

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2014

Preis: € 5,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 72, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Versuchen, im gegenwärtigen Moment das Beste zu tun“

EIN INTERVIEW MIT ACHARN MC BRIGITTE SCHROTTENBACHER S. 8

Die Zukunft und Zen

EIN ESSAY VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS S. 14

Braucht unsere Gesellschaft mehr Achtsamkeit?

INTERVIEW MIT LIENHARD VALENTIN S. 17

Wahn oder Wirklichkeit – Geistige Gesundheit in schweren psychischen Krisen?

20 JAHRE WINDHORSE-ARBEIT IN WIEN S. 18

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 7.OKTOBER

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3000 jährigen Tradition chinesischer Atem und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden die innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

Der Anfängerkurs dauert 7 bis 8 Monate, in denen die Taiji-Form ohne Stress und Leistungsdruck, in Ruhe erlernt und geübt werden kann.

WANN: ab Dienstag 7.OKTOBER
Einstieg bis Ende Oktober möglich
18:00 - 19:30

WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

KOSTEN: 10.-/ Abend

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

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

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



Wohlbefinden – Lebensfreude – Entspannung



Sina Tsetska Natseva

Dipl. Reiki Therapeutin,
mediale Heilarbeit

Tel: 0676 526 52 37
E-Mail: sina.delfina@gmail.com
www.sina-delfina.com



Eva-Maria Schilling

Energetische Körper-
& Mentalfeldarbeit,
Heilmassage

Tel: 0699 19 226058
E-Mail: e-m.schilling@gmx.at
www.heil-energie-co.at



Margit Albert

Shiatsu, Lernförderung,
Emotionaler Stressabbau,
Timewaveranalysen

Tel: 0660 46 14 103
E-Mail: mkusel10@gmail.com
www.kraft-fuers-leben.at



Carin Partl

Coaching, Beratung

Tel: 0676 49 711 52
E-Mail: carin@cpo.co.at
www.cpo.co.at

SHIATSU

ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND
QUALIFIED PRACTITIONER

Gutes für Körper, Geist und Seele

in der Biberstraße 9, 1010 Wien / Top2



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Der Titel eines Buches, das ich vor sehr langer Zeit gelesen habe, kommt mir immer wieder in den Sinn und lässt mich nicht los: „Die Kraft des Buddhismus und der Zustand der Welt“. Es gibt viele Momente, in denen mir diese Kraft bewusst wird, zuletzt waren es die vielen Vesakh-Feiern bei uns in Österreich, aber auch bei meiner Teilnahme am UN-Vesakh-Tag in Vietnam. Das sind ganz wichtige Momente, bei denen sich vor allem durch die Gemeinschaft aller Buddhistinnen und Buddhisten und der Gemeinschaft aller buddhistischen Traditionen diese Kraft spürbar bündelt. Diese Kraft manifestiert sich aus Mitgefühl, allumfassender Liebe und Weisheit, als Grundpfeiler des Dharma. Ein Blick auf den Zustand der Welt zeigt uns, wie wichtig es ist, diese Kraft zu verwirklichen und einzusetzen. Es gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft, die Entwicklung dieser Kraft in unserem Land zu fördern und für unsere Gesellschaft wirksam zu machen. Dazu bedarf es vieler Schritte und der täglich neuen Anstrengung einer spirituellen Praxis. Aber auch so profane Dinge, wie das offizielle Bekenntnis zur Lehre des Buddhas und damit die Stärkung der ÖBR, sind wichtige Schritte dafür. Zu bekennen wofür man steht ist ein Grundrecht und gibt Kraft! Ich wünsche euch allen einen erkenntnisreichen Sommer!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

8 INTERVIEW

„Versuchen, im gegenwärtigen Moment das Beste zu tun“

Ein Interview mit Acharn MC Brigitte Schrottenbacher

14 ZEN-ESSAY

Die Zukunft und Zen

Von Meiyō Pedro Perez Vargaz

17 INTERVIEW

Braucht unsere Gesellschaft mehr Achtsamkeit?

Interview mit Lienhard Valentin

18 BERICHT

Wahn oder Wirklichkeit – Geistige Gesundheit in schweren psychischen Krisen?

20 Jahre Windhorse-Arbeit in Wien

20 CARTOON. SANGHA

21 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. Meiyō Pedro Perez Vargaz.

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

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

Gestaltung: Gernot Polland.

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., 10–13 Uhr
Di., 14–19 Uhr
Mi., 14–19 Uhr
Do., 14–19 Uhr

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

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., 4. September 17.30

Do., 18. September 17.30

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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



Buddhistische Jugend

Kathrin: 0650/946 40 36
info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



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



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., 28.9.2014 10–13.00

So., 19.10.2014 10–13.00

„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., 26.09.2014 von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 24.10.2014 von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 28.11.2014 von 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

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

www.buddhismus-austria.at >

Organisation > Religionsunterricht

Nextgensangha – Buddhistische Tage für junge Menschen

veranstaltet die buddhistische Jugend im
Buddhistischen Zentrum Scheibbs:

25.8., 18.30 - 29.8.2014, 13.00

Infos & Anmeldung: info@buddhistischejugend.at



So., 12. 10.

Tag der offenen Tempeltür

Am So., 12.10. findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: www.buddhismus-austria.at > Aktuelles > Tag der offenen Tempel

WAS IST BUDDHISMUS?

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

16.10.2014, 19.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Bodhidharma Zendo, 1. Stock
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

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

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. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



[www.facebook.com/](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 Uhr

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Dr. Georg Schober,

0660/67 68 634

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
- NEU: Salon Buddhismus und Gesellschaft

9. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 15. November 2014, um 14 Uhr

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: Werner Purkhart, 0676/355 75 91, daka@otherland.at

Tirol: Mag. Gabriele Doppler, 0650 570 5003, gabriele.doppler@gmail.com,
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: Martin Schaurhofer, office@buddhismus-austria.at, 01 512 37 19



„Versuchen, im gegenwärtigen Moment das Beste zu tun“

Die aus Österreich stammende Nonne Acharn Mae Chee Brigitte lebt seit vielen Jahren in Thailand. Sie ist eine international anerkannte Dharma-Lehrerin und kommt regelmäßig nach Österreich. 2009 erhielt sie am Internationalen UN-Weltfrauentag die Auszeichnung „Outstanding Woman in Buddhism 2009“.

DAS INTERVIEW FÜHRTEN EVI ZOEPNEK UND JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

„Da habe ich meine Kinder eingepackt und bin nach Thailand ins Kloster gefahren und Nonne geworden.“

Acharn MC Brigitte

Liebe Brigitte, wie bist Du zur Lehre Buddhas gekommen?

Acharn MC Brigitte: Da könnte ich weit ausholen, mit 7 Jahren wollte ich einmal Nonne werden, nur kannte ich noch keine Buddhisten, also eigentlich wollte ich Gott werden. Da wurde mir aber gesagt, es geht nicht, erstens war ich eine Frau [:lacht:] und zweitens, wenn dann höchstens eine Nonne. Also dachte ich, ich werde Nonne. Jedoch mit 12 Jahren interessierten mich andere Dinge, und dann hatte ich einen Partner und zwei Kinder. 1987, nach der Geburt meines zweiten Kindes, meines Sohnes Patrick, hatte ich einen Monat lang eine Kindbett-Depression. Da ging es mir wirklich schlecht, ich hatte Angst, dass meine Kinder sterben, dass mein Partner stirbt, nicht so sehr, dass ich sterbe. Das ging aber dann in einem Monat vorüber. Dann kam in einem Jahr wieder so eine Situation, da starb die Großmutter meines Partners. Wir wohnten damals alle in einem Haus, in Fuschl am See, im Salzkammergut, und sie war sehr nah bei mir. Mich zog es damals wieder in eine schwere Depression hinab. Danach nahm mich meine Freundin mit zum Yoga. Ich war weder religiös noch esoterisch zum damaligen Zeitpunkt. Und gleich beim ersten Mal Yoga in Entspannungshaltung ging es gleich ab, als ob ich wegfliegen würde. Da drehte sich etwas im Hals, wie ein Propeller, und ich fliege. Ich dachte mir, dass ist super, davon will ich mehr.

Da habe ich meine Kinder eingepackt und bin nach Thailand ins Kloster gefahren und Nonne geworden.

Wie hast Du Deinen Lehrer getroffen?

Acharn MC Brigitte: In Salzburg Stadt traf ich Gerhard Wamprechtshammer, einen guten Yogalehrer, der in Indien gelernt hatte. Dieser

Yogalehrer hat mir empfohlen, nach Thailand zu fahren, um bei Acharn Thawee [Anm.: Meister Phra Acharn Thawee Baladhammo–Abt des Sorn Thawee Meditationszentrums in Thailand] zu praktizieren. Ich war damals so interessiert und wollte immer noch mehr wissen. Damals teilten sich mein Partner und ich gleichmäßig die Kindererziehung, und so ging ich damals für 2 Monate nach Thailand meditieren. Anfangs dachte ich noch, ich gehe an den Strand, aber dann bin ich gleich ins Kloster gegangen und habe aus dem Nichts ein 50-tägiges Schweige-Retreat gemacht. Es war so intensiv und toll, dass ich mir dachte, das ist es.

Als ich zurückkehrte nach Österreich, sagte ich zu meinem Mann: „So Richard, jetzt gehen wir alle ins Kloster!“ [:lacht:] Ich war damals eher ein Partygirl und jetzt diese Wende, meine Familie konnte dies nicht verstehen. Aber mein damaliges Leben hielt ich so nicht mehr aus und bin dann nochmals für 2 Monate nach Thailand ins Kloster gefahren. Der Abt sagte mir, wenn ich möchte, kann ich auch mit Familie kommen und Nonne werden. So bin ich wieder zurück nach Fuschl, habe meine Kinder eingepackt und bin nach Thailand ins Kloster gefahren. Sie waren noch sehr jung, Patrick war 2 ½ und Melanie war 4 Jahre alt.

Ich bin mit den Kindern am 9.12.1989 angekommen und Nonne geworden.

Nach 9 Monaten hat ich die Kinder zurückgebracht nach Österreich, weil es zu schwierig war und auch, weil ihr Vater Druck gemacht hat, er wollte, dass die Kinder in Österreich aufwachsen und dann dort zur Schule gehen. Da ich beschlossen hatte, nicht zu enttoben, trennte ich mich schweren Herzens von meinen Kindern.

>>

„Je älter du wirst, desto mehr musst du arbeiten, umso mehr Schuhe stehen vor der Tür!“

Acharn MC Brigitte



>>

Wie oft siehst Du Deine Kinder noch?

Acharn MC Brigitte: Einmal im Jahr. Anfangs sah ich sie für 7 Jahre nicht, da sehr viel Geld für die Flüge verbraucht wurde. Dann starb meine Mutter und ich flog zurück und sah meine Kinder das erste Mal wieder und sie waren so groß wie ich geworden. Sie waren natürlich traurig, dass ich nicht bei ihnen blieb. Sie sahen es so, dass ich mich für den Buddhismus entschied und gegen sie. Ich sehe es anders, aber ich verstehe es. Ich teilte die ganze Zeit mein heilsames Karma mit ihnen durch viele Metta Meditationen.

Wie begann Deine Lehrtätigkeit?

Acharn MC Brigitte: Nach der Trennung von den Kindern waren die ersten 2 Jahre sehr schwierig, ich musste sehr viel meditieren, da ich auch die ganze Zeit über an sie gedacht habe. Ich legte mich 2 Jahre nicht hin zum schlafen, etwas verrückt damals, übertrieben, den falschen Weg eingeschlagen, bis ich vor Erschöpfung nicht mehr konnte. Aber jeder muss einmal den mittleren Weg für sich finden. Dann ging ich zu meinem Lehrer und

sagte ihm, dass ich nichts weiß, gar nichts verstanden habe, und er sagte zu mir: „Sehr gut, jetzt kannst du anfangen zu unterrichten!“ Dann hatte ich in den ersten Jahren 10 bis 15 Schülerinnen, das ging über Buchempfehlungen und meistens in englischer Sprache.

Da traditionellerweise die Unterstützung von Nonnen in Thailand nicht so ausgeprägt ist, wie geht es Dir damit?

Acharn MC Brigitte: Ja, es stimmt, dass Nonnen nicht sehr gut unterstützt werden in Thailand. Wenn Nonnen noch Verwandte haben, dann unterstützen die oft sie. Aber manche, die schon in jungen Jahren ordiniert haben, haben oft keine Verwandten mehr und müssen schauen, dass sie irgendwie durchkommen. Im Tempel kann man als Nonne zwar leben und meist bekommt man auch gratis essen, aber in manchen Tempeln müs-



„Nicht so sehr das Religiöse wird gesucht, sondern einen Weg, wie ich es leben kann.“

Acharn MC Brigitte



sen sie auch dafür bezahlen. Für mich war es nicht ganz so schwer, da ich ja bald unterrichtete und auch eigene Spenden bekam. Da war es etwas leichter, und als Ausländerin hatte ich auch noch einen anderen Status. Thai-Nonnen haben es wesentlich schwerer. Damit eine Thai-Nonne als Lehrerin anerkannt wird, muss sie schon fast durch Wände gehen können oder sonstige spezielle Fähigkeiten haben. Als Mönch geht es da wesentlich leichter.

Mit den Spenden, die ich von meinen Schülern erhalte, finanziere ich meine Unterrichtsreisen, und was davon übrig bleibt, unterstützt zahlreiche soziale Projekte. Vor allem versuche ich damit Nonnen mit monatlichem „Taschengeld“ und medizinischer Hilfe zu helfen, seien es Sehhilfen, Zahnoperationen oder Rollstühle.

Trotzdem ist es für mich kein Problem, in der Hierarchie niedriger zu stehen als die Mönche und ihnen Respekt zu erweisen. Das ist Tradition und macht das Leben in der Sanghage-meinschaft leichter. Aber wenn etwas meiner Meinung nach „nicht mehr stimmt oder unge-

recht ist“, dann sage ich das auch. Da nehme ich mir „kein Blatt“ vor den Mund.

In den letzten Jahren ist der Buddhismus ja gesellschaftsfähig geworden, wie empfindest Du den Zustrom zu Deinen Lehrveranstaltungen im Westen?

Acharn MC Brigitte: Es wird immer mehr. Anfangs war ich immer 3 Monate unterwegs, Holland, Deutschland, Österreich, Schweiz, Spanien, Belgien, England, und jetzt hat es sich noch auf Russland und Amerika ausgebreitet. Manchmal auch Malaysien und Singapur, und es werden immer mehr suchende Menschen. Das Interesse am Buddhismus ist echt groß geworden. Sie suchen ein Leben mit weniger Leiden. Viele erfahren, dass Meditation ihnen dabei hilft, das Leiden zu verringern. Nicht so sehr das Religiöse wird gesucht, sondern einen Weg, wie ich es leben kann.

Kannst Du uns etwas über Deine sozialbuddhistischen Projekte erzählen?

Acharn MC Brigitte: Ich sehe keinen Unter-

>>

*Die Offenheit, für alle da zu sein,
nicht glauben müssen,
ist das Schöne am Buddhismus.*

Acharn MC Brigitte

>>

schied in buddhistisch, christlich, Mahayana, Hinayana, sondern die Unterschiede sind bei den Menschen. Bei mir war schon sehr lange die Tendenz, dass ich anderen gerne helfe. Ich habe auch die Möglichkeit dazu, nicht jeder hat die Möglichkeit zu helfen. Ich bekomme Spenden, und damit helfe ich. Da gibt es den AIDS-Tempel und den Drogenentzugs-Tempel. Es wird auch immer etwas gebraucht und ich finde es schön, wenn geteilt wird. Oder wenn eine Katastrophe passiert, wie das Hochwasser 2011/12, oder bei der Tsunami-Katastrophe. da konnte ich mit Hilfe meiner Schüler und auch der DBU vier Häuser auf der Insel Kho Lhantha und einen Kindergarten im Süden Thailands bauen lassen. Wenn man etwas macht, dann geschieht etwas, und wenn nicht, dann nicht!

Je älter du wirst, desto mehr musst du arbeiten, umso mehr Schuhe stehen vor der Tür!

Gibt es einen Herzenswunsch, den Du Dir noch erfüllen möchtest?

Acharn MC Brigitte: Zurzeit, ich kann nur von der Gegenwart sprechen, könnte ich etwas fitter sein, ich arbeite zu viel, reise zu viel herum. Ich komme mir dieses Jahr sehr alt vor, vielleicht mag der Körper nicht mehr so viel arbeiten. Aber gerade bei den aktiven Buddhisten, Nonnen und Mönche, je länger du es machst, je mehr du machst, desto mehr bist du gefragt. Man wird ja nicht pensioniert, sondern je älter du wirst, desto mehr musst du arbeiten, umso mehr Schuhe stehen vor der Tür. Mein erster Lehrer hat einmal gesagt: „Pass nur auf, dass du nicht berühmt wirst, denn dann wirst du müde.“

Ich würde mir wünschen, dass ich etwas mehr acht auf den Körper gebe, sonst wird er einfach zu leidhaft und schließlich brauchen wir den Körper ja auch, um am spirituellen Weg weiterzukommen.

Die Offenheit für alle da zu sein, nicht glauben müssen, ist das Schöne am Buddhismus.

Gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt



habe, die Du aber gerne beantworten möchtest?

Acharn MC Brigitte: Ich freue mich, dass viel geschieht, dass Leute zu den Veranstaltungen kommen können, dass informiert wird. Dass die Lehrveranstaltungen offen sind, was immer man spenden mag oder kann, für alle Menschen offen, egal was für Anliegen sie haben, dass sie kommen können, meditieren können, wie sie achtsam im Leben umgehen, unabhängig, ob sie religiös sind oder nicht. Diese Offenheit, für alle da zu sein, ist das schöne am Buddhismus für mich. Du kannst, ohne glauben zu müssen, alles selber erfahren was Buddha gesagt hat. Und die Angst, die ich hatte, alle sterben, wozu bist du da, es macht ja eh keinen Sinn, diese Angst ist weg und taucht nicht mehr auf. Zu wissen, was da IST, und es SEIN lassen, und dann zu versuchen, im gegenwärtigen Moment das Beste zu tun, das man kann.

ÖBR: Danke für das Interview.

Biografie

Acharn MC Brigitte Schrottenbacher

Lehrt Vipassana-Meditation und andere Meditationstechniken im Wat Prayong Gittivanaram Internationalen Meditationszentrum.

MC Brigitte kam am 9. Dezember 1989 nach Thailand, um Nonne zu werden. Sie ordinierte am 4. Januar 1990 im Wat Sametnuea und sie praktizierte mit ihrem Meister Phra Acharn Thawee Baladhammo – Abt des Sorn Thawee Meditationszentrums – 5 Jahre Vipassana-Meditation in der Mahasi Sayadaw Technik. Auf Anfrage des ehrwürdigen Phra Acharn Thawee Baladhammo begann sie 1992, Meditierende in deutscher, englischer und thailändischer Sprache zu unterweisen.

- 1994 führte sie ihr Meditationsstudium in Suphanburi mit dem ehrwürdigen Phra Acharn Sangwahn Khemmako fort. Er unterwies sie in Samatha-Vipassana („Buddho“ - Technik – wie sie vom ehrwürdigen Phra Acharn Man gelehrt wurde). MC Brigitte verbrachte 7 Jahre im Wat Tungsammakeedhamm in Sam Chuk, wobei sie die meiste Zeit mit intensiver Meditation und später auch mit der Versorgung Alter und kranker Menschen verbracht hat.

- 2001 wurde sie gebeten, im Wat Thamkrissana Dhammaram (Bansawangjai) mit Behelfen zu helfen. Die folgenden 5 Jahre praktizierte und lehrte sie im Wat Thamkrissana Dhammaram in Khao Yai, Nakorn Ratchsima, zusammen mit dem ehrwürdigen Phra Acharn Tippakorn Sukhito.

- Im Jahre 2002 begann MC Brigitte auf Einladung einiger Schüler jährliche Unterrichtsreisen in Asien (Malaysien, Singapur), Europa, Neuseeland, USA und Russland zu unternehmen.

- 2006 zog MC Brigitte ins Wat Pa Charoenrat Dhammaram in der Pathumthani-Provinz, um mit dem ehrwürdigen Phra Acharn Veeranon zu lernen und zu lehren.

- Vom Januar 2007 bis März 2009 leitete MC Brigitte das „Phra Sanghachai Internationale Meditationszentrum“ in Bangkok.

- Am 6. März 2009 wurde MC Brigitte am Internationalen UN-Weltfrauentag mit der Auszeichnung „Outstanding Woman in Buddhism 2009“ geehrt.

- Am 9. Dezember 2009 wurde MC Brigitte von der thailändischen Prinzessin Chulabhorn für ihre „Verdienste für die Friedensförderung und ihre Hilfsaktionen für die Menschheit“ geehrt („Peace-building and Meritorious Deeds Performed unto Humanity“). Seit April 2009 lehrt MC Brigitte im internationalen Meditationszentrum „Wat Prayong Gittivanaram“.

Die Zukunft und Zen

EIN ESSAY VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Vor dem Spiegel der Zeit stehend, habe ich mich schon oft gefragt, warum ich immer wieder das Gefühl habe, die Dinge kommen immer anders als erhofft. Warum immer dann, wenn ich mein Leben selbstbestimmt gestalten möchte und es in eine bestimmte Richtung lenken möchte, kommt es anders als geplant? Dabei setze ich mich mit meiner ganzen Energie ein und tue alles, damit mein Traum Wirklichkeit wird. Und doch, trotz aller Voraussicht und Planung, obwohl ich meine ganze Energie einsetze, wird das Gefühl immer stärker, dass meine Hoffnungen und die Wirklichkeit zwei ganz verschiedene Dinge sind. Und nicht nur, dass meine Sehnsüchte und die Realität weit davon entfernt sind, eins zu sein, sondern jedes Mal, wenn ich einzugreifen versuche, um mein Leben und meine Zukunft selbst zu bestimmen, habe ich sogar das Gefühl, die Realität sei jetzt noch konfuser als je zuvor. In solchen Momenten fühle ich mich hilflos, glaube mich meinem Schicksal ausgesetzt, und alles um mich herum ermahnt mich daran. Der Lärm der Stadt, die Konflikte in den Medien, die Arbeitslosigkeit, die Intoleranz, die Erderwärmung und auch die Tiere, die in der Nahrungsindustrie verarbeitet worden sind und von denen ich mir manchmal einbilde, dass man ihre Angst jetzt noch schmecken kann.

Mit dem Blick in der zeitlichen Ferne verloren

Kein Happy End, sondern düstere Wolken am Horizont. Das ist also oft alles, was ich sehe, wenn ich den Blick auf die Zeit richte, die

noch nicht stattgefunden hat. Ein Umdenken ist dringend notwendig, damit die Zukunft für die Generationen, die nach uns kommen, nicht bereits verloren ist, bevor sie im Jetzt angekommen ist, sage ich dann zu mir. Dafür braucht man kein Prophet zu sein. Und selbst wenn ein Prophet die Zukunft voraussagen könnte, würde ich verstehen können, was er gemeint hat? Wie jene Prophezeiung von Delphi, die das Orakel dem König Krösus gab. Das Orakel, das dem Gott Apollon geweiht war, wurde nämlich einst von Krösus gefragt, ob er gegen den König von Persien in den Krieg ziehen sollte. Daraufhin antwortete das Orakel, er werde ein großes Reich zerstören. Krösus wagte den Angriff und unterlag. Er hatte die Prophezeiung des Orakels missverstanden, das wie Apollo ermahnte: Erkenne dich selbst. Stattdessen schaute Krösus in die Ferne und übersah dabei, dass sein eigenes Reich gemeint war.

Macht es also Sinn, jenes voraussehen zu wollen, das noch nicht stattgefunden hat, frage ich mich. Was suchen wir in der fernen Zeit? Ist es das Glück? Ist es die Hoffnung? Ist es die Sicherheit? Fragen, die mir verdeutlichen, dass die dunklen Wolken am Horizont nichts anderes sind als meine eigene Unsicherheit und Furcht.

Die Ferne aus der Nähe betrachtet

Die Zukunft ist auf jeden Fall ungewiss, stelle ich auf diese Weise immer wieder fest. Und damit wird mir immer wieder deutlich, dass die Zukunft bereits jetzt beginnt. Wie sonst wäre es möglich, dass der Blick in die zeitliche Ferne ebenfalls auch das Jetzt bedingt?



Foto: Gernot Polland

Sind dann die Wolken am Horizont überhaupt real oder eher das Ergebnis meiner Täuschung im Jetzt? Ich analysiere, versuche die Dinge objektiv zu betrachten, damit nichts vergessen bleibt und alles berücksichtigt wird. Ich suche nach Rezepten, nach Brücken, die mir angesichts meiner Furcht helfen sollen, die Zeit zwischen der Gegenwart und der zeitlichen Ferne zu überbrücken und dabei meinem Anspruch genügen, etwas Gutes auch für die anderen zu tun. Schließlich finde ich eine: „Es soll keine natürliche Ressource zu einem schnelleren Tempo verbraucht werden als das, was zur Deckung der Bedürfnisse der eigenen Generation entspricht.“ Zunächst eine Idee, die vielversprechend klingt. Auf

dem zweiten Blick aber ebenfalls Spielraum für Spekulation lässt. Ich frage mich, kann denn etwas wirklich nachhaltig sein, wenn wir uns nicht selbst erkennen und nicht berücksichtigen, dass jedes Phänomen auch eine innere Entsprechung hat? Ich finde also eine Spur. Richte den Blick nach innen, und aus dieser Perspektive heraus verstehe ich, dass das, was für die Außenwelt gilt, auch für die Innenwelt Gültigkeit hat. So wie jede dunkle Wolke am Horizont ihre innere Entsprechung hat, wirkt sich alles in der Außenwelt auch auf unser Inneres aus. Lösungsansätze für die Zukunft müssen also der Tatsache Rechnung tragen, dass es die Einheit zwischen der Innen- und der Außenwelt gibt und dass die Form >>

Die Zukunft und Zen

>>

dieser Einheit fließend ist. Die Einheit, welche die Zukunft mit der Vergangenheit und der Gegenwart und diesem Augenblick verknüpft. Also frage ich mich, was ist eigentlich dieser Augenblick?

Wenn die zeitliche Ferne und Hier und Jetzt ein und derselbe Ort sind.

Mir wird klar, dass dieser Augenblick alles in sich enthält. Die Vergangenheit, die Zukunft, die Gegenwart als auch alle Phänomene, die mein Geist erfassen kann. Die dunklen Wolken, der Winter, der Horizont, der Frühling, die Berge, der Ozean. Es wird gesagt, nach dem Winter käme der Frühling, mir wird aber klar, dass, wenn der Geist wirklich dieser Augenblick ist, dann der Frühling schon da ist. Keine Planung, keine Voraussicht ist mehr notwendig, denn die Wolken sind verschwunden und die Sicht ist frei bis zum Horizont. Doch wäre dieser Augenblick nicht ebenfalls eine mentale Abstraktion, wäre die Zeit nicht nahtlos verbunden mit dem Sein? Das Sein verstanden als dieser eine wirkliche Augenblick, der das Leben selbst ist. Der Moment, an dem wir jenseits jeglicher Spekulation immer wissen, was zu tun ist. Das Sein, das mir hier und jetzt zeigt, dass es eigentlich gar keinen Weg zur Wirklichkeit gibt, denn der Weg ist immer unter meinen Füßen und wird jetzt mit jedem Schritt gemacht. Etwas, das sowohl in guten Zeiten gilt, wenn alles nach meinen Vorstellungen verläuft, aber auch in schlechten Zeiten, wenn ich das Gefühl habe, dass mit dem Ziel, mich meiner Träume zu berauben, um mich herum ein riesiges Netz aufgespannt worden sei. Sogar dann, wenn ich feststelle, dass die Wirklichkeit weit davon entfernt ist, das zu sein, was ich gerne wollen würde, dass sie ist. Denn wenn ich mich völlig auf diesen Augenblick konzentriere, schöpfe ich immer neue Kraft und

entdecke so, dass sogar der Schmerz und die Enttäuschung Aspekte des Seins sind, und als solche stellen sie immer eine Gelegenheit zu wachsen dar. So konfrontiere ich die dunklen Wolken in mir mit der Einheit des Hier und Jetzt und entdecke, dass ich keineswegs auf meine Rechte und meine Träume verzichten muss. Ich begreife, dass meine Rechte und Träume keinerlei Rechtfertigung bedürfen, auch mir selbst gegenüber nicht, denn Träume sind dafür da, um sie zu leben. Und die Rechte? Von Rechten wird Gebrauch gemacht.

Das Sein ist dieser Augenblick

So entdecke ich, dass, wenn mein Blick weder an das süße Versprechen eines Happy Ends noch an den dunklen Wolken am Horizont fixiert bleibt, dann alles, was ich wahrnehme, ein Raum ist, in dem es kein Innen und kein Außen gibt. Lediglich eine grenzenlose und offene Weite, in der jeder Gedanke, jedes Gefühl als auch jede Geste immer vollständig, mühelos, spontan, wohlwollend und nachhaltig zugleich ist. Die drei Zeiten hindurch und in allen Himmelsrichtungen zugleich. Wie ein Tropfen Wasser, das zuvor eine dunkle Wolke gewesen ist und jetzt wieder der Ozean. Also verdeutlicht mir die Einheit in diesem Augenblick, dass zunächst das Sein ist und erst anschließend das Denken kommt. Zwar ist das Denken eine Eigenschaft, die uns Menschen prägt, doch ist unsere Fähigkeit, über uns selbst und unsere Zukunft zu reflektieren, nicht die Realität. Diese ist bereits vergangen, noch bevor sie uns bewusst wird. So wird auch mir bewusst, dass es kein Wunder ist, dass das Denken diesen Augenblick nicht erfassen kann, denn dieser Moment enthält nicht nur die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft in sich, sondern auch uns, und mit uns alle Wesen und Dinge dieser Welt, und zwar hier und jetzt.

Braucht unsere Gesellschaft mehr Achtsamkeit?

INTERVIEW MIT LIENHARD VALENTIN



Foto: Gernot Polland

Seit mehr als 15 Jahren engagiert sich Lienhard Valentin im Bereich Gesundheitsvorsorge. Er hat sich in Zeiten von hohen Stressbelastungen auf Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeit und MBSR spezialisiert. Der Leiter von Arbor-Seminare dazu im Interview.

Lienhard Valentin: Bei der Praxis der Achtsamkeit geht es weniger darum, etwas zu tun oder zu erreichen, sondern eher darum, die Schleier zu lüften, die unsere inneren Qualitäten von Achtsamkeit, Mitgefühl und bedingungsloser Liebe verdecken. So verfallen wir nicht der Selbstverbesserung, sondern sind eher Forschungsreisende, die unser inneres Sein erkunden und freilegen.

Warum finden Sie es für sich selbst wichtig, Achtsamkeit zu leben?

Die Frage ist für mich nicht leicht zu beantworten – zumindest nicht mit logischen Argumenten. Ich bin zutiefst dankbar, dieser Praxis begegnet zu sein, die mein Leben grundlegend verändert hat, und fühle mich ihr entsprechend verpflichtet. Dabei geht es mir vor allem darum, wirklich Mensch zu werden, Menschlichkeit zu leben und zu verkörpern, und nicht um Erleuchtung oder ähnlich hohe Ziele. Mehr in Einklang mit sich selbst und in Verbindung mit unseren inneren Werten zu leben, ist zutiefst beglückend und

führt zu einer Zufriedenheit, die weitgehend unabhängig von Erfolgen oder Bestätigungen von außen sind.

Warum besteht in unserer Gesellschaft aktuell so viel Bedarf für Themen wie Achtsamkeit und Stressbewältigung?

Das hängt sicher damit zusammen, dass immer mehr Menschen den Kontakt zu sich selbst verloren haben und mit dem Autopiloten durch ihr Leben eilen. Das macht auf Dauer unzufrieden, brennt uns aus. Das zunehmende Tempo unserer heutigen Gesellschaft, existenzielle Ängste und das verstärkte Gefühl des Getrenntseins – der Isolation – tun ihr weiteres. Vorbeugen ist immer die beste Wahl. Und da ist die Praxis der Achtsamkeit überaus wirksam, wie inzwischen zahlreiche Studien gezeigt haben.

Termine:

MBSR-Grundausbildungen
„Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“
in Graz vom 9. April 2014 – 9. November 2014

Wahn oder Wirklichkeit schweren psychischen

20 Jahre Windhorse Arbeit in Wien



Das Gespräch führte Elisha Koppensteiner mit dem langjährigen Windhorse-Mitarbeiter Honza Dolensky, der Obfrau Linde Hörl und den Geschäftsführerinnen Michi Nowak und Gerti Ulbel.



WINDHORSE

Windhorse ist ja eigentlich ein Terminus aus dem buddhistischen Kontext, was bedeutet das eigentlich?

„Windhorse“ kommt aus dem tibetisch-buddhistischen Kontext, im Tibetischen heißt das „Lungta“. Wenn man in Tibet oder in Nepal ist, sieht man überall diese Gebetsfahnen hängen, das sind die „Lungtas“. Der Begriff „Windhorse“ oder „Lungta“ hat eigentlich viele Bedeutungen, zusammengefasst würde

– Geistige Gesundheit in Krisen?



von rechts nach links: Obfrau Linde Hörl, Honza Dolensky, die Geschäftsführerinnen Gerti Ulbel und Michi Nowak, Elisha Koppensteiner

man sagen, dass Windhorse eine grundlegende Lebenskraft ist, die in uns Menschen die ursprüngliche Wachheit, Gesundheit oder Buddhanatur erweckt.

Wie kommt es, dass eine Organisation in Wien diesen Namen trägt und womit beschäftigt ihr euch?

Vielleicht ist es dazu notwendig zu erklären, dass die ursprüngliche Windhorse-Idee aus den USA kommt, aus Boulder in Colorado. Der Begründer von Windhorse war Ed Podvoll. Er hat ein Konzept entwickelt, um Menschen in schweren psychischen Krisen außerhalb von Krankenhäusern, in Wohngemeinschaften zu begleiten und deren Heilung

zu unterstützen. Ed Podvoll war Psychiater, Psychoanalytiker und Buddhist. Aus seiner Erfahrung und Praxis gewann er die damals noch radikale Sichtweise, dass Psychose unter bestimmten Bedingungen heilbar ist und dass die innewohnende grundlegende Kraft und Gesundheit eines Menschen selbst in psychotischen Zuständen zugänglich sein kann. Darauf zurückgehend ist Windhorse Wien 1994 entstanden. Eine Gruppe von inspirierten ÄrztInnen und TherapeutInnen aus Wien hat sich für die Arbeit von Ed Podvoll interessiert und ihn eingeladen. Das war praktisch die Keimzelle für die Windhorse-Gesellschaft Wien. Auch hier sollte für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein Angebot geschaffen werden, um wieder zur Gesundheit zurückzufinden.

Was ist die innewohnende grundlegende Kraft und Gesundheit eines Menschen?

Die grundlegende geistige Gesundheit ist etwas, was zum Ausdruck bringt, dass in jedem Menschen eine Basis vorhanden ist, die immer zu Verfügung steht, die nicht zerstört werden kann, die nicht besser oder schlechter wird, die einfach immer da ist. Aber sie ist manchmal nicht zugänglich, weil wir den Kontakt immer wieder verlieren. „Grundlegend“ meint, dass man keine besonderen Bedingungen braucht, man sie nicht herstellen oder schöner machen muss. Und mit >>



Siebdruck von Linde Hörl

>>

„geistig“ wollen wir ausdrücken, dass es die geistige Ebene ist. Natürlich betrifft es auch den Körper, weil der Geist nicht getrennt vom Körper ist, aber wir wollen sagen, dass es eine geistige Gesundheit ist. Und Gesundheit heißt in diesem Kontext nicht einen Gegensatz zu Krankheit, sondern einfach einen Umstand, der nicht zu verbessern ist, der nicht zerstört werden kann.

Das heißt, man kann, auch wenn man krank ist, grundlegend geistig gesund sein?

Ja, diese Erfahrung machen wir immer wieder.

Wie kann man diese Erfahrung machen?

Grundsätzlich machen wir sie sowieso alle, aber man kann es natürlich begünstigen, indem man eine Achtsamkeitspraxis ausübt und mit dem eigenem Geist, dem Körper und den Energien arbeitet, mit anderen Menschen

gemeinsam praktiziert und sich darüber austauscht. So kommt wieder mehr ins Bewusstsein, dass man diese Qualität hat.

Wir sprechen auch vom Synchronisieren von Körper, Geist und Umgebung im gegenwärtigen Moment. Ein typisches Beispiel dafür ist: „Ich stehe in der Küche und schneide Karotten. Dabei bin ich mir tatsächlich klar, dass ich jetzt hier stehe und schneide und bin nicht von meinen Gedanken über das Telefongespräch völlig absorbiert, das ich vor 10 Minuten geführt habe.“ In dieser Synchronisierung ist Kraft, da ist etwas sehr Heilsames drin, in dieser Achtsamkeit. Aber es braucht dazu noch eine bestimmte Haltung im eigenen Geist, sozusagen einen frischen Blick.

Nur Menschen, die diese Haltung haben, können grundlegende geistige Gesundheit erkennen?

Ich glaub schon, dass es notwendig ist, immer wieder diese Haltung der Achtsamkeit für den

gegenwärtigen Moment zu haben, um sie bei sich selbst und bei anderen zu erkennen.

Das heißt, ihr bringt diese Sichtweise ein und hilft damit den Menschen, ihre Erfahrungen von Synchronisierung mit der Tatsache zusammenzubringen, dass das grundlegende geistige Gesundheit ist, was sie da erleben?

Genau, ja, dass sie, wir, grundlegend einfach in Ordnung sind! Und erfahrungsgemäß ist genau diese Tatsache für viele Menschen so ein Hoffnungsschimmer, eine Stärkung, nachdem sie sich vielleicht von der Psychiatrie als unheilbar abgestempelt fühlen. Sie sind darin gestärkt, in der Annahme, dass sie wieder gesund werden können, dass sie auch gesund sind.

Wie arbeitet ihr konkret mit dieser Sichtweise?

Wir begleiten Menschen mit Psychiatrieerfahrung in deren eigenen Wohnungen. Wir arbeiten in Teams und versuchen ein Netz zu bilden, das die KlientInnen unterstützen soll, sich darin sicher zu bewegen. Im besten Fall wird ein/-e KlientIn von PsychotherapeutIn, PsychiaterIn und immer 2 BasisbetreuerInnen begleitet, über mindestens ein Jahr.

Was machen denn BasisbetreuerInnen?

Die Aufgabe von BasisbetreuerInnen ist es, jemanden dabei zu unterstützen, seine/ihre eigenen Ziele zu verwirklichen. Das kann sein, die Wohnung sauber zu halten, wohnlich zu gestalten, eine passende Arbeit zu finden oder sich einfach zu entspannen und vieles mehr. Wenn jemand zu uns kommt, gibt es so etwas wie eine Idee davon, an welchen Zielen gearbeitet werden soll. Manchmal ändern sich diese Ziele auch im Laufe der Zusammenarbeit, weil man bemerkt, dass andere Dinge vorrangiger sind, als man gedacht hat.

Seit wann gibt's denn Windhorse in Wien?

Den Verein gibt es jetzt seit 20 Jahren. Es hat 1994 alles sehr klein begonnen, inzwischen

haben wir 17 Betreuungsteams und werden seit einigen Jahren vom Fond Soziales Wien unterstützt. Aus Anlass dieses 20-jährigen Bestehens wird es heuer am 10. Oktober hier in Wien eine internationale Konferenz geben. Wir haben unsere KollegInnen aus anderen Windhorse-Gruppierungen eingeladen und es wird Vorträge aus dem Bereich „Public Health“ und „kontemplativer Psychologie“ geben und diverse Workshops zu Windhorse-Methoden und erfahrbarer Wirksamkeit der Windhorse-Arbeit aus Sicht von MitarbeiterInnen und KlientInnen. (Alle Infos dazu auf www.windhorse.at)

Habt ihr das Gefühl, diese Konferenz ist auch für Menschen interessant, die selber keine psychischen Probleme haben oder nicht vom Fach sind?

Ja, es ist auf jeden Fall interessant, weil Windhorse mit unserem Menschsein zu tun hat. Es tut gut, sich mit der Qualität des eigenen Geistes zu beschäftigen. Abgesehen von der Annahme, dass jeder Mensch psychosefähig ist, kann jede/r von uns gelegentlich in Krisen kommen, vielleicht nicht so extreme Krisen, wie es Psychosen sind. Oder man hat Freunde, Angehörige, denen man in schwierigen Zeiten beistehen möchte. Man kann erfahren, welche erprobten Methoden oder hilfreichen Sichtweisen es da gibt, sich selbst zu stärken. Das hat auch etwas mit Prävention zu tun.

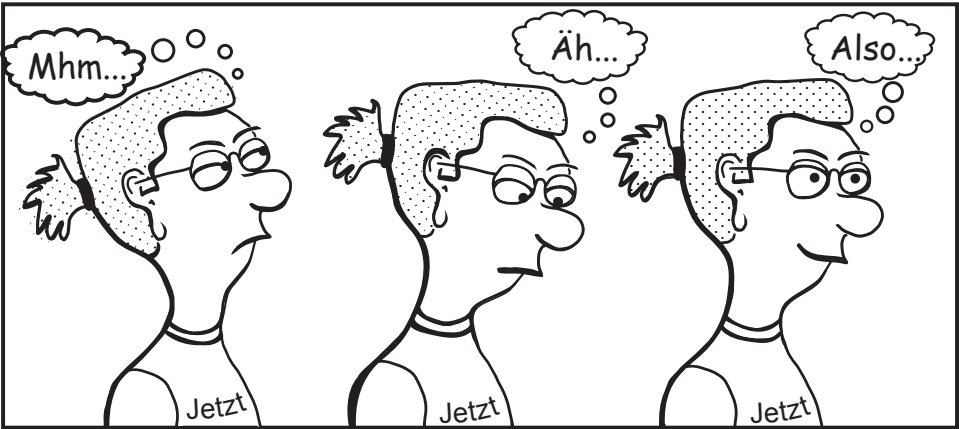
Jeder Mensch ist psychosefähig?

Die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit kann sehr fließend sein. Wenn man die eigenen Träume manchmal mit Verwunderung in der Früh erinnert, sieht man, zu welchen Bildern der Geist fähig ist. Wir sehen Psychose als eine Extremform von Verwirrung, aber definitiv gibt es den Weg zurück zur Klarheit. Die sogenannten „In seln der Klarheit“ sind auch in schweren psychischen Krisen oder wenn man sehr in der Enge ist, da und bemerkbar.

Internationale Konferenz 10.10.2014, Europahaus, Kontakt und Info www.windhorse.at

Zuviel Denken

Frank Zechner



Meditation im Sommer

Achtsamkeits- meditationen

Krafttanken in der heißen Zeit –
in unseren kühlen und ruhigen
Räumen – AnfängerInnen sind
herzlichst willkommen.

an Donnerstagen jeweils 18:00 – 19:00

Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum
(PLC), 1090, Servitengasse 15

www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

Buddhismus kurz und bündig

Die 4 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.

Mittwoch 1. Okt. - 22. Okt. 2014,
18-20 Uhr

(Dana/Spende) Richtwert: inkl. Unterlagen: 40,-
(Abend 12,-) (Erm. möglich)

Info: info@gelugwien.at

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum,
1090 Serviteng.15

www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

ist die staatlich anerkannte Vertretung des
Buddhismus in Österreich. Unsere Tätigkeiten
sind sehr vielfältig

Wir vertreten den Buddhismus ...

- _ in offiziellen Belangen in Österreich
- _ in interreligiösen Gremien in Österreich
- _ in europaweiten Gremien

Wir geben Raum ...

- _ in unseren Meditationszentren in 1010 Wien
- _ im BZ Scheibbs

Wir informieren ...

- _ durch den regelmäßigen ÖBR-Newsletter
- _ durch unser vierteljährliches Programmheft
- _ auf unserer Homepage
- _ im Buddhistischen Archiv und der
Fachbibliothek
- _ mittels öffentlicher Stellungnahmen

Wir betreuen unsere Mitglieder ...

- _ durch das Sekretariat
- _ durch ÖBR-Repräsentanten in den
Bundesländern

Wir beraten alle am Buddhismus Interessierten

- _ durch Bundesländer-Repräsentanten



Wir unterrichten ...

- _ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen
Religionsunterricht – österreichweit

Wir begleiten ...

- _ Kranke & Sterbende durch das Mobile Hospiz
- _ Trauernde in der Trauergruppe
- _ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

Wir bilden aus und weiter ...

- _ Religionslehrerinnen und -lehrer
- _ Hospizbegleiterinnen und -begleiter

Wir präsentieren den Dharma ...

- _ für Schulklassen und in öffentlichen Vorträgen
- _ in Einführungsveranstaltungen

Wir feiern ...

- _ Geburten, Übergangszeremonien für Kinder
und Jugendliche, Hochzeiten
- _ Begräbnisse – auch auf dem buddhistischen
Friedhof
- _ das jährliche Vesakh-Fest
- _ „Buddhistische Weihnachten“

bezahlte Anzeigen

Zuflucht und Bodhicitta: Die Grundlagen buddhistischer Meditation aus der Sicht des Dzogchen

ein Abendvortrag und Wochenendseminar mit Oliver Leick

„Der bloße Wunsch nach dem Heil aller Wesen ist verdienstvoller als die Verehrung der Buddhas. Wie viel mehr ist die Bemühung um das vollkommene Glück aller Wesen wert.“ (Shantideva aus Anleitung zum Leben als Bodhisattva)

Nach dem großen Interesse für den Kurs mit Jim Valby setzt die Dzogchengemeinschaft Wien ihr Vortrags- und Seminarprogramm mit einem weiteren erfahrenen Vortragenden fort. Oliver Leick ist seit 1977 Schüler des Dzogchen-Meisters Namkhai Norbu Rinpoche und leitet seit vielen Jahren Praxis- und Studienseminare. Er ist der Direktor der österreichischen Niederlassung des Shang Shung Instituts, autorisierter Yantra Yoga und Santi Maha Sangha Lehrer.

Der Vortrag und das Seminar sind speziell für Menschen gedacht, die sich der Praxis des „Dzogchen“, oder der „Großen Vollkommenheit“ nähern möchten. Oliver Leick wird über Zuflucht und Bodhicitta aus der Sichtweise des Dzogchen lehren. Der Inhalt des Seminars lehnt sich an den Text „Santi Maha Sangha“ von Namkhai Norbu Rinpoche an.

Oliver Leick wird auf Deutsch unterrichten. Vortrag und Seminar können unabhängig voneinander besucht werden.

Vortrag: Freitag, 12. September von 19:00 bis 20:30 Uhr, Kosten: freiwillige Spende

Seminar: Samstag, 13. September von 10:00 bis 12:00 und von 16:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 14. September: 10:00 bis 12:00. Kosten: € 120,- ; Frühbucherbonus bis 1. August 2014: € 100,-

Ort: „Samdrubling“, das neue Praxiszentrum der Dzogchengemeinschaft in Wien, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

Anmeldung unter wien@dzogchen.at, Informationen über Dzogchen und die Österreichische Dzogchengemeinschaft: www.dzogchen.at

bezahlte Anzeigen

Yantra Yoga

Tibetischer Yoga der Bewegung

Yantra Yoga ist ein sanfter, dynamischer Yoga. Durch die Positionen und die Bewegung, in Synchronisierung mit der Atmung, wird die Energie der Übenden harmonisiert, Körper und Geist werden tief entspannt. Diese Entspannung ist eine der Grundlagen für jede Meditation.

Wochenendkurs für AnfängerInnen: 26. - 28. September 2014

Zentrum Samdrubling, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

Beitrag: €150.-

Fortlaufende Kurse:

Yantra Yoga AnfängerInnen: Donnerstag 18:15–19:45 / 02. 10. 2014 - 29. 01. 2015

Schnupperabend: 02. 10. 2014 18:15–19:45

Yantra Yoga I: Donnerstag 20:00–21:30 / 02. 10. 2014–29. 01. 2015

Ort: Zentrum Amida, Neubaugasse 12 - 14. 1070 Wien

Beitrag: jeweils € 180.-

Mag. Jan Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer, und Karuna Trainer für Achtsamkeit & Achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.

Info & Anmeldung: yantrayoga@dzogchen.at / www.dzogchen.at

bezahlte Anzeigen

Harmonious Breathing - der harmonische Atem

Fortlaufender Kurs mit Mag. Jan Dolensky

Ein harmonischer fließender Atem ist ein wesentliches Element, um unseren Körper und Geist zu koordinieren. Ein freier Atem ist unumgänglich, um den Geist zu beruhigen, Spannungen im Körper zu verringern und die Funktionen des Körper und des Gehirns zu verbessern, und so unsere volle Potentialität zu entfalten. Harmonisches Atmen kann jederzeit und überall angewendet werden und ist dadurch ein kraftvolles Werkzeug, um die Qualität unseres täglichen Lebens zu verbessern. Die Atemübungen sind einfach und trotzdem sehr effektiv.

Die Harmonious Breathing Methode gründet sich in der antiken tibetischen Tradition des Yantra Yoga, und wurde von dem international bekannten senior Yantra Yoga -Lehrer und -Ausbildner Fabio Andrico entwickelt.

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse im Yoga, sowie für Yoga Praktizierende.

Termine: Montags 18:15 - 19:45 / 06. Oktober bis 26. Jänner

Schnupperabend: 06. Oktober 18:15 - 19:45

Ort: Zentrum Samdrubling, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

Beitrag: 180.- Euro

Mag. Jan Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer, und Karuna Trainer für Achtsamkeit & Achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.

Info & Anmeldung: yantrayoga@dzogchen.at / www.dzogchen.at

Harmonie in der Atmung ist Harmonie im Leben.

bezahlte Anzeigen



Wir wünschen Ihnen
erholsame Ferien!

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. OKTOBER

Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138.-

GUAN DING und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

GUAN DING ist ursprünglich eine Methode mit der Chan Mi Qigong-Meister ihren Schülern Qi übertragen. Es gibt jedoch auch eine Variante des Guan Ding mit deren Hilfe wir uns selbst Qi holen können. Durch diese Erhöhung unseres Qi-Potentials ist es uns möglich, unsere Konstitution zu stärken und unsere Gesundheit zu verbessern.

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.

29.–30. NOVEMBER

Fleischmarkt 16, 1010 Wien EUR 138.-

AUGENÜBUNG und BLUTDRUCKÜBUNG und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die BLUTDRUCKÜBUNG ermöglicht es uns, durch einfache, natürliche Qi-Regulation einen stabilen Kreislauf zu erhalten, bzw. herbeizuführen.

Die Chan Mi Qigong - AUGENÜBUNGEN ermöglichen die gezielte Erhöhung der Qi-Qualität im Bereich der Augen, eine Verbesserung der Sehkraft bei Sehstörungen und Sehschwächen sowie die Erhaltung der Sehkraft bis ins hohe Alter.

Auskunft & Anmeldung Tel. 0676/456 77 88

Buddhismus-Lehrgang 2014/2015

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien der letzten Studienjahre gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2014 zu inskribieren. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/Psychotherapie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Diskussionsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

Referenten: Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDr. Johann Figl, Univ.-Prof. Dr. Guttman, DDr. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoche, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten.

Teilnehmerzahl: max. 35 Personen

Zeiten: Mittwochs, 18.00–19.30, Freitag/Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangsbeginn: Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2014, SS Anfang März 2015, Termine folgen.

Veranstaltungsort: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzinger Straße 16/8, 1140 Wien

Veranstalter: Akademie für Buddhismus und Christentum, in Zusammenarbeit mit der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ (Buddhismus-Diplom möglich).

Beitrag: € 230,- pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2014 für das Wintersemester und 15. Feb. 2015 für das Sommersemester 2015. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: € 150,- (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

Bankverbindung: Raiffeisen Landesbank, IBAN: AT60 3200 0000 1123 9654, BIC: RNLNATWW lautend auf Akademie für Buddhismus und Christentum

Anmeldung und weitere Informationen: Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91, info@dhammazentrum.at, www.dhammazentrum.at
www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

Du aber bist nicht der Herr des morgigen Tages und verschiebst immer das Erfreuliche.
Das Leben geht mit Aufschieben dahin und jeder von uns stirbt, ohne Muße gefunden zu haben
[Epikur]

EMPATHY FOR PROFESSIONALS® – Empathiegruppe für VielarbeiterInnen

„Social skills“ und Kommunikationskompetenzen sind nützliche Werkzeuge für die Lebens- und Berufsplanung. Um mit den komplexen Anforderungen des heutigen Arbeitslebens gut umzugehen, braucht es vor allem Selbsteinfühlung und Selbstfürsorge. Dürfen Sie sich Muße – wenn überhaupt – erst im Urlaub gestatten? Epikurs Befund wirkt erstaunlich modern.

Das Angebot „Empathy for Professionals“ bietet Teilnehmern das Üben der Haltung und der Methoden der Wertschätzenden Kommunikation in einem sicheren Umfeld von Gleichgesinnten. Das Lernfeld bildet der begleitete Selbsteinfühlungsprozess von TeilnehmerInnen, die beruflich Hoch-Dauerleistungen gewohnt, mit dieser Einschränkung nicht zufrieden sind und wachsen wollen.

Dauer: 1Tag = 6 Stunden Einführungsseminar und 9 Folge-Abendtermine

Beginn: Oktober 2014 in Wien **Ablauf:** Teilnahmeplätze werden nach persönlichen Gesprächen vergeben (Terminvereinbarung ab September)

Information:

Mag. Peter Pressnitz, , Empathie-Coach, Trainer im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria - www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz - 0699 14700052 – peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com

Rinzai Zen Gruppe, Feldbach

Jeden Freitag ist von 19 – 21 Uhr ein Zen-Abend mit Vortrag (ca. 0,5 h) und Zazen.

Um Dana wird gebeten.

Am 26. September kommt Ven. Myokun vom Zen-Centre „Shobo-an“ in London und wird den Freitag Abend gestalten.

Am 27. September ist um 19.30 ein Vortrag über Zen für Interessierte. Der Vortrag ist öffentlich – Teilnahme: frei. Spende

Am 28. September 9 – 17 Uhr Sesshin.

Mittagessen in inkludiert - Teilnahme: frei. Spende

Veranstaltungsort: Seminarraum „KOSMOS“, Altstadtgasse, 8330 Feldbach

Informationen: Beatrix Kögler, T: 03152/4208, beatrix.koegler@gmx.at

Der Vajra-Tanz der Sechs Befreiungen

24. – 26. Oktober 2014

Wochenend-Kurs für AnfängerInnen

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.

Kursleiterin: Mag.^a Elisha Koppensteiner ist Biologin, Tiefenökologin, Theaterpädagogin und autorisierte Vajra-Tanz Instruktorin

Kurszeiten: Fr. 18:00 bis So. ca. 17:00

Ort: Yeselling, Gschmaier bei Ilz in der Steiermark

Beitrag: 120.- Euro

Info & Anmeldung: vajratanz@dzogchen.at / www.dzogchen.at

| EINFÜHRUNGEN | VERANSTALTUNG | LEITUNG |
|--------------------------------|--|---|
| 26.06.,19.00 - 21.00 | Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung | <i>Gerhard Weissgrab</i> |
| 28.06.,15.00 - 18.00 | Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion | |
| 29.06.,09.30 - 14.00 | Achtsamkeitshalbtage im Shambhalazentrum | |
| 29.06.,17.00 - 19.00 | Mudra Improvisationspraxis | |
| 03.07.,18.00 - 18.55 | Achtsamkeitsmeditation | |
| 12.07.,10.00 - 12.00 | Zen-SCHNUPPERN! | <i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i> |
| 17.07.,18.00 - 18.55 | Achtsamkeitsmeditation | |
| 31.07.,18.00 - 18.55 | Achtsamkeitsmeditation | |
| 09.08.,10.00 - 14.00 | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 14.08.,18.00 - 18.55 | Achtsamkeitsmeditation | |
| 23.08.,10.00 - 12.00 | Zen-SCHNUPPERN! | <i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i> |
| 28.08.,18.00 - 18.55 | Achtsamkeitsmeditation | |
| 06.09.,15.00 - 18.00 | Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion | |
| 11.09.,19.00 - 20.45 | Einführung in die Achtsamkeitsmeditation 5 Abende jeweils Donnerstag | <i>Christoph Köck</i> |
| 12.09.,19.00 - 14.09.,12.00 | Zuflucht und Bodhicitta Die Grundlagen buddhistischer Meditation | <i>Oliver Leick</i> |
| 16.09.,19.00 - 14.10.,21.00 | Kurs: Meditation im Alltag | |
| 26.09.,19.00 - 03.10.,13.00 | Praxiswoche, Senkobobuddhismus | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i> |
| 27.09.,10.00 - 12.00 | Zen-SCHNUPPERN! | <i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i> |
| VORTRÄGE | VERANSTALTUNG | LEITUNG |
| 27.06.,19.00 - 21.00 | Wie wir im Glück und im Leid gleichmütig und friedlich bleiben können | <i>Claudia Wellnitz</i> |
| 22.09.,20.00 - 22.00 | Liebe und Partnerschaft aus buddh. Sicht | <i>Julianne Ferenczy</i> |
| 26.09.,19.00 - 21.00 | Warum es kein Problem ist, Probleme zu haben | <i>Stephan (Pende) Wormland</i> |
| 27.09.,09.30 - 28.09.,14.00 | Probleme umwandeln Wochenendseminar | <i>Stephan (Pende) Wormland</i> |
| KURSE | VERANSTALTUNG | LEITUNG |
| 27.06.,20.00 - 29.06.,14.00 | Wochenendkurs | <i>Klaus Neukirchen</i> |
| 28.06.,18.00 - 05.07.,14.00 | Zen und Wandern | <i>Ermin Döll</i> |
| 02.07.,18.00 - 06.07.,13.00 | Weißer Körper–Freudiges Herz | <i>Franz Möckl</i> |
| 05.07.,10.00 - 11.07. | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |

| ORT | KONTAKT |
|---|---|
| Zendo Buddhistisches Zentrum | bodhidharmazendo@hotmail.com |
| 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 |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01/479 24 22, info@gelugwien.at |
| Zen Meditationszentrum Misho-an | 0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01/479 24 22, info@gelugwien.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01 / 479 24 22, info@gelugwien.at |
| Neue Welt Institut | 664 3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01/479 24 22, info@gelugwien.at |
| Zen Meditationszentrum Misho-an | 0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01/479 24 22, info@gelugwien.at |
| Shambhala Meditationszentrum | 01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock | 06991/199 65 00, office@theravada-buddhismus.at |
| Samdrubling Wien | inselkette@gmail.com |
| Shambhala Meditationszentrum | 01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at |
| Senkozan Sanghe Nembutsu Do | 07486/8513, office@senkobobuddhismus.at |
| Zen Meditationszentrum Misho-an | 0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at |
| ORT | KONTAKT |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Karma Kagyü Diamantweg Wien | 01/2631247, wien@diamondway-center.org |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| ORT | KONTAKT |
| Karma Kagyü Diamantweg Wien | 01/2631247, wien@diamondway-center.org |
| Puregg-Haus der Stille | 0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 0699/1199 6500, bz.scheibbs@gmx.at |
| Neue Welt Institut | 0664/3200688, franz.ritter@naikan.com |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 07.07.,18.00 - 19.07.,13.00 | Vipassana Meditation | <i>Christoph Köck</i> |
| 07.07.,18.30 - 13.07.,13.00 | Achtsamkeitsmeditation-Retreat | <i>Christoph Köck</i> |
| 12.07.,10.00 - 18.07 | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 14.07.,16.00 - 20.06.,13.00 | Sesshin | <i>Genso Sasaki</i> |
| 19.07.,09.00 - 20.07.,16.00 | Luo Han Quan (Faustform) – Workshops | <i>Shi Yan Xu</i> |
| 19.07.,10.00 - 25.07. | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 24.07.,18.00 - 02.08.,13.00 | Vipassana Meditation mit Yoga | <i>Ursula Lyon</i> |
| 26.07.,09.00 - 27.07.,16.00 | Rou Quan I (Shaolin Tai Chi, erste Form) | <i>Shi Yan Liang</i> |
| 02.08.,10.00 - 08.08. | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 08.08.,18.00 - 16.08.,13.00 | Metta Vipassana Meditation und Qi Gong | <i>Tilo Rom</i> |
| 08.08.,19.00 - 15.08.,13.00 | Praxiswoche, Senkobobuddhismus | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i> |
| 08.08.,19.00 - 15.08.,13.00 | Sanghe Naikan und Jujukinkai | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i> |
| 17. 5., 10.00–18. 5., 13.00 | Liebevolles Herz – friedvolles Leben | <i>Geshe Dondup</i> |
| 11.08.,17.00 - 17.08.,14.30 | Vipassana-Retreat | <i>Hannes Huber</i> |
| 16.08.,10.00 - 22.08.,14.00 | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 16.08.,18.00 - 23.08.,14.00 | Zen und Wandern | <i>Ermin Döll</i> |
| 20.08.,18.00 - 24.08.,13.00 | Der Ochse und sein Hirte | <i>Marcel Geisser</i> |
| 23.08.,09.00 - 24.08.,16.00 | Kung Fu Workshop & Dharma Schwert | <i>Shi Yan Xu</i> |
| 25.08.,18.30 - 29.08.,13.00 | Retreat der Buddhistischen Jugend | |
| 04.09.,18.00- 07.09.,13.00 | Jodeln und Qi Gong | <i>Christina Zurbrügg</i> |
| 07.09.,10.00 - 13.00 | Den Geist entfalten, was heißt das? | <i>Ursula Lyon</i> |
| 07.09.,18.00 - 14.09.,13.00 | Wandern und Meditation | <i>Mathias Köhl</i> |
| 05.09.,20.00 - 07.09.,16.00 | Die Lehrer der Kagyü Übertragungslinie | <i>Detlev Göbel</i> |
| 06.09.,18.00 - 13.09.,10.00 | Study Sesshin | <i>Beate Genko Stolte</i> |
| 09.09.,19.00 - 21.00 | Buddhismus entdecken - Modul Probleme | <i>Andrea Husnik</i> |
| 13.09.,10.00 - 18.00 | Die fünf Skandhas Workshop- Modulsystem 6/9 | <i>Tina Draszczyk</i> |
| 16.09.,19.00 - 21.00 | Buddhismus entdecken–Modul Probleme | <i>Andrea Husnik</i> |
| 17.09.,10.00 - 23.09.,14.00 | Naikan-Retreat | <i>Yoshin Franz Ritter</i> |
| 20.09.,10.00 - 18.30 | Eintritt in die Praxis eines Bodhisattvas | <i>Birgit Schweiberer</i> |

| | |
|---|--|
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 01/595 50 18, bz.scheibbs@gmx.at |
| Neue Welt Institut | 00664/3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Shaolin Kulturverein | 01/945 6138, office@shaolinkultur.at |
| Neue Welt Institut | 0664/3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Shaolin Kulturverein | 01/945 6138, office@shaolinkultur.at |
| Neue Welt Institut | 0043 664 3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Senkozan Sanghe Nembutsu Do | 07486/8513, office@senkobobuddhismus.at |
| Senkozan Sanghe Nembutsu Do | 07486/8513, office@senkobobuddhismus.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 01/479 24 22, info@gelug.at |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Neue Welt Institut | 0664/3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Puregg-Haus der Stille | 0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Shaolin Kulturverein | 01/945 6138, office@shaolinkultur.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock | 01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Karma Kagyü Diamantweg Wien | 01/2631247, wien@diamondway-center.org |
| Puregg – Haus der Stille | 0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum | 01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at |
| Neue Welt Institut | 0664/3200688, franz.ritter@naikan.com |
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| 21.09.,09.30 - 13.00 | Eintritt in die Praxis eines Bodhisattvas | <i>Birgit Schweiberer</i> |
| 25.09.,18.00 - 28.09.,13.00 | Vipassana Meditation | <i>Hannes Huber</i> |
| 26.09.,19.00 - 03.10.,13.00 | Sanghe-Naikan und Jujukinkai | <i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i> |
| 27.09.,09.00 - 28.09.,16.00 | Qi-Gong Workshop 9-12 | <i>Shi Yan Liang</i> |
| 27.09.,18.30 - 02.10.,10.00 | Zen Sesshin mit Yoga | <i>Christian Hackbarth-Johnson</i> |
| DIVERSES | VERANSTALTUNG | LEITUNG |
| 29.06. 18.00 - 21.00 | Sheng Zhen Gong das Qigong der bedingungslosen Liebe | <i>Kathrin Paller</i> |
| 11.07.,16.00 - 13.07.,15.00 | In die Ruhe GEHEN Achtsames Wandern und Yoga | |
| 17.07.- 23.07. | Zen URLAUB in Windischgarsten | <i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i> |
| 02.08.,16.30 - 10.08.,14.30 | Retreat: Der mittlere Stufenweg | <i>Geshe Tashi</i> |
| 09.08.,19.30 - 10.08.,06.00 | Vollmondmeditation am Bisamberg | <i>Hannes Huber</i> |
| 18.08.,17.00 - 22.08.,14.30 | Achtsamkeitsretreat–sich selbst freundlich begegnen | <i>Andrea Apachou</i> |
| 23.08.,16.00 - 30.08.,14.30 | Retreat: Offenes Gewahrsein und Mitgefühl | <i>Stephan (Pende) Wormland</i> |
| 04.09., 17.30 - 19.30 | ÖBR Buddhistische Jugend | |
| 06.09.,15.00 - 13.09.,12.00 | Nyung Nä-Retreat (3 Einheiten) | <i>Ani Tsültrim (Ruth Hofer)</i> |
| 13.09.,19.00 - 20.00 | Vollmondpuja | <i>Bhante Dr. Seelawansa</i> |
| 18.09., 17.30 - 19.30 | ÖBR Buddhistische Jugend | |
| 26.09.,15.00 - 16.00 | ÖBR Kleinst-Kindergruppe | <i>Karin Ertl</i> |
| 28.09.,10.00 - 13.00 | ÖBR Familien-Puja | <i>Marina Jahn</i> |

| | |
|--|--|
| Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum | 0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at |
| Buddhistisches Zentrum Scheibbs | 07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at |
| Senkozan Sanghe Nembutsu Do | 07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at |
| Shaolin Kulturverein | 01/945 6138, office@shaolinkultur.at |
| Puregg – Haus der Stille | 0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at |
| ORT | KONTAKT |
| Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum | 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, kathrin.paller@gmx.at |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Zen Meditationszentrum Misho-an | 0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock | 06991 2354348, hanneshuber123@gmail.com |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 0699/12151291, office@shedrupling.at |
| Meditationszentrum – „der mittlere weg“ | office@buddhismus-austria.at |
| Kalachakra Kalapa Retreatzentrum | 699/12151291, office@shedrupling.at |
| Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock | Seelawansa@gmx.at |
| Meditationszentrum – „der mittlere weg“ | office@buddhismus-austria.at |
| Meditationszentrum – „der mittlere weg“ | office@buddhismus-austria.at |
| Meditationszentrum – „der mittlere weg“ | 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

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 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*

Karma Kagyü Diamantweg*

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz
Tel. 0316/67 07 00
info@kkoee.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-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*

Ligmincha Österreich

Argentinerstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 88 56
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
Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0664/1102 702
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

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

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

Breitergasse 6
2620 Neunkirchen
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 |
| Karma Kagyü Diamantweg | 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 | | | | |
| Haus der Stille – Puregg | Wien | | | | |
| Karma Kagyü Sangha Wien | Wien | | 19.30 | | 18.00, 19.45 |
| Karma Samphel Ling | Wien | | 19.00 | | 19.00 |
| Ligmincha Österreich | Wien | 16.30, 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 | | <u>18.00 19.00</u> | | |
| 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 | | | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Graz | Steiermark | | 20.00 | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Judenburg | Steiermark | | | | 20.00 |
| Karma Kagyü Diamantweg 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 |
| Karma Kagyü Diamantweg Linz | Oberösterreich | | 20.00 | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Steyr | Oberösterreich | | | | 20.00 |
| Pu Fa Meditationszentrum | Oberösterreich | 09.00 | 09.00 | 09.00 | 19.30 |
| Rangjung Yeshe Gomde | Oberösterreich | 19.00 | | | |
| Senkozan Stadtdojo Linz | Oberösterreich | | <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 Diamantweg Salzburg | Salzburg | 20.00 | 20.00 | | |
| TDC Thekchen Dho-ngag Choeling | Salzburg | | | 19.00 | |
| Theravada Gruppe Salzburg | Salzburg | | 19.00 | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Villach | Kärnten | | 20.00 | | |
| TDC Thekchen Dho-ngag Choeling | Kärnten | | | | 19.00 |
| Bodipath Innsbruck | Tirol | 19.30 | | 19.30 | |
| Drikung Ga Shi Chö Gar | Tirol | | 19.30 | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck | Tirol | 20.00 | | 20.00 | |
| Karma Kagyü Diamantweg Bludenz | Vorarlberg | 20.00 | | | |
| Karma Kagyü Diamantweg Bregenz | Vorarlberg | 20.00 | | 20.00 | |
| Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt | Vorarlberg | 19.30 | | | 19.30 |

| FR | SA | SO | WEBADRESSE |
|--------------|--------------|-------|--|
| <u>18.30</u> | <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 |
| | | 19.30 | www.fgs.org.tw |
| | | | www.puregg.at |
| | | | www.karma-kagyu.at |
| | | | www.karma-samphel-ling.at |
| | | | www.ligmincha.at |
| 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 | | www.shaolinkultur.at |
| 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.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

Shinpoji Zen Soto

Sangha Zentrum
Stuckgasse 15 (Ecke Burggasse), 1070 Wien
Tel: 0650/49 77228
http://jenseitsderstille.wordpress.com

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

Zen in Pettenbach – Almtal Zendo

Eggensteinstraße 49, 4643 Pettenbach
Zen-wMeister Dr. Stefan Bauberger
info@almtalzeno.at, almtalzeno.at, Tel. 07586/20562

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

Wat Thai Tirol Buddharam

Dr. Franz-Werner-Straße 30
6020 Innsbruck
mike.graupner@aon.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

Resilienz



Stefanie

KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

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

Zen-Meditation

Zen-Meister Stefan Bauberger

Jesuit • Doktor der Physik
Professor für Naturphilosophie

lehrt im

Almtal-Zendo

in Oberösterreich

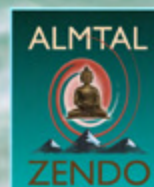
Informationen

über das Kursangebot:

<http://www.almtalzendo.at>

Email: info@almtalzendo.at

Tel.: 07586-20562



KONFERENZ, VORTRÄGE,
PODIUMSDISKUSSSIONEN, WORKSHOPS, JUBILÄUMSFEST

10.10.2014

GEISTIGE GESUNDHEIT IN
SCHWEREN PSYCHISCHEN KRISEN?

WAHN

20 JAHRE WINDHORSE-ARBEIT IN WIEN

ODER

KONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIE, OPEN DIALOGUE,
THE WAY OF COUNCIL, BASISBETREUUNG, RECOVERY

WIRKLICHKEIT

WEITERE INFORMATIONEN AUF
CONFERENCE.WINDHORSE.AT



WINDHORSE GESELLSCHAFT, SCHÖNBRUNNERSTRASSE 45/4, A-1050 WIEN
TEL, FAX 01 408 07 06, INFO@WINDHORSE.AT, WWW.WINDHORSE.AT