

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JÄNNER BIS MÄRZ 2014

„Zen lernen heißt Geben lernen“

EIN INTERVIEW MIT
KIGEN SEIGAKU, OSHO S. 8

Zen und die Liebe

EIN ESSAY VON MEIYO
PEDRO PEREZ VARGAS S. 13

Essen als Praxis

EINE ANLEITUNG VON
BERNHARD KLETZANDER S. 18

太極拳

TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag 7. Jänner 2014

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 7. Jänner 2014
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



Stressbewältigung durch Achtsamkeit der achtwöchigen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Wir erhöhen damit unsere Lebensqualität ebenso wie Genussfähigkeit und Effizienz und beugen beispielsweise einem möglichen Burn-out vor. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) wurde vor ca. 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.

Einführung/Vorbesprechung:

Alle sind herzlich willkommen! Jene, die sich unverbindlich über MBSR informieren möchten ebenso wie jene, die sich bereits für die Teilnahme an einem achtwöchigen Kurs entschieden haben. (Kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich).

Termine: Mi., 15. Jan., Mi., 29. Jan., 2014
Mo., 20. Jan.,
jeweils um 18.30h

8-wöchige Kurse:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

Kurs 1: 10. Feb. bis 31. März., jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 22. März, 10.-16.30h
Leitung: Mag. Alexander Draszczyk

Kurs 2: 12. Feb. bis 3. April, jeweils Mittwoch, 18.30-ca. 21.00h sowie So. 23. März, 10.-16.30h
Leitung: Dr. Tina Draszczyk

Kursbeitrag: € 320,- (inkl. Kursunterlagen, CDs, Getränke und Mittagessen bei der ganztägigen Übung)

Kursort: Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

Einzeltermine: auf Anfrage.

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



Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR),
Mag. Alexander Draszczyk, Achtsamkeitslehrer (MBSR), Psychotherapeut in Ausbildung u.S.
MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.
Information & Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com oder alex.draszczyk@gmail.com
Weitere Informationen auch unter: www.achtsamkeits-coaching.at





GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Mit dieser ersten Ausgabe von „Buddhismus in Österreich“ im Jahr 2014 geht unser Magazin bereits in das 4. Jahr seines Bestehens. Fast unglaublich! Das Titelblatt unseres ersten Heftes im Jahre 2011 zeigte unseren ehrwürdigen Genro Seiun Koudela Roshi, diesmal ist sein Nachfolger, der ehrwürdige Kigen Seigaku, Osho, auf unserem Cover. Man könnte sagen, es schließt sich ein Kreis. Ich halte den Inhalt seines Gesprächs aus mehreren Gründen für sehr inspirierend und möchte besonders zwei seiner Gedanken aufgreifen – sie passen für mich perfekt zum ersten Jahr nach unserem Jubiläum.

Der erste Gedanke ist: „Geben lernen!“ Er erinnert mich daran, mich ganz herzlich bei den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern zu bedanken, ohne deren großartigen Einsatz unsere umfangreichen Veranstaltungen im Vorjahr nicht möglich gewesen wären. Aber auch außerhalb eines Jubiläums arbeiten sehr viele engagierte Freiwillige mit uns gemeinsam für den Dharma in Österreich auf vielfältige Weise. Vieles wäre ohne diese Form des Gebens nicht möglich, auch dieses Magazin nicht. Danke aus tiefstem Herzen dafür!

Der zweite Gedanke betrifft das Erwachsen-Werden des Buddhismus bei uns im Westen. Auch das ist ein guter und richtiger Gedanke, passend zu diesem Jahr. Schauen wir mit klarem Geist auf die Entwicklungen des Dharma im Westen, vor allem auch auf Schattenseiten, und reagieren wir erwachsen auf das, was wir sehen! Und verändern wir es zum Positiven!

In Verbundenheit
Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN
Service/Angebote der ÖBR

8 INTERVIEW
„Zen lernen heißt
Geben lernen“
Ein Interview mit Kigen Seigaku, Osho

13 ZEN-ESSAY
Zen und die Liebe
Von Meiyo Pedro Perez Vargas

16 ENTSTEHEN IN ABHÄNGIGKEIT
Verwobenheit
Von Michael Weiß

18 PRAXIS
Essen als Praxis
Von Bernhard Kletzander

25 CARTOON. SANGHA
30 VERANSTALTUNGSKALENDER
34 ÖBR-GRUPPEN
36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

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

Redaktionsteam. Andrea Höbarth, Hannes Kronika, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab,
alle. redaktion@buddhismus-austria.at.

Weitere Autoren dieser Ausgabe. Christine Gebhard, Hannes Kronika, Meiyo Pedro Perez Vargas, Gerhard Weissgrab, Michael Weiss.

Fotos. Ida Rätther (www.ida.lv), Thule Jug.

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Andrea Höbarth, Knud Rosenmayr. **Druck.** Samson-Druck, St. Margarethen.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vettermann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013;

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen.

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

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist Ihnen in allen buddhistischen Fragen behilflich. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

Dr. Martin Schaurhofer
Evi Zoepnek
Fleischmarkt 16
1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
Fax 01/512 37 19-13
office@buddhismus-austria.at
redaktion@buddhismus-austria.at
www.buddhismus-austria.at

Öffnungszeiten.

Mo., 10.00–13.00
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 Zahlung an die ÖBR 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.

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN. AT46 6000 0000 0131 7747
BIC. OPSKATWW

Online

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. **Bestellung:** www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Buddhismusinoesterreich

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger
Tel. 0676/43 20 888
fatma.altzinger@chello.at
Praxis. Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke
Tel. 0664/358 22 82
peter.wanke@chello.at
Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 wien



Für Familien

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., 19. 1. 2014, 10.00–13.00

So., 16. 2. 2014, 10.00–13.00

So., 23. 3. 2014, 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., 24. 1. 2014, 15.00–16.00 Uhr

Fr., 28. 2. 2014, 15.00–16.00 Uhr

Fr., 28. 3. 2014, 15.00–16.00 Uhr

Im Meditationszentrum „der mittlere weg“
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Bitte direkt bei Karin Ertl melden.
Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

Jugend

BUDDHISTISCHE JUGEND

Erlebe mit uns Ruhe, Entspannung, Meditation und Achtsamkeit. Tausch dich mit Gleichaltrigen in einer gemütlichen Runde aus. Komm bei der buddhistischen Jugend vorbei.

Do., 16. 1. 2014

Do., 30. 1. 2014

Do., 6. 2. 2014

Do., 20. 2. 2014

Do., 6. 3. 2014

Do., 20. 3. 2014

jeweils 17.30–19.30

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



Kathrin. 0650/946 40 36;
www.buddhistischejugend.at,



www.facebook.com/
buddhistischejugend

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an. Wo und wann erfahren Sie unter.

www.buddhismus-austria.at >
Organisation > Religionsunterricht.

Interesse, als Religionslehrer tätig zu werden?
Bitte ein E-Mail an das Sekretariat.
office@buddhismus-austria.at

Krankheit



JIVAKA
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0650/523 38 02

oder info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar. Mo.–Fr. 13.00–14.00

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar. Mo.–Fr. 13.00–14.00

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

MobilesHospizderOebr

TRAUERZEIT

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

Zeit. 2. Dienstag im Monat, 17.30–19.00

Ort. Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung. Dr. Georg Schober,

Tel. 01/402 38 68

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Mitmachen

ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen.

- Achtsame Kommunikation in der buddhistischen Lebenspraxis
- Sarana – Buddhistisches Netzwerk für Therapie und Beratung
- Netzwerk Achtsam Wirtschaften
- Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung
- Radio Buddha
- GIVE-away-FESTe
- Come together
- Neue Medien/PR-Arbeit
- Buddhistische Jugend
- KünstlerInnenvernetzung
„Ideenwildwuchs“
- Kreativer Buddhismus
- Innovative Finanzierung der ÖBR

8. ÖBR OPEN-SPACE

Sa. 17. Mai 2014 um 14.00

Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo,
Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Es sind alle herzlich willkommen!

Wir bitten um Anmeldung unter:

www.buddhismus-austria.at > Aktuelles >
ÖBR Open Space

Bundesländer

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

Mag. Michael Aldrian, 0699/1868 31 98,
michael.aldrian@chello.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, 0676/711 87 01,
chal@sbg.at; Werner Purkhart, 0676/355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol. Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00,
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,
0699/10 75 97 74,
europa@buddhismus-austria.at



Kigen Seigaku, Osho. Ordiniert im Jahre 1991, praktiziert Kigen Osho Rinzai Zen die letzten 24 Jahre unter Kyozan Joshu Sasaki Roshi. Von 1990–1999 absolvierte er eine Ausbildung im klösterlichen Tempel Mt. Baldy Zen Center. Er war Vize-Abt des Rinzaï-ji Tempels in Los Angeles von 1999 bis 2004 und ist Gründer des Hollywood Zen Centers in West Hollywood, CA. Zur Zeit leitet er das Bodhidharma Zendo, dessen Kern der im Sangharat der ÖBR vertretene Rinzaï Ji Orden ist.

Zen lernen heißt Geben lernen

Ein Interview mit Kigen Seigaku, Osho,
dem Leiter des Bodhidharma Zendo in Wien

DAS INTERVIEW FÜHRTEN EVI ZOEPNEK UND JOHANNES KRONIKA AM 18. NOVEMBER 2013, FOTOS: IDA RÄTHER

*Danke für die Einladung, Kigen.
Wo bist du aufgewachsen?*

Ich komme aus New Jersey, einem Vorort an der Ostküste, in der Nähe von New York. Am Ende der Highschoolzeit bin ich nach Indiana an die Universität und habe Landschaftsarchitektur studiert.

Wie hast du zum Zen gefunden?

An der Uni habe ich die ersten Erfahrungen mit Zen gehabt, und auch Kurse belegt. Es fand dort der dritte buddhistisch-christliche Dialog statt und ich konnte teilnehmen. Mit 21 Jahren traf ich meinen ersten Lehrer, Maezumi Roshi. Er war von Los Angeles, sehr berühmt, und hatte viele Schüler und viele Lehrer. Bernie Glassman ist zum Beispiel sein Schüler. Nach dem Studium arbeitete ich bei einer Firma in Boston. Dort traf ich Maurine Stuart, Roshi, eine Rinzai-Lehrerin. Sie war eine wunderbare Lehrerin, kam von Soen Nakagawa und war meine erste Lehrerin. Ich liebte meine damalige Arbeit, aber leider war gerade eine Flaute in Boston, und so bekam ich eine Möglichkeit, in L.A. im Büro zu arbeiten. Gerade zu jener Zeit, es war 1987, war Maurine schwer erkrankt und es machte mir die Entscheidung sehr schwer, nach L.A. zu übersiedeln. Schüler von Maurine erzählten mir von Sasaki Roshi, aber ich wollte damals eigentlich Maezumi Roshi finden. Es war sehr eigenartig, denn ich suchte und suchte und konnte ihn nicht finden. Nach einer lan-

gen Irrfahrt mit einem gemieteten Auto kreuz und quer durch L.A. gelangte ich am Ende zum Tempel von Sasaki Roshi.

*Wie hast du dich entschlossen,
Zen-Mönch zu werden?*

Ich wollte eigentlich an den Strand von L.A., ans Meer, aber die Zen-Praxis im Tempel machte mir so viel Freude, dass ich dann doch geblieben bin und auch dort gewohnt habe. Schließlich beschloss ich, ein Jahr Auszeit von meiner Arbeit zu nehmen, und bin ins Kloster im Mt. Baldy Zen Center gezogen. Ja, und dann beschloss ich zu bleiben. Nach drei Jahren im Kloster wurde ich ordiniert. Wir hatten eine sehr gute Gruppe, und Sasaki Roshi war noch relativ jung und vital mit seinen 80 Jahren [*lacht*]. Er war einfach wunderbar. Gerade in der Zeit bis zu seinem 90er war er noch so voller Kraft, da hat er die Leute im Sinne des Zen richtig „auseinandergenommen“. Älter werdend hat er nicht mehr diese Tiefe erreicht – es war für mich einfach die ideale Zeit, mit ihm zu lernen. Darüber bin ich sehr glücklich. Es war einfach ein wunderbares Zusammenspiel – Sasaki Roshi noch stark, ein hervorragender Übersetzer und eine homogene Gruppe.

Ja, manchmal passiert das, das alles zur rechten Zeit zusammenkommt.

Auch die Sesshins waren gut, und wir lernten so viel in so kurzer Zeit, aber >>

„Weil man nicht
redete, fingen die
Schwierigkeiten an.“

Kigen Seigaku, Osho

>>

es war nicht leicht. Es war ein hartes Leben, denn der Sinn von Zen ist, dass du an deine Grenzen stößt oder sogar noch weiter, dies aber in einer Umgebung, in der du sicher aufgehoben bist. Es kann natürlich auch zu sehr schwierigen Situationen führen, wie wir alle wissen, auch zu verwirrenden, aber auch zu sehr guten. Ich hatte wirklich Glück.

Was haben deine Eltern gesagt?

Es war sehr schwierig, denn ich bin katholisch erzogen worden und hatte niemals irgendein Problem damit, fand es wunderbar und ich finde es immer noch wunderbar. Ich denke, für viele Menschen ist es perfekt, aber ich suchte nach mehr, und je tiefer ich in die mystische Seite des Christentums eindrang, in die Philosophie, umso verwirrter, undurchschaubarer wurde alles für mich. Dinge zu sehen und zu erklären ist im Zen-Weg so klar und direkt. Aber Weihnachten feiere ich trotzdem. Mein Vater starb, als ich noch in der Schule war. Daher war nur meine Mutter da, und sie hatte eine schwere Zeit, es gab mehrere Todesfälle in der Familie, und ihr Glaube allein hat ihr durch diese Zeit geholfen. Für sie war es sehr schwer, meine Ablehnung vom Christentum und die Hinwendung zum Buddhismus hinzunehmen. Aber jetzt ist unser Verhältnis sehr gut. Ich besuche sie jedes Jahr und habe sie auch schon nach Wien eingeladen. Natürlich hat sie immer noch ihre Zweifel, aber sie sieht zumindest, dass ich nicht Bleistifte auf der Straße verkaufe, und weiß, die Menschen hier sind besonders freundlich zu mir, passen gut auf mich auf.

Hat dich Sasaki Roshi nach Wien geschickt?

Ich würde nicht sagen, dass er mich geschickt hat. Er hat es mir völlig offen gelassen, ob ich hier bleiben will oder nicht. Er hat mir zwar zugeredet, aber gleichzeitig klar gemacht, dass es meine Entscheidung bleibt. Ich war als Mönch 1994 zu Genros 70. Geburtstag hier. Es war sehr lustig, weil Genro zu uns jungen kam und mit uns getanzt hat und sagte: „An meinem Geburtstag kann ich machen, was ich will.“, das war wunderbar. Das war das einzige Mal, dass ich hier in Wien war.

Wie hast du die Wiener Zen-Gruppe kennengelernt?

Zum 100. Geburtstag von Sasaki Roshi kam die Zen-Gruppe aus Wien nach L.A., vor ca. 7 Jahren, und ich war zu der Zeit gerade der Rektor des L.A. Centers, und so konnte ich sie alle bereits kennenlernen. Als wir in L.A. hörten, dass Genro krank war, schrieb ich ihm und fragte, ob wir irgendetwas für ihn tun könnten. Er hat mich dann zu einem Zazen eingeladen. Ich war dann im Dezember hier und im nächsten Jahr im Frühling, da Genro mich gebeten hatte, das Sesshin für ihn zu leiten. Ich konnte nicht glauben, dass er dann wirklich nicht mehr da sein sollte. Ich hab mich sehr gut mit allen verstanden, und diese Stadt ist wunderschön!

Wie siehst du die Situation des Buddhismus in der westlichen Welt von heute?

Ich denke, der Buddhismus geht im Moment durch eine neue, etwas schwierige Phase. Für eine lange Zeit hat man hier im Westen nur das Beste gesehen, fast wie ein Honeymoon für den Buddhismus, aber dann beginnt der Alltag, die Realität, dann muss man erwachsen werden, seine Stärken und Schwächen



erkennen und dann weitergehen. Das scheint mir jetzt der Fall zu sein, nicht nur in den Zen-Traditionen, sondern den anderen buddhistischen Traditionen ebenso.

Zen wurde eher als Schweigsam erlebt. Heißt es jetzt: Sitzen und den Mund halten?

Ja auch, aber ich denke, dieses ‚Sitzen und den Mund halten‘ hat die Menschen eben in Schwierigkeiten gebracht, weil man manchmal sehr wohl reden muss, und nachdem sie das nicht getan haben, fingen die Schwierigkeiten an. So sehe ich das. Ich denke, sehr viel davon kommt von den Ursprungsländern. In Japan, zum Beispiel, denkt man vertikal, man geht zum Lehrer, wenn man eine Frage hat. Man soll nicht über seine eigenen Erfahrungen mit den anderen reden, weil dann sofort verglichen wird und Eifersüchteleien, Rivalitäten entstehen können. Aber natürlich hat alles zwei Seiten, und was noch dazukommt,

speziell hier im Westen: Wir haben keine Kontrollen und keinen Ausgleich für diese vertikale Macht. Niemand überwacht diesen obersten Lehrer. Das hat bereits große Schwierigkeiten verursacht, und das ist etwas, wofür wir eine Lösung finden müssen. Wie man das lösen kann, wissen wir noch nicht. Die Probleme kommen immer noch hoch in vielen Gruppen, und wir werden dann eine Lösung finden.

Sollte es Kontrolle geben?

Wenn man jetzt so schaut, gibt es immer wieder Artikel, sogar Bücher, wo gegen den Buddhismus geschrieben wird, aber ich finde, man soll das Kind nicht mit dem Bade ausgießen. Der Buddhismus hat wirklich etwas Wunderbares, sicher nicht allein, aber so wunderbar, wie er es präsentiert, Leben und Liebe, in dieser Art gibt es das nicht hier im Westen. Man kann vielleicht sagen, das ist nicht so besonders und die benehmen sich >>



„Das ändert nichts an diesem wunderbaren Geschenk, das der Buddhismus uns geben kann.“

Kigen Seigaku, Osho

>>

ganz schlecht. Wir alle sind Menschen, und es wird immer wieder solche geben, die schlecht sind, überall, aber das ändert nichts an diesem wunderbaren Geschenk, das der Buddhismus uns geben kann. Meinem Gefühl nach ist es sehr wichtig, so eine Instanz zu haben, und wenn ich dazu irgendwie beitragen könnte, würde ich das tun. In USA haben wir dieses Problem ja genauso und haben jetzt beschlossen, ein Komitee zu gründen. Jede Gruppe soll einen Repräsentanten schicken. Dadurch gibt es eine Stelle, an die sich Schüler und Schülerinnen, die eine Beschwerde haben, wenden können. Auch wenn man nicht überwacht werden mag, so ist es doch eine Notwendigkeit, wenn man sieht, welche Probleme existieren. Unsere Probleme waren vielleicht nicht so drastisch wie die in der katholischen Kirche, aber doch auch in derselben Art. Wir müssen etwas tun.

Wir, als ÖBR, haben schon vor längerer Zeit so eine Instanz geschaffen, sowohl für weibliche als auch für männliche

Beschwerden. Was ist deiner Meinung nach die wichtigste Aussage des Buddha-dhamma?

Na ja, da gibt es verschiedene Vorgaben, aber im Zen lehrt man, fang einfach mit dem ersten, dem rechten Geben, an und dann wird sich alles weitere von selbst ergeben. Was ist Geben? Wie gibst du? Das ist es, was Zen ausmacht, geben. Zen lernen heißt: Geben lernen. Im (Er)lernen von Zen lernst du geben.

Wie lange wirst du noch in Wien bleiben?

Ich bin offiziell für zwei weitere Jahre eingeladen, die bleibe ich sicher. Ich bin sehr glücklich hier. Wir haben eine wunderbare Gemeinschaft hier. Ich könnte mir keine bessere Shangha wünschen. Ich selbst lerne deutsch, vielleicht mache ich sogar ein Masterstudium, Bhante Seelawansa meinte, das wäre gut. Im Moment sage ich zwei Jahre. Das macht es auch leichter für meine Familie: „Zwei Jahre – na ja, das ist ja nicht so lang.“

Danke für das Gespräch. ■

Zen und die Liebe

EIN ESSAY VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Im Ozean der Wirklichkeit sind alle Dinge, alle Flüsse und alle Berge, Teil des Ozeans. Und weil alle Dinge Teil des Ozeans der Wirklichkeit sind, frage ich mich manchmal, warum wir so oft davon ausgehen, Zen und die Liebe hätten miteinander nichts zu tun. Nehmen wir Zen und die Liebe deswegen als getrennt wahr, weil wir uns selbst nicht vorstellen können, Teil der Einheit zu sein? Oder kommt uns die Praxis des Zen als unvereinbar mit der Liebe vor, weil wir mit Zen die Abwesenheit von Emotion verbinden und mit Liebe ein tiefes Gefühl? Oder denken wir, Zen und die Liebe hätten deswegen nichts miteinander zu tun, weil wir an bestimmten Vorstellungen über die Liebe haften und weil wir manchmal glauben verstanden zu haben, was Zen sei?

Die Liebe als Ideal – du bist in allen Dingen

Von Kindheit an habe ich immer geglaubt, die Liebe sei etwas Unendliches, etwas, das keine Grenzen kennt. Etwas, aus dem alles geboren >>



>>

wurde und das in allen Menschen, in allen Tieren, in allen Dingen innewohnt. Etwas so Makellostes, so Großes, so Selbstloses, das alles in sich aufnimmt und nichts abweisen kann. Wie eine Blume, die Augenblick für Augenblick der Welt ihr Wesen offenbart. Ohne Erwartung und ohne Angst, weil sie anerkennender Blicke nicht bedarf. Dieses Bild von der Liebe lernte ich bereits im frühen Alter durch meine Eltern kennen und hat mich ein Leben lang geprägt. Ich gewann feste Vorstellungen davon, was Liebe sein sollte und was nicht Liebe sei. Echte Liebe sollte selbstlos und deswegen an die gesamte Existenz gerichtet sein. Unehliche Liebe dagegen war egoistisch und nur auf sich selbst bedacht, das Gegenteil eben von Offenheit und Großzügigkeit.

Die Liebe objektiv gesehen – In allen Dingen sehe ich dich

Mit dem Älterwerden begann ich selbst zu erforschen, was die Liebe ist. Ich hinterfragte das vererbte Bild und erfuhr, dass eine Rose nicht eine Rose wäre, gäbe es nicht andere Blumen auch. Ich kostete die Liebe wie in den Filmen mit einem Happy End. Begegnete der Liebe zur Wahrheit. Die Liebe zu den Eltern kannte ich bereits. Ich traf die Liebe zu dem, was universell in uns ist. Ich lernte, dass wir umso mehr das lieben, was wir nicht haben, und dass „Ich liebe dich“ ein Satz von großer Bedeutung für jeden von uns ist. Ein Satz, in dem sich unsere gesamte Hoffnung verbirgt und der so viel Angst enthalten kann. Gleichzeitig ein Satz, der uns leicht zu dem Missverständnis führt, es wäre nicht möglich, glücklich und zufrieden zu sein, gäbe es niemand Bestimmten, der mit uns die Liebe teilt. Ich lernte, dass die Liebe nicht wie ein Bach ist, der den Berg herunterfließt, ohne zu wissen warum. Jedes Werbeplakat nämlich, jeder Song, jedes Gedicht und jeder Film, angefangen von „Romeo und Julia“ über „Aschenputtel“ bis hin zu „Pretty Woman“, alles sagte

mir, meine Existenz wäre gescheitert, fände ich meine bessere Hälfte nicht.

Ich lernte die Seite der Liebe kennen, die mir sagte, meine Träume, meine Wünsche, mein Verlangen seien nicht gut so, wie sie sind. Eine Angst, die ich dank meiner Eltern habe überwinden können, denn sie hatten mir gezeigt, dass die echte Liebe keine Bedingungen stellt. Wie wäre es sonst je möglich, das loszulassen, was einem am meisten bedeutet auf dieser Welt? Also suchte ich weiter und entdeckte, dass es auch andere Formen der Liebe gibt. Zum Beispiel die Liebe zum Nächsten. Eine Form der Liebe, die auf der Vorstellung basiert, dass wir alle Teil einer Einheit sind. Aber was sind Vorstellungen, fragte ich mich dann? Sind sie die real existierende Welt oder die Spiegelung meiner Sehnsüchte oder gar ein Reflex meiner Angst? Fragen, die ich mir vor allem dann stellte, wenn es mir vorkam, als wäre der Ozean grenzenloser, wenn die Dämmerung anbricht.

Die wirkliche Liebe beginnt da, wo unsere Vorstellungen aufhören – Wo bist du?

Gäbe es unsere Täuschungen nicht, gäbe es keinen Unterschied zwischen Wahrheit und Illusion. Insofern war jede Enttäuschung, die ich erlebte, eine Lektion und ein Anlass für einen Neubeginn. Ich lernte, keine Vorstellungen davon zu hegen, was die Liebe zu sein hat, weil die Liebe mal ein heimatloses Schiff ist, das auf dem Ozean schwimmt, und manchmal ein Hafen im Nirgendwo. Also wurde mir klar, es müsste etwas da sein, bevor ein Bild von der Liebe entsteht, und deshalb nicht durch ein Ideal zu fassen ist.

Etwas, dass sich ständig in jede Richtung verändert und sich im Rhythmus der Atmung bewegt. Die Liebe müsste etwas Lebendiges sein, das unmöglich durch den Geist vollständig erfasst werden kann. So frage ich mich: Ist vielleicht die Tatsache, dass wir uns ständig



Bilder von der Liebe machen wollen, genau das, was die endlose Liebe einschränkt?

Die Phänomene jenseits unserer persönlichen Vorstellungen sind ein offener Raum – du bist in mir, und in mir sind alle Dinge dieser Welt.

Weil die Liebe etwas Lebendiges ist, mache ich hier und jetzt die Hand meiner Gedanken auf. Öffne jene Hand, die an Meinungen, Werten und Erinnerungen festhält, und erfahre dass, die Liebe jenseits meiner persönlichen Vorstellungen ein offener Raum ist. Ein Raum, in dem meine Erfahrungen und Träume auf meine Täuschungen und Enttäuschungen treffen ohne einen Widerspruch. Vielmehr bedingen sie einander und verändern sich weiter. Wie eine Blume und der Morgentau. Die Blume weist den Tau nicht ab, wenn dieser sich auf die Felder niederlässt. Vielmehr verleiht er ihr ein anderes Gesicht. Ein Gesicht, das sich wieder ändert, wenn der Tau vergeht. In einem solchen Raum treffen sich auch Begriffe wie die Liebe und Zen. Ein Raum, in dem, weil alles Raum ist, auch die Liebe und Zen Raum sind. Die Liebe und Zen unterscheiden sich, sind aber auch nicht getrennt, denn das, was sie gemeinsam verbindet, ist der Raum.

Im Ozean der Wirklichkeit sind alle Dinge, alle Flüsse und alle Berge, Teil des Ozeans. Und weil alle Dinge Teil des Ozeans der Wirklichkeit sind, wenn wir „Ich liebe dich“ sagen, dann ist das „Ich“ alle Dinge, alle Flüsse und alle Berge und das „dich“ der grenzenlose Ozean der Wirklichkeit selbst. Wenn das so wäre, wenn das „Ich“ alle Dinge, alle Flüsse und alle Berge und das „Dich“ der grenzenlose Ozean der Wirklichkeit wären, dann ist „Liebe“ der lebendige Raum, in dem sich alles bewegt und der die Trennung von Subjekt und Objekt aufhebt. Ein Raum, der sich durch keinen Begriff erfassen lässt, denn sobald wir sie zu erfassen versuchen, ist die Wirklichkeit schon weg. ■

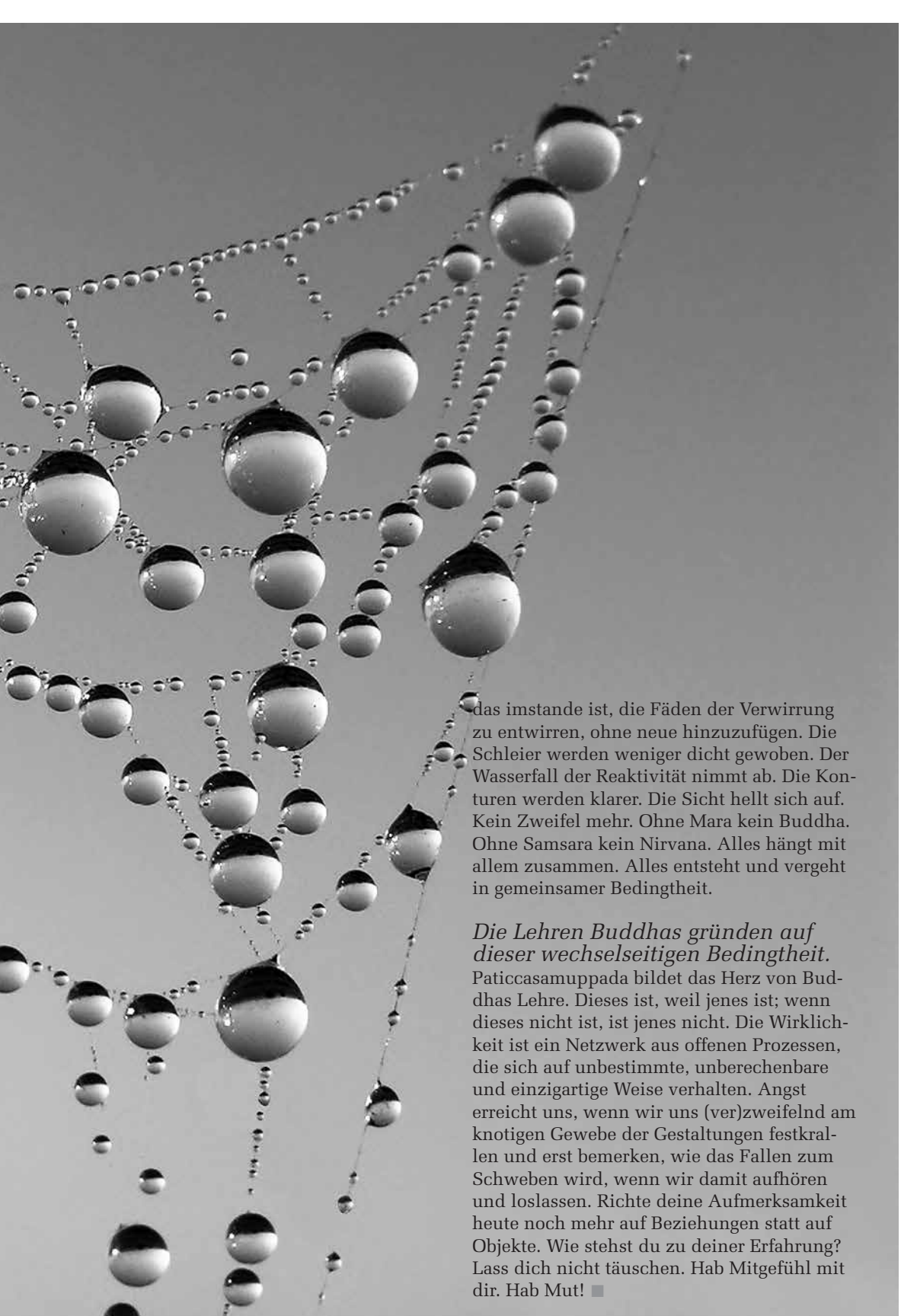
Verwobenheit

*Michael Weiss über den
Geschmack des Dharma.*

Staunen angesichts der menschlichen Erfahrung als ständiger Neubeginn unseres Pfades auf dem torlosen Pfad. Praxis und Sichtweise als miteinander verwoben sehen. Fühlend sehen. Übung und Reflexion: Sie bereiten gemeinsam den Boden, auf dem wir gehen. Weisheit und Mitgefühl ergänzen einander, sodass der Dharma etwas wird, das uns trägt. Auch im Edlen Achtfachen Pfad findet sich die wechselseitige Vernetzung wieder. Hier ergänzen sich die drei Bereiche von Ethik – Geistesschulung – Weisheit. Sie stützen und fördern einander: Ein rechtschaffener Geist ist glücklich, ein glücklicher konzentriert sich rasch, ein konzentrierter Geist entwickelt Einsicht, ein einsichtiger Geist bemüht sich um ein rechtschaffenes Leben usw. Dadurch entsteht ein heilsamer Kreislauf, durch den wir lernen, einen Weg aus dem bisherigen Teufelskreis der Reaktivität (Samsara) zu finden und mit den Bedingungen unserer Existenz umzugehen.

Wir lernen also, geschickte Mittel anzuwenden und Unzulänglichkeit, Schmerz und Frustration als Teil eines jeden Lebens anzuerkennen. Die eigene Erfahrung von Leid wird zum Motor für den Weg zur Befreiung davon. Ein fein gesponnenes Netz entsteht,

In einer Perle – einem Menschen als Knotenpunkt von Beziehungen – spiegeln sich alle Perlen wieder, und umgekehrt. Das Netz erstreckt sich ins Unendliche. Auch die Begegnungen zwischen fühlenden Wesen sind zahllos. Es sind die Beziehungen – zwischen den Perlen und zwischen den Wesen –, die das Leben ausmachen.



das imstande ist, die Fäden der Verwirrung zu entwirren, ohne neue hinzuzufügen. Die Schleier werden weniger dicht gewoben. Der Wasserfall der Reaktivität nimmt ab. Die Konturen werden klarer. Die Sicht hellt sich auf. Kein Zweifel mehr. Ohne Mara kein Buddha. Ohne Samsara kein Nirvana. Alles hängt mit allem zusammen. Alles entsteht und vergeht in gemeinsamer Bedingtheit.

Die Lehren Buddhas gründen auf dieser wechselseitigen Bedingtheit. Paticcasamuppada bildet das Herz von Buddhas Lehre. Dieses ist, weil jenes ist; wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht. Die Wirklichkeit ist ein Netzwerk aus offenen Prozessen, die sich auf unbestimmte, unberechenbare und einzigartige Weise verhalten. Angst erreicht uns, wenn wir uns (ver)zweifelnd am knotigen Gewebe der Gestaltungen festkrallen und erst bemerken, wie das Fallen zum Schweben wird, wenn wir damit aufhören und loslassen. Richte deine Aufmerksamkeit heute noch mehr auf Beziehungen statt auf Objekte. Wie stehst du zu deiner Erfahrung? Lass dich nicht täuschen. Hab Mitgefühl mit dir. Hab Mut! ■

Essen als Praxis

EINE ANLEITUNG VON BERNHARD KLETZANDER

Essen ist eine der fundamentalsten Tätigkeiten aller materiellen Lebewesen. Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir damit, Nahrung zu besorgen und zuzubereiten, Nahrung aufzunehmen, sie zu verdauen und schließlich wieder auszuscheiden.

Biologisch gesehen ist der Stoffwechsel eine der ersten Körperfunktionen. Ganz einfache Lebensformen wie Würmer bestehen vorwiegend aus einem Verdauungstrakt mit einem Eingang und einem Ausgang, dies kann man auch in den frühesten Entwicklungsstadien menschlicher Embryonen beobachten. Nahrung ist lebensnotwendig und lebenserhaltend.

Essen hat ganz wesentlich mit den grundlegenden Gefühlen zu tun, etwa mit Wohlfühlgefühl, wenn etwas schmeckt, oder mit Unwohlgefühl, wenn etwas dem Geschmack nicht entspricht.

Essen spielt auch in unserem Geist eine prominente Rolle: Nur wenige andere Dinge auf dieser Welt sind dermaßen stark mit triebhaftem Verhalten und Gier verbunden wie das Essen, und wenige andere Dinge sind dermaßen tief in unserer kulturellen Tätigkeit eingebettet.

Essen hat viel mit Vergänglichkeit (*anicca*) zu tun: Sind wir auch noch so satt, wir werden in ein paar Stunden doch wieder hungrig sein. Essen hat auch viel mit Unvollkommenheit (*dukkha*) zu tun: Auch das schönste und beste Gericht verwandelt sich am Ende des Verdauungsprozesses in etwas sehr Unansehnliches. Und schließlich hat Essen auch mit Nicht-Ich (*anattā*) zu tun: Wir nehmen Dinge aus der Außenwelt zu uns und geben andere Dinge von uns an die Außenwelt ab. Viele Faktoren (Elemente, Lebewesen, Arbeit etc.) sind notwendig, um Nahrung zu erzeugen und Leben zu ermöglichen, was uns die Bedingte Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) in Erinnerung ruft.

Es lohnt sich daher, dieses fundamentale Phänomen Essen aus der Sicht des Buddhismus zu betrachten und es als weites Übungs-

feld für spirituelle Praxis nutzbar zu machen. Dabei kann man sich der Vorbereitung des Essens, dem Essen selbst und der Nachbereitung widmen, und man kann in diesen Bereichen jeweils Achtsamkeit und Wissensklarheit (*sati sampajañña*) und die Vier Göttlichen Verweilungen (*brahmavihāra*: *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*) praktizieren.

Die Vorbereitung des Essens

Achtsamkeit und Einkaufen

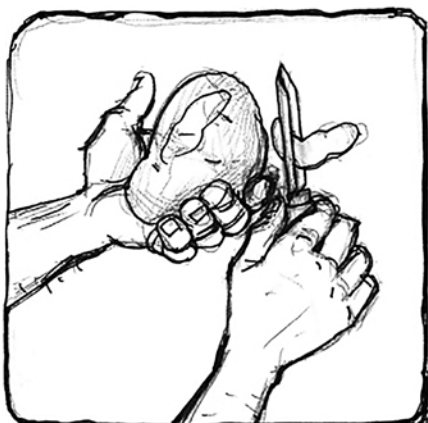
Beim Einkaufen können wir eine Menge Beobachtungen machen und achtsam benennen. So können wir als erstes die Rahmenbedingungen unseres Einkaufsverhaltens betrachten. Wir können dabei Verhaltensmuster und Motivationen entdecken und reflektieren, ob sie für uns heilsam oder unheilsam sind. Wir stellen uns die Frage: Wo und wann kaufe ich ein?

- Kaufe ich im Supermarkt, in einem kleinen Geschäft, im Bioladen, auf dem Markt?
- Wie ist meine Gefühlslage in verschiedenen Arten von Geschäften?
- Bin ich beim Einkaufen zu Fuß unterwegs, mit dem Rad, mit dem Auto?
- Zu welcher Tageszeit kaufe ich ein?
- Kaufe ich auf dem Weg zur Arbeit, auf dem Weg nach Hause, auf einem separaten Einkaufsgang?
- Kaufe ich unter der Woche oder am Wochenende ein?
- Kaufe ich oft oder selten ein?
- Verursacht mir die Zeitwahl des Einkaufens Stress? Warum? Warum nicht?

Weiters können wir beobachten, welche praktischen und ethischen Prinzipien wir beim Einkaufen beachten. Wir fragen uns:

Was kaufe ich ein?

- Achte ich auf Qualität, Quantität, Preis, Ablaufdatum?
- Achte ich auf Fair Trade, auf Bio?
- Achte ich auf Angemessenheit der Herkunft und Saison, z. B. keine Birnen aus Süd-



amerika, keine Erdbeeren im Jänner?

- Kaufe ich Fleisch, Alkohol, Naschereien, Luxuswaren?

Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Geist und Geistesobjekte üben wir, wenn wir die Prozesse beim Einkaufen genau beobachten und benennen. Wir stellen uns die Frage:

Wie kaufe ich ein?

- Spüre ich das Gehen durch das Geschäft, spüre ich das Stehen?
- Nehme ich Farben, Formen, Gerüche wahr?
- Nehme ich das Betrachten und Berühren der Waren wahr?
- Wie ist mein Gefühl beim Einkaufen? Angenehm, unangenehm oder neutral?
- Wie ist mein Geist beim Einkaufen? Ist er z. B. un/ruhig, un/geduldig?
- Tauchen im Geist Gedanken auf, z. B. Gier, Ablehnung?
- Kann ich diese Gedanken wieder ziehen lassen?
- Ändern sich Gefühl und Geist während des Einkaufens?
- Kann ich während des Einkaufens einen Moment stoppen und ganz bei mir sein?

Mettā und Einkaufen

Das Einkaufen von Lebensmitteln ist eine gute Gelegenheit dafür, Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā zu entwickeln. Hier sind einige Gedanken, mit denen man während des Einkaufens im Geist Mettā und die anderen Brahmavihāra üben kann:

- Ich bin bei mir. Möge ich glücklich und in Frieden sein.
- Es ist mir bewusst, dass nicht alle Menschen überall so viel kaufen können. Mögen alle Armen Solidarität und Hilfe erhalten.
- Ich freue mich über die vielen schönen und wertvollen Dinge hier in diesem Geschäft und bin dankbar dafür.
- Es ist wunderbar, wie viele Dinge es hier zu kaufen gibt – aber ich brauche sie nicht alle. Möge ich frei sein von Gier.
- Ich bin dankbar für alle Menschen, die in >>

>>

diesem Geschäft arbeiten, sie alle tragen etwas zu meinem Leben bei. Mögen sie glücklich sein.

- [Bei Gedränge, besonders an der Kassa] Möge ich ruhig und gelassen sein.
- [Wenn andere drängen oder nörgeln] Mögest du in Frieden sein, mögest du frei sein von Stress.

Auch sonst können wir beim Einkaufen mit geschickten Mitteln für uns und andere heilsam sein, hier einige Anregungen:

- Lächeln! Freundlich sein!
- Wenn möglich nicht unter Zeitdruck einkaufen gehen.
- Auch einmal jemanden vorlassen, anderen behilflich sein.

Wer in der glücklichen Lage ist, im Garten oder auf dem Balkon eigene Nahrungsmittel erzeugen zu können, kann die damit verbundenen Tätigkeiten ebenfalls geschickt zur Übung von Achtsamkeit und Mettā benutzen.

Achtsamkeit und Kochen

Auch beim Kochen können wir eine Fülle von Beobachtungen machen und achtsam benennen. Als erstes können wir wieder die Bedingungen beobachten und reflektieren, ob sie für uns heilsam oder unheilsam sind.

Wir fragen uns:

Wann koche ich?

- Koche ich täglich, mehrmals täglich, öfters, manchmal, selten?
- Koche ich unter der Woche oder am Wochenende?
- Zu welcher Tageszeit koche ich meistens?
- Koche ich auf Vorrat?
- Verursacht mir der Zeitaufwand zum Kochen Stress? Warum? Warum nicht?

Sodann können wir praktische und ethische Beobachtungen anstellen und die Frage reflektieren:

Was koche ich?

- Koche ich frische Gerichte, Tiefkühlkost, Fertiggerichte?
- Koche ich einfache Gerichte, Menüs, Spezialitäten?
- Koche ich mit Fleisch oder vegetarisch?
- Koche ich mit biologischen Zutaten?
- Koche ich für mich allein, für meine Familie, für Gäste?

Konzentrierte Achtsamkeit wiederum können wir praktizieren, indem wir die Vorgänge während des Kochens genau beobachten.

Unsere Frage lautet:

Wie koche ich?

- Spüre ich das Gehen und Stehen in der Küche?
- Spüre ich das Berühren der Lebensmittel und der Küchengeräte?
- Koche ich ruhig oder hastig?
- Habe ich das Radio an oder ist Stille?
- Nehme ich Formen, Farben und Gerüche wahr?
- Nehme ich Gefühle wahr?
- Koche ich mit Freude oder Widerwillen?
- Nehme ich Gedanken und Emotionen wahr?
- Ist mein Geist beim Kochen un/ruhig, un/geduldig?
- Nehme ich wahr, wie sich Gefühle und Gedanken während des Kochens verändern, wie sie entstehen und vergehen?
- Kann ich während des Kochens einen Moment innehalten und ganz bei mir sein?

Mettā und Kochen

Kochen ist eine wunderbare Übungsgelegenheit für Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā. Mit diesen Sprüchen kann man im Geist heilsame Gedanken entstehen lassen, während man kocht:

- Ich bin bei mir. Möge ich glücklich und in Frieden sein.
- Ich koche diese Speisen für mich (für meine Familie/für meine Gäste) und würze sie mit Liebe.
- Ich bin dankbar für die Lebensmittel, die ich hier bearbeiten kann, und erfreue mich an ihnen.
- Ich bin dankbar für die Menschen und Tiere, die diese Lebensmittel hergestellt haben. Mögen sie glücklich sein.
- Ich bin dankbar für diese Küche und alle Geräte, die mich in meiner Arbeit unterstützen.
- Ich bin dankbar für alle Menschen, von denen ich das Kochen erlernt habe. Mögen sie glücklich sein.
- Es ist mir bewusst, dass nicht alle Menschen und Tiere so viele Lebensmittel zur Verfügung haben wie ich hier und jetzt. Mögen alle Hungerigen Hilfe finden.
- [Wenn etwas nicht so gut gelingt] Möge ich ruhig und gelassen sein.



Wir können das Kochen als quasi heilige Handlung ansehen und als solche zelebrieren. Auch dadurch schaffen wir für uns und andere heilsame Gedanken. Hier einige Anregungen:

- Wenn möglich nicht unter Zeitdruck kochen.
- In der Küche eine kleine Buddha-Statue aufstellen. Vor Beginn des Kochens eine Kerze entzünden, vor dem Buddha verneigen und sich drei Atemzüge lang sammeln.
- Die Kerze brennen lassen, solange die Küche in Betrieb ist, d. h. erst nach dem Geschirrabwaschen wieder löschen.
- Beim Kochen möglichst keine Musikberieselung.

Das Essen

Achtsamkeit und Essen

Essen ist ein besonders wichtiges Übungsfeld mit einer großen Dichte an Möglichkeiten für achtsame und konzentrierte Beobachtung. Als erstes können wir die Rahmenbedingungen und unser Essverhalten betrachten. Wir können Verhaltensmuster entdecken und reflektieren, ob sie für uns heilsam oder unheilsam sind. Wir stellen uns dabei diese Frage:

Wo und wann esse ich?

- Esse ich daheim, im Gasthaus, im Restaurant, beim Schnellimbiss, in der Kantine?
- Wie ist meine Gefühlslage in verschiedenen Arten von Lokalitäten?
- Zu welcher Tageszeit esse ich?
- Wie ist mein Essverhalten in der Früh, zu Mittag, am Abend, dazwischen?
- Esse ich regelmäßig oder unregelmäßig?
- Mache ich zum Essen eine Pause oder esse ich während der Arbeit?
- Esse ich alleine oder in Gesellschaft?
- Verursacht mir das Essen Stress? Warum? Warum nicht?
- Verursacht mir das Essen Freude? Warum? Warum nicht?

Das Beobachten von praktischen und ethischen Prinzipien beim Essen gibt uns Erkenntnis über unsere Motivation. Wir können reflektieren, was davon für uns heilsam und was unheilsam ist. Wir stellen uns diese Frage:

Was und weshalb esse ich?

- Wie wichtig ist Essen für mich?
- Worum geht es mir beim Essen?

- Geht es mir beim Essen um kulinarischen Genuss?
- Geht es mir beim Essen um Regeneration von Körper und Geist?
- Esse ich aus Langeweile oder Frust, nasche ich?
- Esse ich zwecks Kommunikation, z. B. bei Geschäftsessen?
- Ernähre ich mich gesund? Warum? Warum nicht?
- Wie viel esse ich?
- Esse ich vegetarisch? Warum? Warum nicht?
- Esse ich biologisch? Warum? Warum nicht?

Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Geist und Dhamma üben wir, wenn wir die Prozesse beim Essen genau beobachten und benennen. Wir stellen uns die Frage:

Wie esse ich?

- Spüre ich das Sitzen?
- Nehme ich Farben, Formen, Gerüche wahr?
- Nehme ich das Berühren des Bestecks wahr?
- Nehme ich Bewegungen wahr, z. B. das Heben der Gabel?
- Kann ich den Willensimpuls vor der Bewegung wahrnehmen?
- Nehme ich das Kauen und Schlucken wahr?
- Nehme ich die Veränderung der Speise während des Kauens wahr, etwa wie sie zunehmend unattraktiver wird?
- Bereite ich schon den nächsten Bissen vor, während ich noch den letzten kaue, oder lasse ich mir Zeit?
- Esse ich hastig oder langsam?
- Nehme ich Geschmack, Temperatur und Konsistenz der Nahrung wahr?
- Nehme ich die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft im Essen wahr?
- Wie ist mein Gefühl beim Essen? Angenehm, unangenehm oder neutral?
- Wie ist mein Geist beim Essen? Ist er z. B. un/ruhig, un/geduldig?
- Tauchen im Geist Gedanken auf, z. B. Gier, Ablehnung?
- Tauchen im Geist Bewertungen auf?
- Kann ich diese Gedanken wieder ziehen lassen?
- Ändern sich Gefühl und Geist während des Essens?
- Kann ich während des Essens einen Moment stoppen und ganz bei mir sein?
- Bemerke ich, wenn ich satt bin? Was mache ich dann?

>>



>>

Mettā und Essen

Essen ist eine wunderbare Übungsgelegenheit für Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā. Besonders die Qualität der Freude und Dankbarkeit können wir hier entwickeln. Mit diesen Sprüchen kann man im Geist heilsame Gedanken entstehen lassen, während man isst:

- Ich bin bei mir. Möge ich glücklich und in Frieden sein.
- Ich bin dankbar den Menschen, die diese Lebensmittel hergestellt und verteilt haben. Mögen sie glücklich sein. (Hier können wir eine beinahe unendliche Zahl von Menschen mit unserer Dankbarkeit bedenken, z. B. Bauern und deren Familie, LebensmittelarbeiterInnen und deren Familie, TransportarbeiterInnen und deren Familie, Handelsangestellte und deren Familie etc. Diese Übung verbindet uns mit vielen anderen, sie ist daher besonders gut geeignet gegen Einsamkeit und Depression!)
- Ich bin dankbar den Tieren, die uns diese Lebensmittel schenken. Mögen sie glücklich sein. (Hier können wir eine große Zahl von Tieren mit unserer Dankbarkeit bedenken, z. B. Kühe oder Schafe für Milch und Käse, Hühner für die Eier, Bienen für den Honig.)
- Ich bin dankbar den Umständen, die diese Lebensmittel hergestellt haben. (Hier können wir die Kräfte der Natur mit unserer Dankbarkeit bedenken, z. B. Ackerboden, Sonnenschein, Regen, Wind, Nährstoffe des Düngers, Mikroorganismen etc.)
- Ich bin denen dankbar, die diese Mahlzeit gekocht haben. Mögen sie glücklich sein.
- Es ist mir bewusst, dass nicht alle Menschen und Tiere so viel zu essen haben wie ich hier und jetzt. Mögen alle Hungrigen genug zu essen bekommen.
- Ich freue mich über diese Mahlzeit. Möge ich diese Freude weitergeben können.
- Diese Nahrung gibt mir Kraft. Möge ich diese Kraft weise einsetzen.
- [Wenn etwas nicht so gut schmeckt] Möge ich ruhig und gelassen sein.

Wir sollten das Essen zelebrieren. Auch dadurch schaffen wir für uns und andere heilsame Gedanken. Hier einige Anregungen:

- Wenn möglich nicht unter Zeitdruck essen.
- Vor Beginn des Essens eine Kerze anzünden.
- Den Gong schlagen und einen Mettā-Spruch sagen.

- [Vorschlag für einen Mettā-Spruch zum Essen] Ich esse diese Speisen achtsam, dankbar und mit Freude. Mögen sie allen Wesen zugutekommen, und mögen sie mich auf meinem Weg unterstützen.
- [Vorschlag für einen Mettā-Spruch zum Essen] Ich esse diese Speisen achtsam im Hier und Jetzt. Möge ich glücklich sein. Ich esse diese Speisen dankbar allen, die dazu beigetragen haben. Mögen sie glücklich sein. Ich esse diese Speisen voll Mitgefühl mit den Hungernden. Mögen sie satt werden.
- [Vorschlag für einen Mettā-Spruch zum Essen] Ich esse diese Speisen mit Freude, um mich für meinen Weg zu stärken. Möge ich frei sein von Gier und Genusssucht.
- Sich drei Atemzüge lang sammeln, die angeordneten Speisen betrachten und erst dann mit dem Essen beginnen.
- Beim Essen keine Ablenkung, also keine Musik, kein Fernseher, keine Zeitung.
- Beim Essen wenn möglich edles Schweigen einhalten.
- Nach dem Essen den Gong schlagen, einen Mettā-Spruch sagen.
- [Vorschlag für einen Mettā-Spruch nach dem Essen] Von der Welt habe ich Freude und Kraft bekommen, und von mir werde ich der Welt Freude und Kraft abgeben. Dies ist der Kreislauf von Geben und Nehmen, von Entstehen und Vergehen.
- Die Kerze löschen, sich drei Atemzüge lang sammeln.

Die Nachbereitung des Essens

Achtsamkeit und Geschirrabwaschen

Auch beim Geschirrabwaschen können wir eine Fülle von Beobachtungen machen und achtsam benennen. Zuerst können wir wieder die Rahmenbedingungen beobachten und reflektieren, ob sie für uns heilsam oder unheilsam sind. Die Frage ist:

Wann wasche ich ab?

- Spüle ich täglich, manchmal, selten?
- Spüle ich gleich nach der Mahlzeit oder später?
- Reinige ich Küche und Kochgeschirr noch vor der Mahlzeit oder erst nachher?
- Verursacht mir meine Zeiteinteilung Stress? Warum? Warum nicht?

Konzentrierte und genaue Achtsamkeit auf die Vorgänge während des Abwaschens sind

eine gute Übung, aus der wir Erkenntnisse gewinnen können. Wir stellen uns die Frage:

Wie wasche ich ab?

- Spüle ich händisch oder mit dem Geschirrspüler?
- Spüre ich das Gehen und Stehen in der Küche?
- Spüre ich das Berühren des Geschirrs?
- Spüre ich das Wasser und seine Temperatur?
- Habe ich das Radio an oder ist Stille?
- Nehme ich Formen, Farben und Gerüche wahr?
- Nehme ich Gefühle wahr?
- Spüle ich mit Freude oder Widerwillen?
- Nehme ich Gedanken und Emotionen wahr?
- Ist mein Geist un/ruhig, un/geduldig?
- Nehme ich wahr, wie sich Gefühle und Gedanken während der Arbeit verändern, wie sie entstehen und vergehen?
- Kann ich während des Spülens bzw. während des Reinigens der Küche einen Moment innehalten und ganz bei mir sein?

Mettā und Geschirrabwaschen

Geschirrabwaschen ist eine weitere wunderbare Übungsgelegenheit für Mettā, Karuṇā, Muditā, Upekkhā. Mit diesen Sprüchen kann man im Geist heilsame Gedanken entstehen lassen, während man abwäscht:

- Ich bin bei mir. Möge ich glücklich und in Frieden sein.
- Dieses Geschirr hat mir (meiner Familie/meinen Gästen) gute Dienste geleistet, ich bin dafür dankbar und reinige es sorgsam.
- Ich bin dankbar für diese Küche und alle Geräte, die mich in meiner Arbeit unterstützt haben, und versorge sie gut.
- Es ist mir bewusst, dass viele Menschen nicht so einfach spülen können wie ich, weil es für sie schwierig ist, Wasser zu besorgen. Ich habe Mitgefühl mit ihnen.
- [Wenn unappetitliche Tätigkeiten anfallen] Möge ich ruhig und gelassen sein.

Beim Geschirrabwaschen schaffen wir für uns und andere heilsame Geisteszustände und Bedingungen. Hier einige Anregungen:

- Vor Beginn des Abwaschens vor der Buddha-Statue in der Küche verneigen, sich drei Atemzüge lang sammeln. Neben der Kerze ein Räucherstäbchen anzünden.
- Wenn alles erledigt ist, wird die Küche geschlossen. Kerze und Räucherstäbchen

löschen, noch einmal vor dem Buddha verneigen.

- Alles, was mit Küchenarbeit und Essen zu tun hat, loslassen und sich achtsam auf etwas Neues einlassen.

Zum Schluss

Wie wir gesehen haben, ist Essen ein weites und fruchtbares Übungsfeld für unsere spirituelle Praxis, und zwar sowohl für Achtsamkeit und Wissensklarheit als auch für die Vier Göttlichen Verweilungen.

Es muss uns klar sein, dass wir nicht das gesamte hier dargestellte Übungsprogramm auf einmal praktizieren können. Nur sehr fortgeschrittene Übende unter idealen Bedingungen werden dies möglicherweise schaffen. Es ist jedoch gar nicht notwendig, das Gesamtprogramm in einem Zug durchzuführen, je nach Lebensumstand kann und soll ausgewählt werden.

TeilnehmerInnen auf Retreats zum Beispiel können sehr intensiv den Vorgang des Essens als Meditation gestalten. Seltener werden sie beim Kochen und Abwaschen üben können und wahrscheinlich gar nicht beim Einkaufen.

Auf der anderen Seite werden Menschen, die in Partnerschaft und Familie leben, wenig Gelegenheit haben, beim Essen zu meditieren. Für diese Personengruppe kann die meditative Gestaltung der Vorbereitung (Einkaufen, Kochen) oder der Nachbereitung ein gutes Übungsgebiet sein.

Manche Übende werden es in einem bestimmten Stadium ihrer Entwicklung für wichtiger erachten, die Achtsamkeitsübungen zu verstärken, andere werden sich mehr auf die Übungen der Brahmavihāra konzentrieren.

Zur Schulung der Sammlung kann es außerdem vorteilhaft sein, sich in einem bestimmten Zeitraum auf eine Übung zu beschränken und erst später mehrere oder alle Übungen anzuwenden.

Zu guter Letzt sei noch darauf hingewiesen, dass die hier dargestellten Übungen keineswegs vollständig sind. Die Übenden sind eingeladen, sie kreativ zu verändern und zu ergänzen, wie es ihren Bedürfnissen entspricht.

Mögen diese Übungen zum Glück aller Wesen beitragen! ■

Neu in Wien! TDC – Tibet Dharma Center

Thekchen Dho-ngag Choeling

Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

Fr, 31. Jänner 2014, 19.00 Uhr

Vortrag von Lama Gesche Tenzin Dhargye:

„Ein friedvolles und glückliches Leben durch Geistesschulung“

Weitere Belehrungen von Lama Gesche Tenzin im Februar 2014:

Sa, 1. Februar, Sa, 8. Februar, Sa, 15. Februar, jeweils 10–18.30 Uhr

Lamrim, der Stufenpfad zur Erleuchtung und Erklärungen zum Herz Sutra

Drei Tage Belehrungen und Anleitungen zur Praxis

Fr, 7. Februar, Fr, 14. Februar, jeweils 18.30–20.30 Uhr

Meditation & Achtsamkeit - Zwei Abende Belehrungen und Anleitungen zur Praxis

Fr, 28. Februar, 10.00–18.30 Uhr

Belehrungen und Anleitungen zur Buddhistischen Tantra-Praxis

(Medizinbuddha und Weiße Tara-Praxis)

Information & Anmeldung: T: 0664 1102 702 | E: info@tdc.or.at | www.tdc.or.at

Veranstaltungsort: TDC-Tibet Dharma Center, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

Eine genaue Wegbeschreibung finden Sie unter www.tdc.or.at.

Geistiger Lehrer: Gen Rinpoche, Lama Gesche Tenzin Dhargye

Der Ehrwürdige Gesche Tenzin Dhargye ist ein spiritueller Meister der Tibetisch-Buddhistischen Tradition und ein anerkannter Gelehrter der Buddhistischen Wissenschaft, Philosophie und Religion. Er ist der spirituelle Leiter unseres Zentrums TDC und Rektor sowie geschäftsführender Vorstand des Tibetzentrums – Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien (IIHTS), in Hüttenberg, das unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit des Dalai Lama steht.

TDC – Tibet Dharma Center

Thekchen Dho-ngag Choeling bedeutet „Garten der Mahayana Sutra-Tantra Dharma Praxis“. TDC ist aus der Gelug Tradition des Tibetischen Buddhismus hervorgegangen und stützt sich vor allem auf die Lehren und Übungsanleitungen des großen tibetischen Meisters Je Tsongkhapa (1357-1419) und seiner Nachfolger. TDC ist ein Ort, wo wir Buddhas Lehre entdecken, studieren und üben; ein Ort der Begegnung und des Dialogs.

Aktivitäten: Studium der Lehren des Buddha sowie der indischen und tibetischen Meister / Praktische Umsetzung der Lehren durch Meditation und Achtsamkeit im Alltag / Soziale Verantwortung durch Unterstützung von Hilfsbedürftigen / Dialog mit anderen Religionen und buddhistischen Traditionen / Reisen zu buddhistischen Pilgerstätten

Sangha*

Frank Zechner



Buddhismus entdecken

Studien- & Meditationslehrgang

Einstieg bei jedem Modul möglich

2-jähriger Lehrgang in 13 Modulen. ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden.

Themen: mein Geist und sein Potential/
wie meditiert man/ Darstellung des Pfades/
spirituelle LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt
/Karma /Zuflucht zu den Drei Juwelen
14.1.–18.2./eine tägliche Praxis aufbauen
25.2.–8.4./Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/
Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra.

Dienstag. 19–21 Uhr Gebühr. 45,-/Modul (6–7
Abende) & schriftlichen Unterlagen + audio-
files; Zur Vertiefung ein Klausurtag; Panchen
Losang Chogyen (PLC), 9., Serviteng. 15

Info. A. Husnik, info@gelugwien.at,
www.gelugwien.at

Was bedeutet Nirvana – und warum sind wir so wild danach

Geshe Tashi

26.- 27. April 2014

Wir wollen Glück erleben und denken es kommt von außen. So leben wir in einem Zustand permanenter Täuschung über uns selbst und der Welt (= Samsara: „mit Konflikten behaftet“). Buddha's Lehre zeigt, dass dauerhaftes Glück, das Aufhören des Leidens (Nirvana), nur durch Schulung des Geistes entsteht.

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter, Meditationsmeister, Übersetzer von HH Dalai Lama, u. a. 2012 in Österreich, lebt seit 20 Jahren in London. Er lehrt mit einer besonders inspirierenden, klaren und humorvollen Art weltweit in den verschiedensten buddhistischen Zentren (englisch, deutsche Übersetzung).

Seminar: 26.4., 10.00–17.30; 27.4., 10.00–13.00
(Dana) Richtwert: Sem.: € 75,- (Erm. möglich)
Videodownload inkl. Ort: PLC, 1090,
Serviteng. 15, info@gelugwien.at,
www.gelugwien.at

Was bedeutet Karma wirklich?

Alex Berzin

7.–9. März 2014

Wenn wir an Karma denken, denken wir an das Ergebnis unserer Handlung oder seine Ursachen. Wie entsteht Karma und welche Auswirkung hat es auf unser Verhalten? Nur wenn wir wissen wie unser Karma wirklich funktioniert, können wir uns davon befreien.
Alex Berzin, Übersetzer von S.H. dem Dalai Lama, Gründungsmitglied des Übersetzungsbüros an der Library of Tibetan Works and Archives, lebte von 1969 bis 1998 in Dharamsala. Siehe www.berzinarchives.com.

Sprache: englisch; Dennis Johnson übersetzt ins Deutsche

Vortrag: 7.3., 19.00–21.00;

Seminar: 8.3., 10.00–17.30; 9.3., 10.00–13.00

Info: info@gelugwien.at

(Dana) Richtwert: Vo.: € 12,-

Sem.: € 75,- Vo.+Sem.: 80,- (Erm. möglich)

Videodownload inkl.

Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15,

www.gelugwien.at

Buddhismus online studieren

Ein begleiteter Fernkurs
aus dem
Weiterbildungsprogramm
des Meditationszentrums
Haus Tao, Schweiz

Das Selbststudium umfasst 17 aufeinander aufbauende Module:

- Theravada – Mahayana – Vajrayana/Zen – Buddhismus heute
- lehrübergreifend, mit zeitgemässer Interpretation
- begleitet von vier kompetenten Lehrenden der Sati-Zen-Sangha

www.haustao.ch
info@haustao.ch

„Um es genau zu sagen. Dzogchen ist unser Zustand“ (Chögyal Namkhai Norbu)

Dzogchen

Vortrag und Seminar mit Jim Valby – 21.–22. 3. 2014

Ursprüngliches Wissen

Es ist nichts zu begreifen durch die Sichtweise.

Es ist nichts zu beseitigen, zu schaffen oder zu verändern durch Meditation.

Es ist nichts zu berichtigen durch Verhalten.

Es ist nichts zu erreichen oder als Ziel aufrechtzuerhalten.

Ursprünglich ist zeitlos, ewig, von Anfang an und für immer, jenseits von Ursache und Wirkung.

Wissen kann mündlich, symbolisch und direkt übertragen werden. Dadurch manifestiert sich die ursprüngliche Quelle der Weisheits-Energien, den Umständen jedes fühlenden Wesens entsprechend.

Alles ist Wissen, ohne jegliche Begrenzung.

Die Essenz des ursprünglichen Wissens ist reine Gegenwärtigkeit – ununterbrochene, leere, strahlende Weisheits-Energie-Manifestationen. Erleuchtung ist nur ein Wort ohne Sinngehalt, sie existiert nicht wirklich. Nach ihr zu Streben ist Phantasie. Reine Präsenz durchdringt bereits alles als selbstvollkommene Erleuchtung.

Jim Valby ist seit 1982 Schüler des Dzogchen-Meisters Chögyal Namkhai Norbu. 1983 Doktorat für Fernöstliche Studien. Jim Valby übersetzt Tibetische Texte und lehrt Sutra, Tantra und Dzogchen in Theorie und Praxis.

Mandalahof, Fleischmarkt 16, Stiege 1, 1 DG, 1010 Wien

Freitag, 21. März 2014, Vortrag 19–ca. 21, Samstag, 22. März, Seminar 10–13 und 15–18 Uhr

Freitag Abend. freiwillige Spende Richtwert € 17

Freitag & Samstag. € 76

Info und Anmeldung unter www.dzogchen.at

Der Vajra-Tanz der Sechs Räume von Samantabhadra

7. –9. 2. 2014

Wochenend-Kurs für AnfängerInnen

mit **Mag. Elisha Koppensteiner**

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Er wird auf einem Mandala ausgeführt. Die Bewegungen der Choreographie sind natürlich und einfach, wiederholen sich zyklisch und werden von Musik und dem gesungenen Mantra begleitet. Durch den Vajra-Tanz werden die drei Aspekte unseres Daseins – Körper, Energie und Geist – tief entspannt und harmonisiert. *Die Teilnahme an diesem Kurs ist für alle, die sich für Meditation interessieren, möglich. Für das Erlernen dieses Kursinhaltes sind weder tänzerische Vorkenntnisse noch körperliche Fitness erforderlich.*

Schnupperabend: 12.1.2014, 19.30 Uhr, bitte anmelden!

Kurszeiten: Fr. 18.00 bis So. ca. 17.00 Uhr

Ort: Shambhala Tai Chi Zentrum, Bennogasse 8a, 1080 Wien

Beitrag: € 105 mit Frühbucherbonus bis

12.01.2014, danach € 130

Weiter Info & Anmeldung: www.dzogchen.at

Yantra Yoga – der tibetische Yoga der Bewegung

Fortlaufender Kurs für Anfänger

Im Yantra Yoga wird die Energie der Übenden durch die Positionen und die Bewegung in Kombination mit der Atmung, koordiniert und harmonisiert.

Der Geist entspannt sich und findet seine natürliche Balance. Chögyal Namkhai Norbu hat Anfang der Siebziger Jahre damit begonnen, diese alte Lehre im Westen zu unterrichten.

Kursleiter. Mag. Jan Dolensky seit 2000 Schüler von Chögyal Namkhai Norbu und von Ihm autorisierter Yantra Yoga Instruktor.

Schnuppertag und Kursbeginn:

Donnerstag, 6.3.2014, dann jeden darauf folgenden Donnerstag bis 26.6.2014

Ort: Zentrum Amida

Neubaugasse 12-14, 1070 Wien

Beitrag: 150 €, mit Frühbucherbonus bis 15.02.2014 € 130

Info & Anmeldung: dzogchen.at

Info & Anmeldung. dzogchen.at

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.

18.–19. Jänner, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,–

YIN YANG HE QI FA UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die BASISÜBUNGEN: Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

Mit YIN YANG HE QI FA können Übende und Lernende das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang regulieren. Wenn Yin und Yang nicht ausgeglichen sind wird unser Körper schwach, Probleme tauchen auf und wir werden krank. Durch Yin Yang He Qi Fa können Yin und Yang jederzeit reguliert werden und wir bleiben gesund.

22.–23. März, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,–

TU NA QI FA 4 und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Tu Na Qi Fa 4 ist ein eigenständiger Bereich des Chan Mi Qigong und enthält eine Vielzahl von Methoden um Qi aufzunehmen und abzugeben und ist eine wesentliche Erweiterung der Anwendungsmöglichkeiten des Chan Mi Qigong.

Tu Na Qi Fa 4 ist zusammen mit den Basisübungen auch für Einsteiger leicht erlernbar!

Auskunft & Anmeldung. Tel. 0676/456 77 88

TRAUMYOGA

Seminar mit Tenzin Wangyal Rinpoche

21. – 23. März 2014 in Wien

Freitag, Abendvortrag von 19.00–20.30 Uhr

Samstag, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 9.30–16.30 Uhr

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend und träumend! Traumyoga ist eine in Tibet seit alter Zeit bekannte meditative Praxis. Die Praktizierenden versuchen, auch während der Nacht bewusst zu bleiben, um auf die eigenen Träume Einfluss zu nehmen. Der tibetische Meister Tenzin Wangyal Rinpoche gibt uns eine alltagstaugliche Einführung in diese Methode, die bei der Bewältigung von Stress und Ängsten hilft und die spirituelle Entwicklung fördert. Die Praxis zeigt uns, wie wir den Traum nutzen können, um mehr Präsenz und Gewahrsein in unserem Alltag zu verwirklichen. Ein Weg, der unser Leben leichter und klarer macht und letztendlich zur Befreiung führt.

Ort: Seminarzentrum „Am Spiegeln“ (<http://www.amspiegeln.at>) Johann-Hörbiger-Gasse 30, A-1230 Wien; Einzel-, Zwei- und Dreibettzimmer; Auskunft und Anmeldung: info@ligmincha.at

Kosten: € 150,- Vortrag und Seminar; 10 % Ermäßigung für Buchungen bis 10.2.2014 und weitere 10 % Ermäßigung für Vereinsmitglieder

Information und Anmeldung: info@ligmincha.at oder www.ligmincha.at

Ligmincha Österreich e.V. | Argentinierstrasse 60/13 | 1040 Wien

Tel: +43 650 35 65 57 (Heide Mitsche) oder +43 676 77 388 56 (Hanna Stegmüller)

Das Buch zum Seminar: „Übung der Nacht“ von Tenzin Wangyal Rinpoche

Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva

2-jähriger Lehrgang mit Dr. Birgit Schweiberer

Start: 15./16. Feb. 2014

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

Seine Heiligkeit der Dalai Lama betont häufig, dass dieses Werk Grundlage und Essenz buddhistischer Geistesschulung ist, und wer eine positive menschliche und spirituelle Entwicklung anstrebt, an diesem Text nicht vorbei kommt.

Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 16 Jahre lang Buddhistische Grundlagen- und Masters-Programme in Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut.

Termine: 8 Studienwochenenden Feb. 2014–Dez. 2015

2014: 15./16. Feb., 12./13. April, 14./15. Juni, 20./21. Sept., 2015. in Vorbereitung.

Unkostenbeitrag auf Danabasis – Empfehlung. 680,- (PLC-MG 560,-) (Erm. möglich, niemand soll aus finanziellen Gründen von den kostbaren Belehrungen abgehalten werden). Die Anmeldung erfolgt für das gesamte Studienprogramm. Das Programm kann auch im Fernstudium besucht werden. Seminare (Vortrag und angeleitete Meditationen) sind über Online-Plattform abrufbar; Lernunterlagen und Fragen und Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.

Infos + Anmeldung. andreas.rudolf@gelugwien.at; www.gelugwien.at

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, Servitengasse 15, A-1090 Wien

Meditation & Traditionelle orientalische Medizin

zur Selbst- und Partneranwendung

Inhalte: Achtsamkeit-Based-Stille Meditation:

- a) Vorbereitung deckt alle praktischen Details
- b) Entspannung von Körper und Geist
- c) Achtsamkeit: wir lernen, den Moment, das Jetzt bewusster wahrzunehmen
- d) Stille: loslassen in der Ruhe und Klarheit

Zielgruppe: Menschen jeden Alters. Die Inhalte können Abhilfe schaffen bei Kopfweh, Schulter- Nackenverspannungen, Verdauungs- und Gewichtsproblemen, Allergien, Stresssymptomatik, Depressiven Verstimmungen, Psychosomatischen Problemen.

Methode: Achtsamkeit-Based-Stille Meditation, Akupressur, Vietnamesische Massage, Informationen über Ernährung

Termine 2014: Donnerstag, 17:30 bis 19:30

9.1 / 23.1 / 13.2 / 27.2 / 13.3 / 27.3

Ort: „der mittlere Weg“ Biberstr. 9/2, 1010 Wien. **Kursbeitrag;** Freie Spenden

Kursleiterin: Frau NGUYEN Thi Anh Ngoc-Perle, Reiki Therapeutin, Ngocnguyen63@gmail.com, +43 (0) 69910180836

Ausstellung: „Ein Koffer für die letzte Reise“

**Vom 29. März bis 24. April 2014
im Museumsquartier Wien „Freiraum 21“**

„Leben heißt sterben lernen“, gemahnten die alten Stoiker. Welchen Zugang haben Menschen wie Sie und ich?

Die Ausstellung „Ein Koffer für die letzte Reise-Einmal Jenseits und zurück“ zeigt, was Menschen auf ihre letzte Reise mitnehmen würden, präsentiert ganz individuelle und persönliche Auseinandersetzungen mit dem Tod. Sie führt gedanklich an die Schwelle zum letzten Augenblick und wieder zurück ins Leben. Denn im Angesicht des Todes wird das Leben geboren.

Fritz Roth, der Initiator der Kofferausstellung möchte mit dem Kunstprojekt dazu auffordern, sich zu besinnen auf:

- Die Endlichkeit des Lebens
- Die Notwendigkeit der Identifikation auf das individuell Wesentliche

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
28.12–4.1.2014	Winterpraxiswoche – Shambhala Meditation	
7.1., 19.00–21.00	Kurs. „Zufriedenheit im Alltag“	
11.1., 11.00–13.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge)</i>
15.1., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
18.1., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Dr. Fleur Sakura Wöss</i>
18.1., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum. Vortrag, Meditieren, Diskussion	
19.1., 9.30–17.30	Achtsamkeitstag im Shambhalazentrum. Nyinthün	
24.1., 17.30–20.30	Eine Sprache des Herzens. Einführung in Gewaltfreie Kommunikation	<i>Birgit Schmidt</i>
15.2., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Dr. Fleur Sakura Wöss</i>
15.2., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum. Vortrag, Meditieren, Diskussion	
16.2., 9.30–17.30	Achtsamkeitstag im Shambhalazentrum. Nyinthün	
2.3.	Shambhalatag – Jahr des Holz Feier des neuen Jahres	
6.3., 18.00–8.3., 17.00	Gewaltfreie Kommunikation	<i>Deborah Bellamy</i>
14.3., 18.00–16.3., 13.00	Stressbewältigung durch Achtsamkeit/ MBSR	<i>Andrea Huber</i>
15.3., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Dr. Fleur Sakura Wöss</i>
21.3., 19.00–22.3., 18.00	DZOGCHEN – Ursprüngliches Wissen	<i>Jim Valby</i>
28.3.–3.3., ab 18.00	Zen Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
15.1., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 1/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
20.1., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 2/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
22.1., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 3/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
27.1., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 4/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
7.2., 19.30–21.00	Das Herz buddhistischer Meditation	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
7.3., 19.30–21.30	KörperAchtsamkeit	<i>Christoph Köck</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.12., 18.00–1.1., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
27.12., 18.00–1.1., 13.00	Neujahrsretreat	<i>Hannes Huber</i>
27.12., 18.00–1.1., 11.00	Neujahrs-Sesshin	<i>MyoE Doris Harder</i>
29.12., 19.00–5.1., 13.00	Praxiswoche, Senkobodhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
3.1., 18.00–8.1., 10.00	Zen Praxistage	<i>MyoE Doris Harder</i>
4.1., 18.00–11.1., 13.00	Metta Vipassana Meditation und Qi Gong	<i>Tilo Rom</i>
7.1., 18.30	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
7.1., 20.00	Meditationskurs für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
8.1., 17.00	Meditationskurs für EinsteigerInnen	<i>Andrea Apachou</i>
9.1., 16.45	Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen	<i>Gudi Sonderegger</i>
9.1., 18.30	Achtsamkeitsyopa für Fortschreitende	<i>Gudi Sonderegger</i>
9.1., 20.00	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59 info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Dai Shin Zen Zentrum Misho-an	0650/879 57 23, info@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Dai Shin Zen Zentrum Misho-an	0650/879 57 23, info@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@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
Dai Shin Zen Zentrum Misho-an	0650/879 57 23, info@mishoan.at
Mandalahof	0699/12 14 46 1, dzogchen.wien@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/12 35 43 48, hanneshuber123@gmail.com
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /85 13, office@senkobobuddhismus.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at

11.–12.1.	Vajrayogini Übertragung und Drikung Chöd	<i>Drubpön Lama Sönam Jorphen Rinpoche</i>
13.1., 18.00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Goeschlberger</i>
25.1.–26.1.	Tai Ji Jian Workshop – Schwert Tai Ji Form	<i>Shi Yan Liang</i>
3.2., 18.00–9.2., 13.00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
7.2., 18.00–9.2., 17.00	Vajra-Tanz. Sechs Räume von Samantabhadra	<i>Elisha Koppensteiner</i>
7.2., 19.30–9.2., 13.00	Das Herz buddhistischer Meditation	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
8.2.–9.2.	Qi Gong Workshop 1-4	<i>Shi Yan Liang</i>
10.2., 16.00–16.2., 13.00	Sesshin	<i>Genso Sasaki</i>
10.2., 18.00–15.2., 10.00	Zen Sesshin – Herzgeist berühren	<i>Peter Chikurin Pfoetscher</i>
19.2., 18.00–23.2., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Renate Seifarth</i>
21.2.–22.2.	Einführung in die buddhistische Logik	<i>Khenpo Konchok Chöskyab</i>
22.2.–23.2.	Xiao Luo Han Quan – Kleine Luo-Han-Form	<i>Shi Yan Po</i>
22.2., 18.00–1.3., 14.00	Zen und Achtsames Schneeschuhwandern	<i>Marcus Hillinger</i>
6.3.–26.6., 18.15–19.45	Yantra Yoga, tibetisches Yoga der Bewegung. Fortlaufender Kurs für Anfänger	<i>Honza Dolensky</i>
7.3., 19.30–9.3., 13.00	KörperAchtsamkeit	<i>Christoph Köck</i>
12.3., 18.30–16.3., 14.00	Yoga und Achtsamkeit	<i>Christian Hackbarth Johnson</i>
14.3.–21.3.	Praxiswoche, Senkobodhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyöRen</i>
21.3., 10.00–23.3., 17.00	Traumyoga	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
22.–23.3.	Shaolin Damo Zhang (Spazierstock-Form)	<i>Shi Yan Po</i>
26.3., 18.00– 30.3., 10.00	Contemplative Dance – den Weg des Herzens gehen	<i>Anita Weimer</i>
DIVERSES	VERANSTALTUNG	LEITUNG
31.12., 20.00–23.59	Sylvester Meditation	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
3.1., 17.00–6.1., 14.30	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
10.1., 16.30–20.30	Feldenkrais für die Meditationshaltung. Bewusstheit durch Bewegung	
16.1., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
19.1., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
23.1., 18.00–29.1., 9.00	Intensives Sitzen	<i>ohne Kursleiter</i>
24.1., 15.00–16.00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
30.1., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
6.2., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
16.2., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
19.2., 16.00– 23.2., 14.30	Retreat. Durch Meditation Entspannung im Alltag finden	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
20.2., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
28.2., 15.00–16.00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
6.3., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
20.3., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
23.3., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
28.3., 15.00–16.00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>

Drikung Phuntsog Chöling	699/81 26 86 82, drikung@gmx.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Shaolin Kulturverein	0650/7433483, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Tai Chi Zentrum	0699/12 14 46 1, dzogchen.wien@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Shaolin Kulturverein	0650/743 34 83, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Drikung Phuntsog Chöling	699/81 26 86 82, drikung@gmx.at
Shaolin Kulturverein	0650/743 34 83, office@shaolinkultur.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Amida Zentrum	0699/12 14 46 1, dzogchen.wien@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /85 13, office@senkobobuddhismus.at
Seminarzentrum „Am Spiegeln“	0650/315 65 57, info@ligmincha.at
Shaolin Kulturverein	0650/743 34 83, office@shaolinkultur.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
ORT	KONTAKT
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	01/865 34 91, Seelawansa@gmx.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.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
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0650/946 40 36, info@buddhistischejugend.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*

Buddhadham Tempel Graz

Keplerstraße 61
8020 Graz
Tel. 0316/71 37 42
>> *Theravada-Buddhismus*

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. 0699/19 04 96 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

Währingerstr. 26/Hof, 1090 Wien
0650 879 57 23 (Dr. Fleur Sakura
Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.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 Tempel

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien
Tel. 01/941 74 08
Tel. 0699/18 88 80 98
fgsvienna08@gmail.com
http://dharma.fgs.org.tw/shrine/
vienna/
>> *Mahayana Buddhismus*

Diamantwegsbuddhismus*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Ligmincha Österreich

Argentiniierstraße 60/14
1040 Wien
Tel. 0650/315 65 57
info@ligmincha.at
www.ligmincha.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

Blättertäl 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.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe*

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
www.palping.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*

Sayagyi 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
office@senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 61 38
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum
8541 Garanas 41
Tel. 0699/12 15 12 91
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at, www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

**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*

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

Tibetischer Buddhismus in Lehre
und Praxis
9376 Knappenberg 193
Tel. 0664/110 27 02
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
www.gelug.eu
>> *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
office@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>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Diamantwegsbuddhismus	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
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 Samphe Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30	18.30	18.30	
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	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
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				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Diamantwegsbuddhismus Graz	Steiermark		20.00		
Diamantwegsbuddhismus Judenburg	Steiermark				20.00
Diamantwegsbuddhismus Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Diamantwegsbuddhismus Linz	Oberösterreich		20.00		
Diamantwegsbuddhismus Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Diamantwegsbuddhismus Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Diamantwegsbuddhismus Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Diamantwegsbuddhismus Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Diamantwegsbuddhismus Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Diamantwegsbuddhismus Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Diamantwegsbuddhismus Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
	15.00		www.dzogchen.at
			www.fgs.org.tw
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
19.00			
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		
18.30			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
19.00			www.drikung-orden.at
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
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.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.kkoe.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

Mushoju Zen Dojo Wien

Association Zen International
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. 0699/14 79 12 12, podpod@t0.or.at

Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien
Seidengasse 28, 1070 Wien
peter.jurkowitsch@aon.at

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

Donnerstag-Gruppe. „Offene Weite“

Info. Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe. „Daiishin Sangha“

Info. Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19
gernot.polland@aon.at

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. ingridroshinprinz@gmail.com
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

TIROL

Freie Thailändisch-Buddhistische Gemeinde Tirol

Wat Thai Wijitbuddhawaram
Dr. Franz-Werner-Straße 30
6020 Innsbruck
Tel. 0676/898 290 2501
vipassanasanghatirol@gmail.com

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



Die Sonne geht nicht auf.
 Die Sonne geht auch nicht unter.
 Sie ist, wo sie ist.
 Sie ist, was sie ist.
 Es kreisen nur die Ansichten
 um sie herum.

(Stefanie Grüssl)

KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | www.stefanie-kunst.at | galerie@stefanie-kunst.at | T. 0676-374 36 73



KWAN UM ZEN SCHULE

Die Kwan Um Zen Schule versucht die Lehrinhalte des koreanischen Zen-Buddhismus dem modernen Menschen zeitgemäß zugänglich zu machen. Sie wurde von Zen-Meister Seung Sahn gegründet und bietet neben der regelmäßigen Zen-Übung mittwochs um 18:45 auch intensive Meditationstage (Retreats), Vorträge und Kong-an (jap. Koan)-Interviews an. Anfänger sind herzlich willkommen (bitte um Voranmeldung)!

Kärntner Straße 49 (Eingang: Walfischgasse 1), 1010 Wien
info@kwanumzen.at ☎ 0680/55 396 11 ☎ www.kwanumzen.at



HRIDAYA

CENTER FOR WHOLE-HEARTED LIVING

Wir sind eine Gemeinschaft von buddhistischen Praktizierenden und Lehrern, welche formale Praxis in ein modernes städtisches Leben integrieren. Im geschäftigen Alltag bieten wir sowohl einen Rückzugsort sowie Praxismöglichkeiten für Meditation, Rezitation und andere Achtsamkeits-Praktiken. Für alle, die Ihre Praxis mit einem Engagement in der Welt und einem Leben in der Gemeinschaft verbinden wollen.

Kärntner Straße 49 (Eingang: Walfischgasse 1), 1010 Wien
info@hridaya.at ☎ 0650/99 495 46 ☎ info@hridaya.at



TRAUMYOGA

Seminar mit **TENZIN WANGYAL RINPOCHE**

vom 21. – 23. März 2014 in Wien

im Seminarzentrum „Am Spiegeln“,
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien

Kosten: € 150,- für Vortrag und Seminar;
10 % Ermäßigung für Buchungen bis 10. 2. 2014
und weitere 10 % Ermäßigung für Vereinsmitglieder.

Anmeldung und weitere Informationen:

www.ligmincha.at

info@ligmincha.at

Tel.: 0650/3156557

Ligmincha Österreich

Argentinerstrasse 60/13

1040 Wien