseres Lebens voll leben können.

In seinen Erläuterungen „Das Wunder des bewussten Atmens“ beschreibt er auch einen wichtigen emotionalen Gewinn, der durch das Üben erzielt werden kann: nämlich Freude. Freude, die sich einstellt, wenn man bewusst wahrnimmt, dass es eine wunderbare, kostbare Gelegenheit und Chance gleichermaßen ist, jetzt, hier, in diesem Moment still zu sitzen und meditierend geistige Klarheit gewinnen zu dürfen.

Achtsamkeit in Therapie, Beratung und Medizin

Psychotherapeuten wissen heute in der Regel um die heilsame Wirkung der Konzentration auf das Gegenwärtige.

Insbesondere fanden Methoden, die aus dem Vipassana entstammen (wie etwa das Body-Sweeping), Eingang ins Repertoire anerkannter psychotherapeutischer Verfahren, wie etwa der Verhaltenstherapie (vgl. hierzu die Arbeiten von Marsha Linehan und ihr Konzept von Dialektisch-Behavioraler Therapie, DBT).

Aber bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben unter der Bezeichnung „Sensory Awareness“ Elsa Gindler und Charlotte Selver ihre Form von körpertherapeutischen Methoden und Interventionsformen weitergegeben. Auch Ron Kurtz, der Begründer der körperpsychotherapeutischen Methode „Hakomi“, ist in diesem Zusammenhang erwähnenswert.

Übungen zur Betrachtung der Wirklichkeit, wie sie ist, haben aber mittlerweile auch in anderen therapeutischen Schulen und Methoden an Bedeutung gewonnen, nicht zufälligerweise besonders gerade in solchen, deren Protagonisten auch mit buddhistischen Meditationstechniken gewisse Erfahrung nachgesagt wird – wie etwa Fritz Perls, der in der Gestalttherapie das „Hier-und-Jetzt-Prinzip“ postulierte, das den Menschen dazu befähigen sollte, von seiner „Ich-Haftigkeit“ Abstand zu nehmen und sich als Teil eines Ganzen zu begreifen.

Nur auf diese Weise könne so etwas wie eine „Wahrhaftigkeit“ erreicht werden, eine Haltung, deren Bedeutung man am besten mit der Fähigkeit beschreiben kann, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen treu zu folgen und gleichzeitig die Auswirkungen dieses Strebens auf das Gemeinsame genau zu erfassen.

Wir erinnern uns an die Beschreibungen von Sigmund Freud über die Haltung der „freischwebenden Aufmerksamkeit“, die jeder erfolgreichen Psychoanalyse zugrunde liegt, oder an die Prinzipien von Achtsamkeit, wie sie heute von Prof. Dr. Luise Reddemann in der von ihr entwickelten modernen Traumatherapie gelehrt wird:

„Eine Voraussetzung, die Dinge wahrzunehmen, wie sie sind, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit ist für uns nichts Selbstverständliches. Lernen wir doch von klein auf eher Unachtsamkeit. Wir sollen „nicht merken“, wie Alice Miller (1983) das nannte. Andere scheinen besser zu wissen als wir selbst, wann wir hungrig sind, wann wir müde sein sollen, wann wir dies oder jenes können sollten. Kein Wunder, dass wir uns immer weniger genau achtsam wahrnehmen. So müssen wir Achtsamkeit wieder neu lernen.“
(Luise Reddemann, Seite 34)

Durch tägliche Meditationspraxis die Wahrnehmung schärfen

Und wie wirkt es sich nun auf eine therapeutische Behandlung aus, wenn die Psychotherapeutin selbst Achtsamkeitsmeditation praktiziert? Offenbar sehr positiv.

Ludwig J. Grepmaier und Marius K. Nickel haben dazu jüngst eine interessante Doppelblindstudie aus der Inntalklinik vorgestellt. Demnach zeigten PatientInnen von PsychotherapeutInnen, die vor ihren Therapiestunden an einem Zen-Kurs teilgenommen hatten, signifikant positive Effekte. Diese fundierte wissenschaftliche Studie ist ausführlich in dem Buch „Achtsamkeit des Psychotherapeuten“, Springer Verlag, beschrieben.

Die durch die tägliche Praxis geschärften Sinne helfen dem Psychotherapeuten, in seiner Wahrnehmung feinsinniger, sensibler und bewusster zu erkennen, was tatsächlich beim Klienten und vor allem in der therapeutischen Beziehung im gegenwärtigen Moment gerade geschieht.

Das seismografische Instrument der Therapeutin wird durch Achtsamkeitsmeditation ständig neu gestimmt. Dadurch können Gefühle und Gedanken rasch identifiziert und auf ihren Realitätsbezug im Hier und Jetzt überprüft werden. Daraus ergeben sich die für den therapeutischen Prozess so wichtigen Fragen:

- Was ist jetzt wirklich real?
- Ist die emotionale Besetzung einer Situation wirklich angemessen oder ist sie gefärbt von Gefühlen der Vergangenheit?
- Ist das, was ich empfinde, kongruent mit dem, was ich zum Ausdruck bringe?

So können Projektionen bewusst gemacht, angesprochen und in der Therapie bearbeitet werden. Kommt dann die Beachtung oder gar Konzentration auf den Atemfluss, wie es in den buddhistischen Meditationen gelehrt wird, zur therapeutisch achtsamen Präsenz hinzu, kann eine neue Qualität des Kontaktes entstehen, welche manchmal von außen durch eine allgemeine Verlangsamung und Beruhigung der inneren Vorgänge zu erkennen ist. Klienten beschreiben ihren Zustand nach Beendigung einer Sitzung unter solchen Umständen oft als angenehm entspannter als vor Beginn ihrer Stunde.

Schließlich gilt: „Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke“ (Milarepa, tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister, 1052–1135)

Mag. Ingrid Hubacek-Stenmo und Bernhard Hubacek arbeiten in freier psychotherapeutischer Praxis in Wien. Sie bemühen sich in ihrer Arbeit insbesondere um die Einbeziehung des Körpers und Prinzipien der Achtsamkeit in die psychotherapeutische Praxis. Kontakt: Therapiezentrum OK, www.aufatmen.cc und www.bhc.at



Zur heute nahezu allgegenwärtigen Diskussion von Original und Kopie & Original und Fälschung ist von Egon Friedell (1878–1938) ein für den Buddhismus relevanter Fall überliefert.

Ein „Druckfehler“ steht zu Beginn: In einer Theaterkritik Friedells machte der Setzer aus Hamsun „Haresu“. Die Öffentlichkeit, so die Vermutung, meist alles flüchtig lesend, begann sich dennoch für „Haresu“ zu interessieren, und einige fragten nach. Die Folge war ein „practical joke“ – Friedell erfand in dem 1919 zuerst erschienenen Beitrag „Haresu“ Biografie und Werk eines „japanischen Klassikers“ und gab darin auch Werkauszüge, die fast alles Zitate aus Friedells eigenen Arbeiten waren, zum Besten.

Buddhistisch gesehen sind zwei Punkte bemerkenswert: Zum einen wusste Friedell vom No – „Der ‚No‘ war eine Art dramatischer Aufführung ... Der Text wurde von Schauspielern gesungen, außerdem spielte der Chor eine bedeutende Rolle. Die Handlung war nicht sehr kompliziert, aber fein durchgearbeitet.“ Zum anderen wusste er um die Lebensgeschichte von Buddha Shakyamuni: „Als Gotama geboren wurde, sagten die Zeichendeuter: wenn er ein weltliches Leben erwählt, wird er zum Weltbeherrscher werden, entsagt er der Welt, so wird er zum Buddha. *Noritomo*: Und was tat Gatoma oder Glotama oder wie er heißt? *Der Priester*: Er wurde natürlich zum Buddha.“

Jedoch, wie sagte schon Soko Morinaga Rōshi in seinen Erläuterungen zum *Shinjinmei*: „Aber ihr könnt sicher sein – nichts in dieser Welt ist unecht. Es gibt keine Fälschungen. Wenn etwas eine Fälschung ist, dann ist alles eine Fälschung ... Fälschung oder Original, richtig oder falsch, solche Dinge existieren ursprünglich nicht.“

Ein kleiner Nachtrag: Friedell wohnte von 1907 bis zu seinem Fenstersturz 1938 in der Gentzgasse 7, Karl Eugen Neumann (1865–1915), Pionier der deutschen Pali-Übersetzung, spätestens ab 1896 mit Unterbrechung bis 1915 in der Gentzgasse 42.

Heinz Pusitz

HEINZ PUSITZ
KONTAKT: ARCHIV@BUDDHISMUS-AUSTRIA.AT

Leserbriefe

Liebe Frau Christiane Gebhard,

es ist mir ein Anliegen, Sie einfach darüber zu informieren, dass Herrn Wolf Singers wissenschaftliche Erkenntnisse – aus ethischer als auch aus wissenschaftlicher Sicht – heftig umstritten sind. Dies deshalb, weil sie vor allem auch aus grausamen Tierversuchen, vorrangig an Affen und Katzen, abgeleitet werden, die ethisch durch nichts und schon gar nicht durch die üblich angeführten Nützlichkeiten, die dem Menschen zugute kommen sollen, zu rechtfertigen sind.

Auch haltet die Tierversuchsmethode den üblichen wissenschaftlichen Kriterien nicht stand. Ergebnisse aus Tierversuchen, gewonnen aus speziell gezüchteten, isoliert in sterilen Labors gehaltenen, in der Regel vorher manipulierten Tieren (indem etwa einzelne Gene ausgeschaltet werden oder ihnen einfach die Flüssigkeitszufuhr vorenthalten wird) können kaum auf die komplexe gesellschaftlich-psychosoziale Lebenssituation des Menschen übertragen werden.

Wie können aus derart unheilsamen Handlungen – kaum ein Labortier verlässt lebend das Versuchslabor: es wird buchstäblich zu Tode gequält – heilsame Wirkungen entstehen?

Mit traurigen Grüßen angesichts des großen Leidens, das wir unseren Mitgeschöpfen – den Tieren – antun,

herzlichst
Romana Rathmanner

Tierversuche



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Anlässlich eines Leserbriefes von Frau Rathmanner (siehe Rubrik Leserbriefe) habe ich mit Prof. Singer Kontakt aufgenommen mit der Bitte um persönliche Stellungnahme zum Thema: „Neuroforschung und Tierversuche?“

Stellungnahme Univ.-Prof. Singer

Lassen Sie mich zunächst einige allgemeine Anmerkungen zu Tierversuchen machen, wobei ich mich hier auf die Grundlagenforschung beschränken möchte, da ich diese selbst zu vertreten habe und mich in diesem Bereich auch besonders gut auskenne. In der Grundlagenforschung beschränkt sich die überwiegende Mehrheit der Tierversuche darauf, dass die Tiere eingeschläfert werden, um Organe zu entnehmen, die dann weiter untersucht werden. Dort, wo es erforderlich ist, Vorgänge in lebenden, intakten Organen zu untersuchen und dies mit schmerzhaften operativen Eingriffen verbunden ist, werden die Tiere während des gesamten Versuchs in Vollnarkose gehalten, wobei genau die gleichen Methoden Anwendung finden wie bei chirurgischen Eingriffen beim Menschen. Der einzige Unterschied ist, dass die Tiere nach Beendigung des Experiments durch Vertiefung der Narkose getötet werden. Die Belastung der Tiere beschränkt sich also auch hier auf die Einleitung der Narkose, eine einmalige intramuskuläre Injektion, die von den Tieren in der Regel nicht bemerkt wird. Dann gibt es Versuche, die am wachen Tier durchgeführt werden müssen, um Funktionen zu untersuchen, die nur bei vollem Bewusstsein erhalten sind. Dies gilt zum Beispiel in der Hirnforschung für die Analyse von Prozessen, die der Wahrnehmung, dem Gedächtnis und der Steuerung von Bewegungen zugrunde liegen. Zur Vorbereitung dieser Versuche werden in Vollnarkose Vorrichtungen implantiert, die später das schmerzfreie Ableiten von Hirnaktivität ermöglichen. Hierbei wird ausgenutzt, dass das Gehirn schmerzunempfindlich ist. Die Implantationstechnik ähnelt der bei der Implantation von Herzschrittmachern oder künstlichen Gelenken in der medizinischen Chirurgie. Entsprechend sorgfältig erfolgt die

postoperative Pflege. Während der Versuche selbst werden den Tieren weder Schmerzen noch andere Belastungen zugemutet. Die Tiere sind weder sediert noch sonst pharmakologisch behandelt. Wie Sie diesen Ausführungen entnehmen können, und ich verbürge mich für deren Richtigkeit, sind Tierversuche in der Grundlagenforschung nicht grausam. Es trifft zu, dass Tiere getötet werden, um Erkenntnis zu gewinnen, aber es trifft nicht zu, dass Tiere gequält werden.

(Der angeführte Text beinhaltet lediglich Teilbereiche des Schreibens. Die vollständige Version ist unter redaktion@buddhismus-austria.at erhältlich.)

Ein besonderes Dankeschön an Prof. Singer für die Bereitschaft, auf die Fragestellung unserer LeserInnen einzugehen. Abschließend möchte ich persönlich ein paar Worte als tätige Forscherin hinzufügen. Die Entscheidung, was als Forscher richtig oder falsch zu bewerten ist, ist eine schwierige Fragestellung die von mehreren Faktoren abhängt. Auf der einen Seite besteht eine zunehmende Nachfrage an neuen Therapiemöglichkeiten, auf der anderen Seite ist man mit dem ethischen Aspekt konfrontiert, Versuche an Lebewesen durchzuführen. Aus rechtlicher Sicht dürfen Medikamente in den meisten Fällen nicht in Verkehr gebracht werden, wenn sie zuvor nicht an Tieren getestet wurden. Das bedeutet, wir sind dazu verpflichtet, Tiere für diese Versuche einzusetzen. Mir ist in meiner bisherigen Forschertätigkeit kein/e KollegeIn bekannt, die/der Freude an Tierversuchen hatte, im Gegenteil, wir würden uns vermehrt wünschen, auf andere Alternativen zurückgreifen zu können. In diesem Fall können Sie gezielt etwas für den Tierschutz beitragen, indem Sie achtsam mit Medikamenten umgehen und auf eine gesunde Lebensweise achten, denn der Konsument bestimmt den Markt, und Sie sind ein wertvoller Teil dessen.

Ihre
Christiane Gebhard

Zum Tod von Ernst Hinterberger

Am 14. Mai ist der bekannte Autor und Menschenkenner Ernst Hinterberger verstorben. Er war einer der sogenannten „Promi-Buddhisten“, wenn ein solcher von den Medien gebraucht wurde. Diese Bezeichnung war in diesem Fall, wie wahrscheinlich in manch anderem Fall auch, in Wahrheit eine Beleidigung der Ernsthaftigkeit, mit der sich dieser Mensch mit der Lehre des Buddha nicht nur auseinandergesetzt hat, sondern diese auch in seinem Leben umgesetzt hat.

Ernst Hinterberger hat, was vielen nicht bekannt ist, wesentliche Texte des japanischen Zen übertragen. Hier anschließend nun einige Gedanken, die er vor kurzem auf Anfrage von Sonja Henisch an sie übermittelt hat, danke, Sonja, für die Initiative:

Ernst Hinterberger

Sehr geehrte Frau Henisch,

20.1.2012

infolge meiner Krankheiten nur eine rudimentäre Beantwortung Ihrer Fragen.

Ich war auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens, habe die Antworten von Religionen, denen ein Gott vorsteht, für uninteressant gefunden und bin so beim Buddhismus gelandet und bin der damaligen Buddhistischen Gesellschaft unter Fritz Hungerleider beigetreten.

Mit den späteren Leuten vom Fleischmarkt und Scheibbs hatte ich nie etwas zu tun und kenne sie daher auch nicht.

Zu Beginn las ich die Reden Buddhas und Bücher von Buddhaghosa und den Mahatheras Nyanaponika und Nyanatiloka, ging auf das Mahayana und zum Zen über. Studierte Koans und erkannte, dass sie alle das gleiche aussagten. Bei Begegnungen mit einem japanischen und einem chinesischen Meister wurde ich von diesen als gleichwertig anerkannt. Als meine eigentlichen Lehrer nenne ich Pai-chang und Ikkyu.

Meinem Umfeld ist es mehr oder weniger gleichgültig, dass ich Buddhist bin, denn ich missioniere nicht.

Wer die buddhistische Wahrheit erkannt und verwirklicht hat, ist im Grunde unangreifbar.

Mein Anliegen bei der Schriftstellerei ist die Darstellung des Lebens kleiner Leute.

Auszeichnungen sind eine schöne, aber vordergründige Sache, handelt es sich doch bei den Orden nur um Metallstücke, die keine tiefere Bedeutung haben.

Meine Beziehung zu Leben und Tod besteht darin, dass ich sie für bloße Gegensatzpaare halte, die mit der großen Leere des Nirwana nichts zu tun haben.

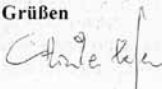
Auch Glück entsteht nur im Gegensatz zu Unglück und ist ein rein vordergründiges Gefühl.

Die Menschen brauchen einen Durchbruch zur Wahrheit, den die meisten aber nicht haben werden, weil sie von Gier, Hass und Wahn befallen sind.

Ich bin zufrieden und möchte keine Kontakte zu den unsrigen Buddhisten haben und keineswegs Angelesenes anderen vorplappern.

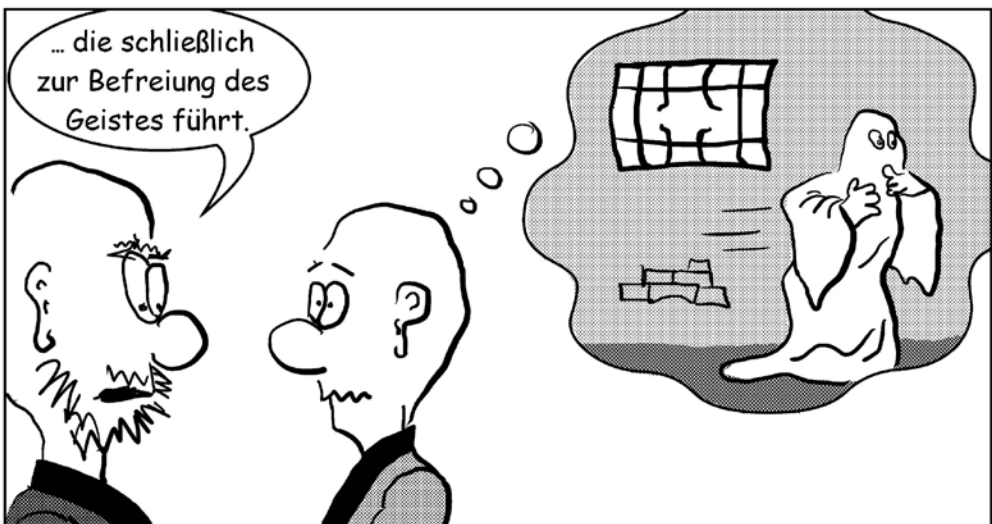
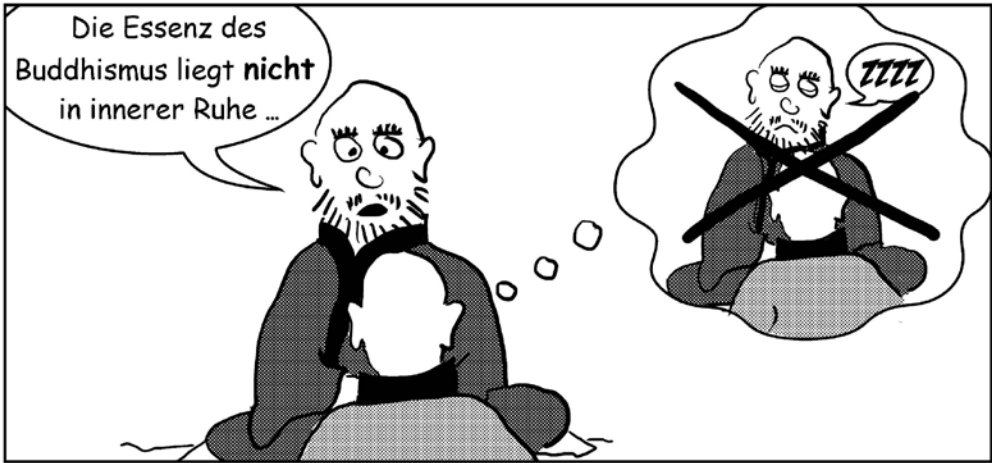
Texte zum Vorlesen gibt es von mir nicht.

Mit freundlichen Grüßen



Spirituelle Missverständnisse

Frank Zechner



Ehrw. Geshe Tashi Tsering Retreat: Shamatha und Leerheit

Bevor sich der Ehrw. Geshe Tashi für mehrere Jahre zum Studium zurückzieht, bietet dieses Retreat die letzte Möglichkeit, sich mit Geshe Tashi den Themen Shamatha und Leerheit zu nähern. Eine Woche lang werden wir eingebettet in Edles Schweigen seine Unterweisungen hören und Anleitungen bekommen, um verschiedene Aspekte unseres Geistes zu erforschen. Achtsame Körperübungen werden zur Entspannung beitragen, durch die Umrundungen des Kalachakra Stupa und das tägliche Karmayoga sammeln wir Verdienste an.

Ehrw. Geshe Tashi Tsering

Mit 13 Jahren trat Geshe-la in die Klosteruniversität Sera Mey in Südindien ein und schloss seine Studien 16 Jahre später mit dem Titel Lharampa Geshe ab (höchster Grad). Anschließend studierte er ein Jahr am Höheren Tantrischen College (Gyuto).

Geshe Tashi lehrte bereits in Sera, anschließend im Kloster Kopan, Nepal, und am Gandhi Foundation College in Nagpur, Indien, und im Kloster Nalanda in Südfrankreich. Seit 1994 ist er residenter Lama im Jamyang Buddhist Centre London und er gründete die „Foundation of Buddhist Thought“.

Geshe Tashi lehrt auf Englisch und ist bekannt für seine Wärme und Klarheit und seinen Humor, bei Bedarf wird ins Deutsche übersetzt.

Wo: Kalachakra Kalapa Center

Wann: 30. Juli–6. August 2012

Kosten: Euro 560,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Niemand sollte aus finanziellen Gründen dem Retreat fernbleiben, bitte kontaktieren Sie uns gegebenenfalls in Bezug auf eine Ermäßigung.

Retreatzentrum Kalachakra

Kalapa Center: In absolut ruhiger Lage auf der Koralm (Südweststeiermark) in 1.000 m mit traumhafter Aussicht bis Ungarn und Kroatien.

Anmeldung bis 16. Juli 2012

unter office@shedrupling.at

Informationen: www.kalapa.at

bezahlte Anzeigen

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.

6.–7. Oktober, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,-

TU NA QI FA 5 und Basisübungen

Tu Na Qi Fa 5 wirkt im Besonderen auf die inneren Organe und bewirkt einen erhöhten Qi-Fluss und eine harmonische Regulation im ganzen Körper. Bei Müdigkeit, Erschöpfung, Abgespanntheit, hilft Tu Na Qi Fa 5 frische Energie zu tanken und wieder zu Kräften zu kommen.

Die Basisübungen sind die Grundlage aller Chan Mi Gong-Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong.

9.–11. November, Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Euro 202,-

XIAO ZAI ZHI FU FA und Basisübungen

Xiao Zai Zhi Fu Fa ist eine Methode zum Vertreiben von Unglück und Krankheit und zum Pflanzen von Glück, Gesundheit und Wohlbefinden.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88

bezahlte Anzeigen

Die beiden Flügel der Erleuchtung – Mitgefühl und Weisheit

Bodhicittavivarana von Nagarjuna

Start: 8.–9. 9. 2012

1-jähriger Lehrgang, geleitet von Ven. Birgit Schweiberer

Die beiden Arten des Erleuchtungsgeistes, der endgültige, der aus Weisheit besteht, und der konventionelle, der aus Liebe und Mitgefühl besteht, bilden die beiden Seiten der Übung eines Bodhisattva, die Essenz des Pfades zur Erleuchtung. Den eigenen Geist mit diesen Inhalten vertraut zu machen, bringt extrem viel positives Potenzial hervor und bewirkt nach und nach die Entwicklung der Erleuchtung. Dieser Text von Arya Nagarjuna ist einer der Texte, die Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama sehr häufig lehrt, um die wertvolle indische Nalanda-Tradition, auf der der Tibetische Buddhismus beruht, zu erhalten und in der westlichen Kultur lebendig zu machen.

Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), promovierte Anästhesistin und mehrmalige Europameisterin in Karate, seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 15 Jahre lang Buddhistische Grundlagen- und Masters-Programme in Sutra und Tantra am Lama Tzongkhapa Institut. Seit 2001 unterrichtet sie in ganz Europa. Chöla Birgits tiefgründiges Wissen und ihre klare, strukturierte und lebendige Art den Dharma zu unterrichten, ist eine absolute Bereicherung für jeden am Buddhismus Interessierten.

Termine: 8.–9. 9., 10.–11. 11. 2012; 23.–24. 2.; 13.–14. 4. und 8.–9. 6. 2013

UNKOSTENBEITRAG AUF DANA-BASIS: 500,- (ERM. 300,-)
RATENZAHLUNG MÖGLICH
PLC MITGLIEDER 10 % RABATT

Das Programm kann auch im Fernstudium besucht werden. (Seminare online abrufbar; Lernunterlagen, Fragen und Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.) Seminare können auch per Livestream besucht werden.

info + Anmeldung:

andreas.j.rudolf@aon.at; Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, Servitengasse 15, 1090 Wien
www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

„Warum Erleuchtung möglich ist“ – die Buddhanatur

1-jähriger Lehrgang mit Dr. Birgit Schweiberer

Start: 13.–14. 10. 2012

Das *Mahayana-Uttaratantra-Shastra* (Uttaratantra, Erhabenes Kontinuum) ist einer der bedeutendsten Texte des Mahayana, Buddha Maitreya zugeschrieben. In diesem Text wird die Natur des Geistes dargelegt – als ununterbrochenes Kontinuum, das in allen Lebewesen vorliegt – als das unzerstörbare, immer vorhandene und immer schon reine Potenzial zur vollkommenen Buddhaschaft. Gewöhnliche Wesen leiden unter negativen Emotionen und Handlungen und den Folgen, die daraus resultieren. Diese Leiden sind nicht naturgegeben, sondern entstehen aufgrund von falschen Wahrnehmungen der Realität. Wenn man die Natur des Geistes selbst korrekt erkennt, dann entstehen die unendlichen Qualitäten der Erleuchtung – Liebe, Weisheit und die grenzenlose Energie – ganz spontan. Und wenn die endgültige Natur des Geistes erkannt wird, lösen sich die Hindernisse auf, die jetzt den Geist überlagern so wie Wolken den freien, klaren Himmel, und die Buddhanatur kommt ungehindert zum Vorschein.

Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 15 Jahre lang Buddhistische Grundlagen- und Masters-Programme in Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut.

Termine:

13.–14. 10. 2012; 9.–10. 3. 2013; 11.–12. 5. 2013; 29.–30. 6. 2013
Zum Abschluss wird ein einwöchiger gemeinsamer Retreat angeboten, um das Thema meditativ zu vertiefen.

UNKOSTENBEITRAG AUF DANA-BASIS (EXKL. RETREAT): 400,- (ERM. 240,-)
RATENZAHLUNG MÖGLICH
PLC MITGLIEDER 10 % RABATT

Das Programm kann auch im Fernstudium besucht werden. (Seminare online abrufbar; Lernunterlagen, Fragen und Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.)

Infos +Anmeldung:

andreas.j.rudolf@aon.at; Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, Servitengasse 15, 1090 Wien
www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

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 Stammbach, Herrnschrot
Tel. 0049/9256/460, Fax: 8301
E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de*

Wir freuen uns sehr, den Besuch von Lho Ontul Rinpoche und Ogyen Drodul Dorje Rinpoche in Wien und Graz ankündigen zu können!

Lho Ontul Rinpoche gilt als die 3. Inkarnation des älteren Bruders, sein Sohn Ogyen Drodul Dorje Rinpoche als Qualitätsausstrahlung von Ogyen Nuden Dorje. **Ogyen Nuden Dorje** (1835–1902) galt als großer verwirklichter Meister und hat sich insbesondere der Praxis der **Yang Zab** Schatzlehren gewidmet – um die Tradition dieser sehr tiefgründigen Lehren zu erhalten, gründete Ontul Rinpoche im Jahr 2002 die **Drikung Dzogchen Community**.

29. 8.–2. 9. 2012 Wien: Heilchödrütal / Die 3 Worte des Garab Dorje – Die Essenz der großen Vollendung / Guru Tsewang Dzinpa – der Guru, der die Lebenskraft hält / Dorje Dröllö

4. 9.–6. 9. 2012 Graz: Heilchödrütal / Guru Padmasambhava

7. 9.–9. 9. 2012 Wien: Buddha Amithaba

Anmeldung und weitere Informationen:

Wien: ddc.austria@yahoo.de, Tel.: 0699 19 66 37 33

Graz: office@atento.at

DDC Austria –

Drikung Dzogchen Community Österreich,
1010 Wien, Fleischmarkt 16/Drikung Gompa

bezahlte Anzeigen

Aus Anlass des Internationalen Friedenstag
lädt das Dharma Zentrum Nyanaponika
herzlich ein zum

FEST DER KULTUREN 2012

**am Samstag, den 22. September 2012
im Festsaal der Hans-Mandl-Berufsschule
Längenfeldgasse 13–15**

1120 Wien

von 17 bis 22 Uhr

Einlass 16 Uhr, Eintritt frei

Es erwarten Sie

Internationale Tanz- und Gesangsgruppen aus Sri Lanka, Indien, Bangladesh, Armenien, Österreich, Laos, Taiwan, Vietnam und Nepal.

Kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern sowie Tombola.

Durch den Abend führt Alexandra Hilverth.

Veranstalter:

Dharma Zentrum Nyanaponika
für Buddhistische Ausbildung und Kultur
Penzinger Straße 142/4, 1140 Wien
www.dhammazentrum.com

Spenden kommen dem
Dharma Zentrum Nyanaponika zugute
zum Aufbau einer neuen Begegnungsstätte

bezahlte Anzeigen

Zen und die Kunst, sein wahres Selbst zu finden

Zen-Vortrag mit Zen-Meisterin Soeng Hyang

Zeit: Montag,
10. Sept. 2012, 19.30 Uhr

Ort: „der mittlere Weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Infos: Kwan Um Zen Schule,
kwanumzen@gmx.net
www.kwanumeurope.org/wien

Zen-Meisterin Soeng Hyang (Barbara Rhodes) ist Hauptlehrerin der Kwan Um Zen Schule. Zen-Meister Seung Sahn übertrug ihr das Dharma im Oktober 1992. Sie ist Krankenschwester von Beruf und arbeitet in der Hospiz-Hilfe auf Rhode Island.

Buddhismus kurz und bündig

Mittwoch 12. 9.–10. 10. 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.

Kursgebühr inkl. Unterlagen: 45,-
(Abend 10,-) (Ermäßigung möglich)
Info: info@fpmt-plc.at

Panchen Losang Chogyen (PLC)
Gelug Zentrum
1090 Wien, Servitengasse 15
www.gelugwien.at

Fernkurs Buddhismus

Ein Jahresprogramm zur Lehre und Praxis des Buddha Gautama zum Lesen, Nachdenken und Meditieren von Prof. Dr. Volker Zotz. Die traditionsübergreifende Basis des Buddhismus wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich dargestellt.

Unabhängig vom Wohnort, individuelle Zeiteinteilung, monatlich Skripten per Post oder E-Mail, Möglichkeit der Diskussion im internen Forum.

Für Mitglieder von Komyoji ist der Fernkurs kostenlos, Mitgliedsbeitrag € 30,-/Monat. Der Kurs ist für buddhistische Religionslehrer-ausbildung in Österreich anrechenbar.

Lassen Sie sich inspirieren von der Weisheit des Buddha Gautama für ein bewusstes, intensives und damit erfülltes Leben!

Komyoji – Eurasischer Humanismus und Interkulturelle Spiritualität

Info: www.komyoji.at, office@komyoji.at
Tel.: 0676 731 77 70
Postanschrift: Loibes 19, 3812 Groß Siegharts

Jampa Ludrup

buddhistischer Mönch

Grundlagen des Feng Shui

Abendvortrag und Seminar 14.–16. 9. 2012

Vortrag: Wind Wasser

Seminar: Feng Shui Grundlagen

Lama Zopa Rinpoche: „Die Nummer eins, um Wesen zu helfen, ist Buddhismus – die Nummer zwei ist Feng Shui.“ Lilian Too: „Je geschickter Sie mit der Zeit mit Feng Shui umgehen, desto atemberaubender wird es Ihnen erscheinen. Sie werden sich fragen, wie Sie je ohne es auskommen konnten.“

Wir lernen, wie wir es für uns selbst und uns Nahestehenden nutzen können. Inhalte: Einführung in Feng Shui, die verschiedenen Schulen, Gebäudeformen, Garten, Wohnung, Einfluss der Nachbarschaft, 5 Elemente und ihre Richtungen, verteidigendes und aggressives Feng Shui, Feng Shui Werkzeuge, die 10 wichtigsten Tipps u. a. m. (Details: www.jgeomancy.com) (engl./deutsch) inkl. schriftlicher Unterlagen.

14. 9. 19:30–21:30; 15. 9. + 16. 9. 10:00–17:30
Abend 20,-, Sem. 208,- (Erlös geht an die Erdbebenopfer in Tibet: Lab Monastery)
Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15; www.fpmt-plc.at

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
EINFÜHRUNG			
05.07.12	07.07.12	Einführung in den Buddhismus	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
05.07.12 14:00	07.07.12 14:00	Einführung in den Buddhismus	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
05.07.12 15:00	08.07.12 13:00	Die zweifache Kultivierung	<i>Franz Möckl</i>
14.07.12 09:00	15.07.12 18:00	Den Augenblick kosten	<i>Seminar mit Edward Espe Brown</i>
14.07.12 18:00	21.07.12 14:00	Zen und Achtsam Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
19.07.12 19:00	19.07.12 20:00	Achtsamkeitsmeditation	
26.07.12 19:00	26.07.12 20:00	Achtsamkeitsmeditation	
31.07.12 00:00	01.08.12 00:00	Vier Dharmas von Gampopa	<i>Ven. Rabsang Tulku Rinpoche</i>
02.08.12 18:00	05.08.12 08:00	Nyungne Retreat	<i>Ven. Rabsang Tulku Rinpoche</i>
02.08.12 19:00	02.08.12 20:00	Achtsamkeitsmeditation	
22.08.12 18:00	26.08.12 13:00	Zen und die Liebe	<i>Marcel Geisser</i>
12.09.12 18:00	12.09.12 20:00	Buddhismus kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
13.09.12 19:00	13.09.12 20:45	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation – 5 Abende, jeweils Donnerstag	<i>Andrea Huber</i>
14.09.12 18:00	21.09.12 14:00	Ora et Labora – Arbeitsretreat auf Puregg	<i>Vanja Palmers</i>
19.09.12 18:00	19.09.12 20:00	Buddhismus kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
VORTRÄGE			
03.09.12 19:00	03.09.12 21:00	Vortrag Ehrw. Rita Riniker	<i>Ani Rita Riniker</i>
17.09.12 19:00	17.09.12 21:00	Übung der Achtsamkeit	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
21.09.12 20:00	21.09.12 22:00	Mitgefühl und Weisheit im Alltag	<i>Peter Thoma</i>
KURSE			
01.07.12 14:00	01.07.12 17:30	Tiefe innere Freude	<i>Tilo Rom</i>
06.07.12 19:00	13.07.12 14:00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>
07.07.12	11.07.12	Tara Terma – Aufbauender Praxiszyklus	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
07.07.12 15:00	11.07.12 14:00	Aufbauender Praxiszyklus – Tara Terma	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
09.07.12 18:00	15.07.12 13:00	Vipassana Meditation	<i>Christoph Köck</i>
09.07.12 18:30	15.07.12 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
12.07.12	15.07.12	Dzogchen Seminar – Einführung in die Natur des Geistes	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
12.07.12 09:30	15.07.12 14:00	Dzogchen Seminar – Einführung in die Natur des Geistes	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
16.07.12 16:00	22.07.12 13:00	Sesshin	<i>Genso Sasaki</i>
23.07.12 18:00	26.07.12 10:00	Aufwachen – Praxistage Zen	<i>MyoE Doris Harder</i>
26.07.12 18:00	04.08.12 13:00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
26.07.12 18:00	04.08.12 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
27.07.12 15:30	29.07.12 14:00	Vajrasattva – Praxiswochenende	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
28.07.12 18:00	04.08.12 10:00	Meditationstage in der Tradition des kaschmirischen Shivaismus	<i>Bettina Bäumer</i>
07.08.12 18:00	15.08.12 13:00	Metta Vipassana Meditation und Qi Gong	<i>Tilo Rom</i>

ORT	TELEFON	E-Mail
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum		
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.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
Drikung Samten Chö Gar, Wilhering	0676/328 33 12	h.kutzenberger@tb-kutzenberger.com
Drikung Samten Chö Gar, Wilhering	0676/328 33 12	h.kutzenberger@tb-kutzenberger.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule		office@theravada-buddhismus.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22	info@gelug.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule		office@theravada-buddhismus.at
KKÖ Wien	01/263 12 47	info@gelug.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	0676/629 91 58	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
07.08.12 18:00	15.08.12 13:00	Metta – Vipassana Meditation	<i>Tilo Rom</i>
10.08.12 19:00	17.08.12 14:00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>
17.08.12 18:00	19.07.12 13:00	Zazen Wochenende	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
18.08.12 18:00	25.08.12 14:00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll</i>
19.08.12 09:30	19.08.12 13:00	Zweifel zur Klärung – Zweifel zur Störung	<i>Ursula Lyon</i>
22.08.12	26.08.12	Vajrakilaya Seminar	<i>Tsikey Chokling Rinpoche</i>
22.08.12 10:00	26.08.12 14:00	Vajrakilaya Seminar	<i>Tsikey Chokling Rinpoche</i>
01.09.12 18:00	08.09.12 10:00	Zen-Sesshin	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
06.09.12 18:00	09.09.12 13:00	Jodeln und Qi Gong	<i>Christina Zurbrügg</i>
07.09.12 18:00	14.09.12 13:00	Meditation und Wandern	<i>Mathias Köhl</i>
09.09.12 09:30	09.09.12 13:00	Freude entwickeln zur Mitfreude	<i>Ursula Lyon</i>
11.09.12 19:00	11.09.12 21:00	Studier-/Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
18.09.12 19:00	18.09.12 21:00	Studier-/Meditationsprogramm	<i>Andrea Husnik</i>
21.09.12 19:00	28.09.12 14:00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Nyol</i>
26.09.12 18:00	30.09.12 10:00	Praxis des Intersein	
27.12.12	29.12.12	Vajrasattva – Praxiswochenende	<i>Lama Tenzin Sangpo</i>
DIVERSE VERANSTALTUNGEN			
07.07.12 18:30	08.07.12 07:00	Nachtmeditation zu Vollmond am Bisamberg	<i>Christoph Köck</i>
08.07.12 10:30	08.07.12 16:30	Meditationstag zum Modul Bodhichitta	<i>Andrea Husnik</i>
11.07.12	11.07.12	Einweihung in die Grüne Tara und Kurukulle	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
11.07.12 15:00	11.07.12 18:30	Kurukulle und Tara Einweihung	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
12.07.12	12.07.12	Ngag-so – Ozean aus Amrita – Reinigungszeremonie	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
12.07.12 09:30	12.07.12 18:30	Ngag-so – Ozean aus Amrita – Reinigungszeremonie	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
14.07.12 16:00	22.07.12 14:00	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
30.07.12 00:00	06.08.12 00:00	Retreat: Shamatha und Leerheit	<i>Geshe Tashi</i>
04.08.12	04.08.12	Gomde Sommerfest	
04.08.12 15:00	04.08.12 00:00	Gomde Sommerfest	
10.08.12 16:00	19.08.12 14:00	Retreat: Mitgefühl und Weisheit	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
04.09.12 18:00	09.09.12 00:00	Nyün-nä Retreat	<i>Ani Rita Riniker</i>
14.09.12 19:00	14.09.12 21:00	Wind und Wasser Feng Shui + Buddhismus	<i>Ven. Jampa</i>
15.09.12 10:00	16.09.12 17:30	Die Grundprinzipien von Feng Shui aus buddhistischer Sicht	<i>Jampa</i>
16.09.12 10:00	16.09.12 13:00	ÖBR-Familien-Puja	
21.09.12 15:30	21.09.12 16:30	ÖBR-Kleinstkindergruppe	
23.09.12 10:00	23.09.12 17:00	Tag der Offenen Tempel	
23.09.12 10:30	23.09.12 18:00	Tag der offenen Tür	
29.09.12 19:00	29.09.12 20:00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
19.10.12 15:30	19.10.12 16:30	ÖBR-Kleinstkindergruppe	
21.10.12 10:00	21.10.12 13:00	ÖBR-Familien-Puja	
18.11.12 10:00	18.11.12 13:00	ÖBR-Familien-Puja	

ORT	TELEFON	E-Mail
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule		office@theravada-buddhismus.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule		office@theravada-buddhismus.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
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
	06991/235 43 48	
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22	info@gelug.at
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.de
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Rangjung Yeshe Gomde	0650/999 92 08	info@gomde.at
Rangjung Yeshe Gomde	0650/999 92 08	info@gomde.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.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
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
siehe Homepage	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22	info@gelug.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule		office@theravada-buddhismus.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR.

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

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*

Bodhidharma Zendo

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

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Daishin Zen Österreich

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

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*

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*

Fo Guang Shan

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

Karma Kagyü Österreich*

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

Karma Kagyü Österreich ist eine von mehreren Organisationen bzw. Zentren im Rahmen der ÖBR, die sich in Österreich der Karma Kagyü-Linie zugehörig fühlen.

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

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*

Maitreya Institut Gutenstein

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

Panchen Losang Chogyen 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*

Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

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

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*

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***
Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/85 13
senkozan@naikido.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*

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*

**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*

**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*

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

Puregg, „Haus der Stille“
Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 97 54
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

INSTITUTE

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

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*

Naikan Institut Neue Welt
Triftstraße 81
2821 Lanzenkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> *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>
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 Österreich Wien	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
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	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>	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
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
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			
Karma Kagyü Österreich Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Österreich Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Österreich Murau	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		
Karma Kagyü Österreich Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Österreich Steyr	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>
Karma Kagyü Österreich Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg	19.00			19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Österreich Villach	Kärnten		20.00		
Bodpipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Karma Kagyü Österreich Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Österreich Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Österreich Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Österreich Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30
Palpung Yeshe Chöling Dornbirn	Vorarlberg	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30	06.30		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
	15.00–16.30		www.fgs.org.tw
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.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		11.00	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.drikung-austria.org
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc-buddha.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.bodhipath.at
19.00			www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
07.00, 18.00		11.00	www.palping.eu

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. Rinzaï 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

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

Lama Gawang Rinpoche in Wien

Belehrungen zu Dewachen & Bardo Belehrungen



1.11.2012 – 4.11.2012

Rinpoche ist ein sehr erfahrener Ritual- und Retreat-Meister mit tiefer Hingabe zu S.H. dem 17. Karmapa Orgyen Trinley Dorje. Er lebte als Mönch in Tibet, später als Yogi in einer Höhle in Tso Pema und auf Anweisung S.H. des 16. Karmapa gründete er 1977 in Hantum, in den Niederlanden ein Retreat-Zentrum mit einem imposanten Stupa.

Belehrungen zu Dewachen

Die Lehre vom „Reinen Land von Dewachen“ beschreibt den paradiesischen Zustand in der Gegenwart von Buddha Amitabha, dem Buddha des grenzenlosen Lichtes. Es gibt kein Leiden, und der Geist ist völlig auf die Verwirklichung des Dharma, zum Wohle aller Wesen, ausgerichtet. Lama Gawang Rinpoche zeigt uns, wie wir unseren Geist auf dieses Ziel richten, um nach unserer irdischen Existenz dorthin zu gelangen.

Bardo Belehrungen

Die Lehren vom Bardo befassen sich vor allem mit den Zuständen unseres Geistes von unserem Sterben bis zum Eintritt in die nächste Inkarnation. Lama Gawang Rinpoche lehrt uns, wie wir die verschiedenen Stadien, die der Geist durchwandert, zur Befreiung nutzen können. Dieses Wissen ist nicht nur für den eigenen Übergang von Bedeutung, sondern kann auch eine Hilfe für jene Menschen in unserem Umfeld sein, die diese Existenz gerade hinter sich lassen.

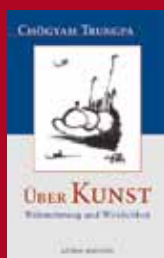
Do., 1.11.2012 – So., 4.11.2012 jeweils 15.00 – 17.30 der mittlere weg, 1010 Wien, Biberstrasse 9/2
Info und Anmeldung: Lisbeth & Harald Benzl, lisbeth.harald@aon.at, 0664 733 277 93
Unkostenbeitrag: € 120 (Ermäßigung auf Anfrage möglich), Anmeldung bitte bis 10.10.2012



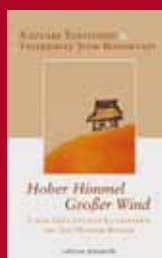
*Der Verlag für Buddhismus
und gelebte Spiritualität*



208 Seiten, mit CD,
Hardcover, 19,90 € [D]
ISBN 978-3-942085-21-2



288 S., mit Abbildungen,
Hardcover, 19,90 € [D]
ISBN 978-3-942085-22-9



240 S., mit zahlreichen Abb.
und Kalligr., geb., 19,90 € [D]
ISBN 978-3-942085-23-6



240 S., geb., 19,90 € [D]
ISBN 978-3-942085-24-3

Erhältlich über jede gute Buchhandlung oder direkt über den Verlag

www.edition-steinrich.de

DZOGCHEN PÖNLOP RINPOCHE
(GEB. 1965 IN SIKKIM / INDIEN)
IST EINER DER FÜHRENDE
GELEHRTE UND MEDITATIONS-
MEISTER DES TIBETISCHEN
BUDDHISMUS. ER LEBT IN
SEATTLE, SPRICHT FLIESSEND
ENGLISCH UND IST EIN
KENNER WESTLICHER
KULTUR UND TECHNOLOGIE.



EINE REVOLUTIONÄR
MODERNE EINFÜHRUNG
IN DEN BUDDHISMUS...

(NACH TORONTO,
BOULDER, HALIFAX,
SEATTLE, NEW YORK,
HAMBURG UND KÖLN
JETZT AUCH IN WIEN -
ENGLISCHER VORTRAG
MIT DEUTSCHER
ÜBERSETZUNG)

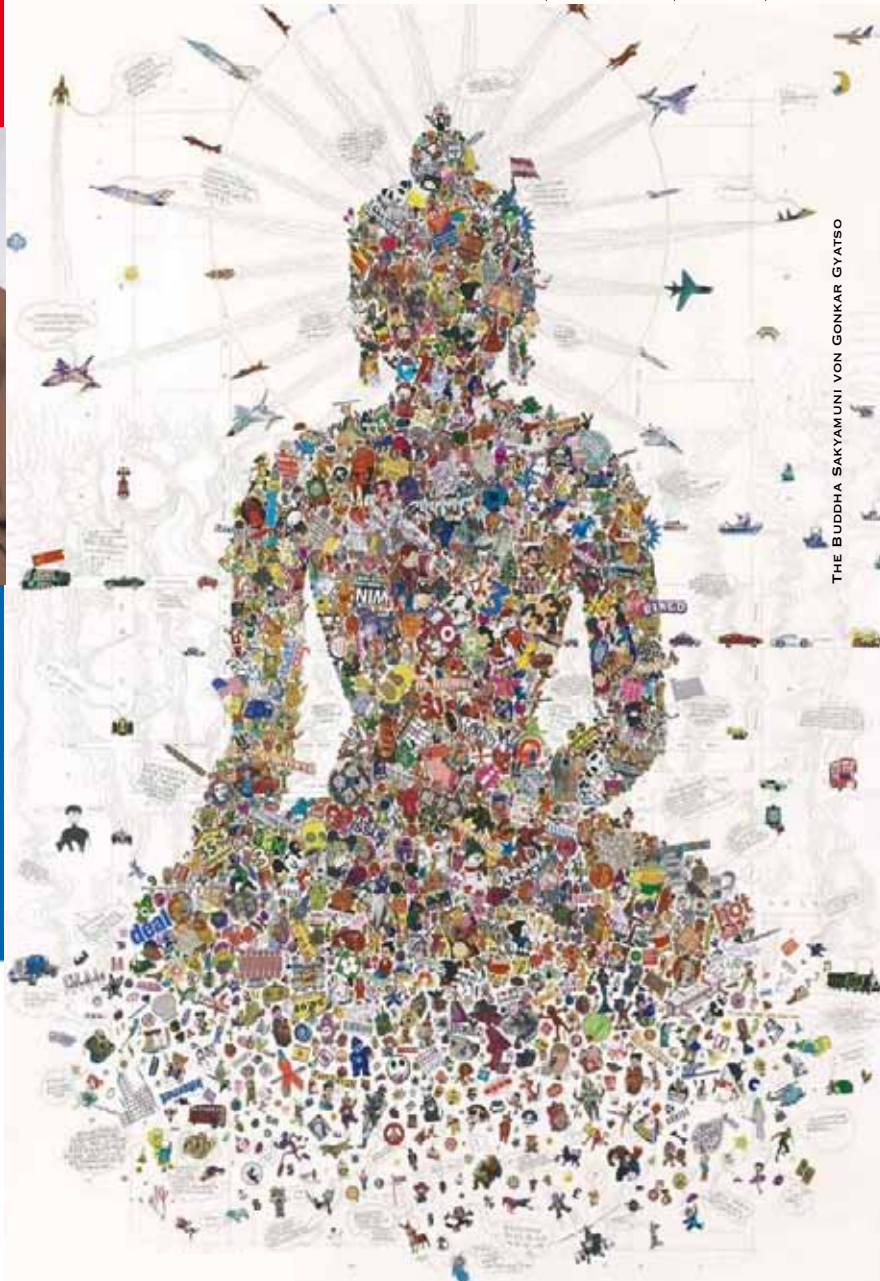
„EIN REBELL NIMMT
NICHTS EINFACH NUR HIN –
ER STELLT KONVENTIENEN
UND AUTORITÄTEN IN FRAGE.
JEDER TRÄGT EINEN INNEREN
REBELLEN IN SICH; ER IST
DIE STIMME UNSERES
WAHREN WESENS, DIE UNS
ZUR FREIHEIT FÜHRT.
DIE BUDDHISTISCHE LEHRE
IST WENIGER RELIGION
ALS EIN WEG DER
SELBSTERKENNTNIS, DEN
JEDER MENSCH GEHEN KANN.“

SIGNIERUNG DES BUCHES
(ERSCHIENEN IN DEUTSCHER
SPRACHE IM O. W. BARTH
VERLAG) NACH DEM VORTRAG.



EIN KOOPERATIONSPROJEKT
VON NALANDBODHI VIENNA,
SHAMBHALA WIEN UND VHS URANIA.

REBELL BUDDHA AUFBRUCH IN DIE FREIHEIT



THE BUDDHA SAKYAMUNI VON GONKAR GYATSO

FREITAG, 7. SEPTEMBER 2012
WIENER URANIA, URANIASTRASSE 1, 1010 WIEN

BEGINN: 19.00 UHR (EINLASS 18.30H, FREIE PLATZWAHL) EINTRITT: € 10,-

NALANDBODHI VIENNA WOCHESENDSEMINAR REBELL BUDDHA
MIT DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE
AM SAMSTAG, 8. UND SONNTAG, 9. SEPTEMBER (JEWEILS 10-17H)
1150 WIEN, HERKLOTZGASSE 20

WWW.NBVIENNA.ORG

WEITERE INFOS / WWW.DPR.INFO / WWW.REBELBUDDHA.COM