

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2015



„Das Mitgefühl für  
alle Lebewesen hat  
mich überzeugt.“

EIN INTERVIEW MIT BIRGIT SCHWEIBERER S. 8

„Geduld“ richtig verstehen

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 12

Sakyadhita – Töchter des Buddha

VON MARGIT HÖRR S. 15

Friedensvorschlag 2015

VON DAISAKU IKEDA S. 19

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 78, GZ 032034824 S, Verlagspostamt: 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 6. 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 6. 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



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit der achtwöchige 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:** Mo., 20. Juli, Mi., 22. Juli oder  
Mo, 3. Aug., jeweils um 18.30h

### 8-wöchiger MBSR Kurs:

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

10. Aug. bis 28. Sept., jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 19. Sept., 10.-16.30h  
Kursbeitrag: € 330,- (inkl. Kursunterlagen, CD, Getränke und Mittagessen bei der ganztägigen Übung)

**Kursort:** Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

### Achtsamkeits-Workshop:

**Atempause für die Seele.** Geleitete Achtsamkeitsübungen und Integration von Stressbewältigung durch Achtsamkeit in den Alltag.

Sa., 20. Juni, 15.00 - ca. 18.00h,  
Sa., 22. Aug., 15.00 - ca. 18.00h, € 60,-

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

**Information & Anmeldung:** [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com)

Weitere Informationen unter: [www.achtsamkeits-coaching.at](http://www.achtsamkeits-coaching.at)





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Ich bin knapp vor dem Abflug nach Bangkok zum jährlichen UN-Vesakh-Tag. Eine Konferenz, bei der über Lösungen unserer brennenden Weltprobleme aus buddhistischer Sicht reflektiert wird, sowie große Feiern erwarten mich dort. Aber es sind weniger die Freuden über die schönen Feierlichkeiten, die mich beschäftigen, als die Sorgen und das Unbehagen über die in diesen Tagen zunehmenden Berichte in den verschiedenen Medien. Immer wieder begegnet mir dabei Myanmar mit der nationalistisch motivierten Gewalt gegen die Minderheit der Rohingyas, angeführt von buddhistischen Mönchen, deren buddhistische Haltung sich offensichtlich und ausschließlich auf das Tragen von orangen Roben beschränkt. Und dann kommen da noch die Berichte von immer mehr Bootsflüchtlingen aus dieser Region, die von Thailand und anderen Ländern nicht aufgenommen werden. Ich werde in Thailand sein. Was werde ich dort tun oder sagen können? Man kann nicht das höchste buddhistische Fest feiern, während nebenan Leid geschieht, ohne darauf zu reflektieren. Jede Form von religionsmotivierter Gewalt ist abscheulich, wodurch unterscheiden wir uns? Könnte es sein, wie manche Kommentatoren meinen, dass die Übergriffe in Myanmar vom Geheimdienst initiiert sind, um davon abzulenken, dass die Demokratisierung nur ein potemkinsches Dorf ist? Was auch immer stimmt, unsere Verantwortung übersteigt hier unsere Handlungsmöglichkeiten. Trotzdem: Handeln wir, so gut wir können, und versuchen wir, hinter alle potemkinschen Mauern zu schauen!

In Verbundenheit mit Euch

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

### 8 INTERVIEW

Das Mitgefühl für alle Lebewesen hat mich überzeugt.“

Ein Interview mit Birgit Schweiberer

### 12 BUDDHISMUS

„Geduld“ richtig verstehen  
Rev. MyoE Doris Harder

### 15 FRAUEN

Sakyadhita – Töchter des Buddha

Margit Hörr

### 19 FRIEDEN

Friedensvorschlag 2015

Daisaku Ikeda

### 22 BUDDHISMUS

Geh an die Orte, die du fürchtest

Christiane Gebhard

### 25 CARTOON

### 26 VERANSTALTUNGSKALENDER

### 34 ÖBR-GRUPPEN

### 36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

#### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at),  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at).

**Redaktionsteam.** Christiane Gebhard, Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at)

**Fotos.** Ida Rätther ([www.ida.lv](http://www.ida.lv)), Archiv

**Inserate und Organisation.** Elisabeth Schachermayer, [anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at)

**Gestaltung: Mediendesign, Wien**

**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](http://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.

### Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

[info@buddhistischejugend.at](mailto:info@buddhistischejugend.at)  
[www.buddhistischejugend.at](http://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., 13.09.2015 von 10.00–13.00 Uh**

**So., 11.10.2015 von 10.00–13.00 Uhr**

**So., 15.11.2015 von 10.00–13.00 Uhr**

„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., 25.09.2015 von 15.00–16.00 Uhr**

**Fr., 30.10.2015 von 15.00–16.00 Uhr**

**Fr., 27.11.2015 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](http://www.buddhismus-austria.at) >

Organisation > Religionsunterricht

## BGÖ-Versammlung 2015

Die Gemeindeversammlung ist die Versammlung aller ÖBR Mitglieder und findet dieses Jahr in Tirol statt; eingeladen sind alle ÖBR Mitglieder:

**Freitag, 10.07.2015, 14.00–16.00**

Thai-Thamwisutti-Tempel

Bundesstrasse 23 (gegenüber Holland-Blumenmarkt) im 1. Stock

A 6063 Rum b. Innsbruck

## Buddhistisches Retreat für junge Menschen

**So., 23.8.–Fr., 28.8.2015**

veranstaltet von der buddhistischen Jugend im Buddhistischen Zentrum Scheibbs:

Infos & Anmeldung: [info@buddhistichejugend.at](mailto:info@buddhistichejugend.at)

## Tag der offenen Tempeltür

**So., 11. 10. 2015**

Am So., 11.10. 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](http://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.

**Do., 15.10.2015, 19.00 Uhr**

**Do., 26.11.2015, 19.00 Uhr**

Buddhistisches Zentrum Wien, Zendo, 1. Stock  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19  
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:**

**Tel. 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](http://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,**

**Tel. 0660/67 68 634**

[www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung](http://www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung)



# Mitmachen

## 11. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 21. November 2015 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](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## 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
- Salon Buddhismus und Gesellschaft
- NEU: Wandergruppe Buddha-Natur
- NEU: Dharmavoices for Animals

# 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.

### Niederösterreich:

Franz Ritter, 0664 32 00 688,  
[nwi@naikan.com](mailto:nwi@naikan.com); Ulli Pastner, 0664 73 420 130,  
[noe@buddhismus-austria.at](mailto:noe@buddhismus-austria.at); Thomas Schütt,  
0680 21 402 82, [noe@buddhismus-austria.at](mailto:noe@buddhismus-austria.at)

### Burgenland: Marina Jahn,

0664/236 39 33, [marina.jahn@chello.at](mailto:marina.jahn@chello.at)

### Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635,

[graz@kkoe.at](mailto:graz@kkoe.at); Mag. Michael Aldrian,  
0699/18 68 31 98, [michael.aldrian@chello.at](mailto:michael.aldrian@chello.at)

### Kärnten: Dipl.-Psych. Frank Zechner,

04242/22 748, [frank.zechner@aon.at](mailto:frank.zechner@aon.at)

### Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,

[g\\_urban\\_at@yahoo.de](mailto:g_urban_at@yahoo.de); Brigitte Bindreiter,  
0650/38 52 820, [brigitte.bindreiter@linzag.net](mailto:brigitte.bindreiter@linzag.net)

### Salzburg: Werner Purkhart, 0676/355 75 91,

[daka@otherland.at](mailto:daka@otherland.at)

### Tirol: Mag. Gabriele Doppler,

[g.doppler@tsn.at](mailto:g.doppler@tsn.at); Mag. Hugo Klingler,  
05223/436 00, [buddhismus-tirol@cnh.at](mailto:buddhismus-tirol@cnh.at)

### Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,

05574/451 21, [manfred.gehrmann@bregenz.net](mailto:manfred.gehrmann@bregenz.net)

### ÖBR-Referent bei der Europäischen

**Buddhistischen Union: Martin Schaurhofer,**  
[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at), 01/512 37 19

# „Das Mitgefühl für alle Lebewesen hat mich überzeugt.“

Interview mit Dr. Birgit Schweiberer

DAS INTERVIEW FÜHRTE JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

**ÖBR:** Liebe Birgit, danke für die Einladung, wo bist Du aufgewachsen?

Aufgewachsen bin ich im Saarland bei Eltern, die beide keinen religiösen Hintergrund haben. Ich hatte als Kind sehr starke religiöse Bedürfnisse und hörte sehr gerne christliche Inhalte, bin aber schon vor der Erstkommunion aus der katholischen Kirche ausgeschieden, weil ich sehr stark auf die Höllenschilderungen reagiert habe. Was blieb, war das starke spirituelle Bedürfnis. Mit 15 fing ich an, Karate zu praktizieren, und es sagte mir jemand, dass man mit Karate Erleuchtung erlangen kann. Ich dachte sofort: „Ja, das möchte ich!“ und hatte Bilder von japanischen Klöstern mit dampfenden Teekesseln und Bergeseinsamkeiten im Kopf. Ich habe mit dem Ziel der Erleuchtung unglaublich motiviert bis zu acht Stunden am Tag praktiziert und war dann auch mehrfache deutsche und Europameisterin und nahm auch an den Weltmeisterschaften teil. Den Ort des Medizinstudiums wählte ich dort, wo mein Karatetrainer Hideo Ochi lebte, nämlich im Ruhrgebiet. Durch mein Karatetraining mit bis zu sechs Stunden am Tag wurde das Medizinstudium zu einer extremen Saisonarbeit.

**ÖBR:** Wie bist Du zum Medizinstudium gekommen?

Durch meinen Vater, der für mich ein extrem bewundernswerter Mensch und Arzt war, begann ich auch aus Verlegenheit heraus mit dem Medizinstudium.

Ich hatte meinen Vater, der mit einer unglaublichen Entschlossenheit in der Hilfe anderen gegenüber und seiner Zivilcourage und Leistungsfähigkeit, sich anderen mit

großem Gleichmut zur Verfügung zu stellen, bewundert. Das hat mich sehr inspiriert, auch Medizin zu studieren, habe aber vom ersten Moment an das Gefühl, dass das nicht das Richtige für mich war. Aber ich hatte immer gedacht, es liegt an meinem Mangel an Mitgefühl und sozialer Hilfsbereitschaft, dass ich mich nicht so 100-prozentig engagiere. Ich habe versucht, es als Training für Mitgefühl zu sehen und mich so von Jahr zu Jahr zu überzeugen, und bin 16 Jahre bei der Medizin geblieben. In der Intensivmedizinischen Betreuung habe ich mich immer gefragt: „Was ist der Plan, dass es bei den einen immer gut geht und bei den anderen nicht, obwohl man immer alles unternimmt.“ Meine Frage war auch, was ist die Perspektive von Lebewesen nach dem Tod? Was führt sie in dieses Leben und wo bringt es sie nach dem Tod, wo immer auch hin? Meine Erfahrung war damals, dass man medizinisch an der Oberfläche arbeitet und den essenziellen Fragen des *Woher* und *Wohin*, den Ursachen des Leidens, nicht auf die Spur kommt, wenn man nicht tieferegreifende weltanschauliche Nachforschungen anstellt.





## Birgit Schweiberer

geboren am 4. Mai 1961 in Homburg/Saar  
1980–1987 Beginn Medizinstudium und Karatetraining bei Bundestrainer Hideo Ochi, Mitglied der Karate-Nationalmannschaft. Viele Male Deutsche Meisterin, ein paar Mal Junioreuropameisterin, 6 x Europameisterin, Teilnehmerin bei Weltmeisterschaften.  
1987–1989 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Immunologie LMU München. Promotion summa cum laude. Facharzt Ausbildung zur Anästhesistin.  
1998 Nonnenordination in der tibetischen Gelug-Tradition bei Geshe Jampa Gyatso. Masters Programm bei Geshe Jampa Gyatso am Tsongkhapa Institut in Italien für die nächsten sechzehn Jahre.  
Unterweisungen von Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, Kyabje Zopa Rinpoche, Lama Kirti Tsenchab Rinpoche, Denma Lochö Rinpoche, Chöden Rinpoche, Seiner Eminenz Dagri Rinpoche, Geshe Tenzin Tenphel, seiner Eminenz Daygab Rinpoche, dem Ehrwürdigen Khensur Rinpoche Geshe Jampa Tekchog.  
2005–2007 Tutorin für das Grundlagen-Studienprogramm in Sutra und Tantra am Lama Tzong Khapa Institut.  
2007–2009 Kurse und Übersetzungen und zum zweiten Mal das Masters Programm studiert.  
2009–2013 Tutoriat für das Masters Programm am Lama Tzong Khapa Institut unter Khensur Rinpoche Geshe Jampa Tekchog, Geshe Tenzin Tenphel, Geshe Jampa Geleg. Kursleiterin der jeweils dreijährigen Studienprogramme.  
Seit 2012 Unterricht über Uttaratantra und Bodhicittavivarana in Wien, Hannover/ Braunschweig und Weiterstadt.



### *ÖBR: Wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?*

1993 habe ich mit Yoga begonnen und die Yogalehrerausbildung gemacht. Da hatte ich zum ersten Mal eine Perspektive gewonnen, wie jemand aus einem anderen Blickwinkel heraus Religion erfährt. Ich war eigentlich nur an das christliche Weltbild gewöhnt, und dann erfuhr ich durch Yoga, sich selbst zu erfahren, und habe auch mein kulturelles, religiös geprägtes Bild durchbrochen. Ich hatte aber das Gefühl, weltanschaulich wird es das noch nicht sein. Ich war mit dem Seelen- und Gottesbegriff

nicht 100-prozentig im Reinen. Da ich bis dahin noch nicht meinen Weg gefunden hatte, musste ich nun herausfinden, was die Wahrheit ist. Ich gab mit 36 Jahren meinen Arztberuf auf und riskierte das Vakuum, ließ alles los und war bereit, etwas Neues anzufangen. 1996 bin ich nach Indien gegangen, weil ich dachte: „Alle Wahrheitssucher fangen in Indien an.“ *[lacht:]*. Meine Freundin sagte, sie wolle nach Dharamsala, und mir war es egal, wo ich anfangen sollte. Auf dem Weg ins Kloster ist mir ein Theravada-Mönch entgegengekommen, und ich sah in diesem dunstigen, regnerischen >>



>> Wald ein Leuchten um ihn herum und wusste, dass ich zu Hause angekommen bin. Dann machten wir den 10-Tages-Meditationskurs und ich hörte zum ersten Mal über die 4 Edlen Wahrheiten, und ich war überglücklich. Als ich dann von der Leerheit gehört hatte, wusste ich, das war die Lösung! Als ich von Mitgefühl gehört habe, habe ich mir gedacht: Ja, diese Leute werden sich auch um mich kümmern [lacht:]. Das Mitgefühl, das 100-prozentige Ausgerichtet-Sein auf dieses große Ganze, dem Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber, das hat mich überzeugt. So habe ich sehr schnell Kurse gemacht und mich in die tibetische Literatur vertieft. Ich hatte das Gefühl, ich muss viel negatives Karma heilen, und fragte einen Lama, was ich tun kann, und er sagte: „Mach Bhatvasattva-Retreat!“

*ÖBR: Wie bist du buddhistische Nonne geworden?*

Ich machte dieses Retreat, und es hatte einen extrem transformierenden Effekt auf mich und brachte so viele Themen ins Bewusstsein, so viel Verblendungen, so viel Ärger, so viel Eifersucht, so viel Anhaftung. Das war Grund genug, zu sagen, so kann es nicht weitergehen, hier muss ich dran arbeiten, das wird meine Lebensaufgabe werden. Da hatte ich angefangen zu denken, ich möchte eigentlich Nonne werden. Ich bin angekommen, ich möchte nichts anderes mehr tun und ich werde es zu Ende bringen und es gibt keinen Grund mehr, etwas anderes zu tun. Mit dem Mönch, den ich am Anfang traf, sprach ich darüber und sagte ihm, dass ich nur Angst vor den kalten Klöstern hätte, und er antwortete mir: „Ab

und zu gibt es auch einmal eine warme Dusche!“ [lacht:]. Bei einer Audienz beim Dalai Lama stellte ich ihm meine wichtigste Frage, wie ich den Dharmapfad weiter machen sollte, und er antwortete mir, dass ich studieren und unterrichten sollte, dies wäre meine Art, den Lebewesen am meisten Nutzen zu bringen. So begann ich mit Empfehlung vom Dalai Lama im Jänner 1998 mit dem Studium bei Geshela Jampa Gyatso in Italien. Mit ihm fühlte man nie eine Kulturbarriere, denn er war damals schon seit über 30 Jahren im Westen, mit ihm war man zu Hause. Ich hatte das Glück, zehn Jahre lang täglich zwei Unterweisungen von ihm zu hören und die großen Texte der Gelugpa-Tradition zu studieren. Ich hatte Tantra-Unterweisungen und Retreats mit ihm gemacht.

*ÖBR: Wann begannst Du zu unterrichten?*

Die letzten Jahre mit Geshela hatte ich die Gelegenheit, mit ihm zu unterrichten, war seine Unterrichtsassistentin, dies war eine sehr schöne, ehrenvolle Tätigkeit. Nach 16 Jahren Studienprogramme im Zentrum begann ich um 2005 zu unterrichten. Ich wollte von Anfang an systematisch unterrichten, also aufeinander aufbauend. Durch diese aufbauende Struktur nahm das Wissen in den Gruppen zu und man wächst als Gruppe zusammen. 2013 hatte ich den starken Wunsch, über den traditionellen Hintergrund hinaus zu gehen und noch einmal an die Universität zu gehen, um die wissenschaftliche Seite des Buddhismus kennenzulernen. Meistens fehlen die traditionsübergreifenden Gemeinsamkeiten und die historischen Textkenntnisse der jeweils

*Jeder Schritt und jeder gut motivierte Versuch, Dharma zu praktizieren, führt zur Erkenntnis und wird weiterhelfen – wirkliche Fehler gibt es nicht.*



anderen Traditionen. So war mein Wunsch, die Sprachen Sanskrit und Tibetisch zu lernen, um die Texte selbst zu lesen, um sie dann auch miteinander zu vergleichen. Und mir gefällt auch unsere westlich wissenschaftliche Herangehensweise, die nicht traditionsgebunden, offen und analytisch ist, die immer bereit ist, sich auch in Frage zu stellen und bereit ist, das bereits Gefundene auch über den Haufen zu werfen, wenn etwas Besseres gefunden wird. Ich fand, das passt eigentlich sehr gut zu der Herangehensweise des Buddha selbst, sich in Frage zu stellen und sich nicht darauf zu verlassen, dass es eine Tradition schon richten wird. Und ich lerne die Sprache auch, um diese Kenntnisse dann in die Tradition einbringen zu können und auch eine Brücke zu schlagen zwischen den Praktikern und Theoretikern. Der Buddhismus kann einerseits nicht nur von einer sauberen wissenschaftlichen Arbeit leben, sondern ich finde es auch sehr gut, durch die Meditation die Wissensinhalte auf die von uns erwünschte Erfahrungsebene zu bringen, damit die Meditation auch das erwünschte Ziel bringt, nämlich Befreiung und Erleuchtung. Sonst haben Wissensinhalte und auf Meinungen pochen, ohne dass diese Sachen instrumentalisiert werden, für die Befreiung keinen Zweck. Das war das Anliegen aller Meister, und so sollte es auch bleiben.

*ÖBR: Im September kommt die Ausstellung der Reliquien des Buddha nach Österreich. Welche Bedeutung haben diese Reliquien?*  
Historisch gesehen verfügte der Buddha selbst, wie seine Reliquien verteilt werden. Es ist im Palikanon verankert, das Reliquien verehrt

werden können. Nach dem Verscheiden des Buddhas wurden zehn Stupas errichtet und die Asche wurde in die verschiedenen Gegenden und zu den verschiedenen Königen gebracht. Reliquienverehrung hat sofort nach dem Tod Buddhas eingesetzt. Reliquien sind geschickte Mittel, der eigentliche Körper ist die Buddhatur. Körperliche Bestandteile des Buddhas als Mittel zur Verehrung sind zumindest relativ zu betrachten. Ob Glaube oder nicht, ich habe es mit eigenen Augen gesehen, dass sich Reliquien vermehren. Diese Perlen von Buddha-Shakya-muni werden mehr. Während der Rezitation des Sutras vom goldenen Licht hat sich eine Reliquie gebildet. Ich kann nur sagen, dass diese Reliquien eine unglaubliche Kraft haben.

*ÖBR: Gibt es einen Herzenswunsch für Dich?*

Mein Herzenswunsch und meine letztendliche Motivation ist Erleuchtung.

*ÖBR: Was kann man bei der Meditation falsch machen?*

Das Einzige, was man falsch machen kann, ist, nicht Dharma zu praktizieren. Es gibt keinen falschen Dharma, jeder, der Dharma praktiziert, wird ein Element der Transformation und es wird ihm Wahrheit bringen. Wirkliche Fehler kann man gar nicht machen. Jeder Schritt und jeder gut motivierte Versuch führt zur Erkenntnis und wird weiterhelfen – wirkliche Fehler gibt es nicht. Solange es Dharma ist, wird es irgendwann zum Ziel führen. Das ist zumindest meine Meinung.

*ÖBR: Danke fürs Gespräch.*

# „Geduld“ richtig verstehen

VON REV. MYOE DORIS HARDER

*Nach Dana (Geben) und Shila (Ethik) ist Geduld (kshanti, khanti) das Dritte der Paramitas. Nach Aitken Roshi soll ein chinesisches Schriftzeichen für kshanti „ein Schwert über einem Herzen“ sein. Wem fällt da nicht das Bild des Damokles ein, über dem ein Schwert – an nur einem Rosshaar befestigt – baumelt? Es scheint – wie so oft im Buddhismus – um ALLES zu gehen. Eine Frage auf Leben und Tod.*

Ich höre das Wort „Geduld“ und bemerke, wie ich ungeduldig werde, wenn ich an den Begriff auch nur denke. Ich frage in unserem buddhistischen Gesprächskreis nach, und den anderen geht es genauso: Wir haben ambivalente Gedanken und Gefühle zu Geduld; sie erscheint nicht wirklich attraktiv oder stark und nur in zweiter Linie erstrebenswert zu sein. Gedanken kommen auf wie: erdulden; etwas ertragen müssen; wir sollen geduldig sein; unsere Geduld wird geprüft; wenn wir geduldig sind und erdulden – lassen wir dann nicht zu, dass andere über unsere Bedürfnisse und Grenzen hinweggehen? Wieso ist die Geduld eines der Paramitas, wieso nicht Mitgefühl oder Mut?

Wir wissen aber auch, dass uns Menschen gut tun mit ihrer Qualität, die wir hinterher vielleicht „Geduld“ nennen. Im Moment ihres Geduldig-Seins haben sie uns Raum verschafft, in dem wir sein durften und gehört wurden. In ernsteren Fällen waren sie neben uns und verließen uns nicht, während wir tobten und mit etwas – wenn nicht mit dem ganzen Leben – haderten. Wir scheuen uns aber noch, diese Qualität „Geduld“ zu nennen, ist das nicht eher Mitgefühl oder Liebe, was uns da entgegengebracht wird? Und wenn wir uns bei anderen für ihre Geduld – mit uns – bedanken, schauen sie manchmal verwundert: Sie hatten gar nicht bemerkt, dass sie geduldig waren, oder sie würden es nicht so nennen.

Wir untersuchen die Geduld und was sie in

uns auslöst. Wir drehen und wenden, meditieren und reflektieren über die Geduld. Am Ende der Stunden sind wir überrascht, was die Geduld alles beinhaltet. Ich vermute, dass das Unbehagen, welches der Begriff „Geduld“ anfangs auslöste, auf dem Wissen beruht, dass wir „Geduld“ nur brauchen, wenn eine unangenehme Situation besteht. „Geduld haben“ setzt Schwierigkeiten voraus, daher der anfängliche Widerstand. Dabei wissen wir: Geduld schützt vor allen Arten von Schwierigkeiten. Wer voller Mitgefühl ist und in jeder Lage einen entspannten Geist behalten kann, wird durch nichts gestört; und Mitgefühl hat Geduld als Grundlage. In den Schriften finden wir Begriffe wie Ertragen, Ausdauer, Uner-schütterlichkeit seit Anbeginn als Tugenden. Buddhistische Nonnen und Mönche wurden angehalten zu üben:

*„Wenn da ein anderer, dich zu ärgern,  
Dir Unliebes hat zugefügt,  
Was ärgerst du dich selber dann  
Und stillest dadurch seinen Wunsch?  
Ob du in deinem Zorne ihm  
Ein Leiden zufügst oder nicht:  
Dich selbst quälst du auf jeden Fall  
Mit dem aus Zorn geborenen Leid.  
Wenn Feinde da in blindem Zorn  
Dabei sind, dich zu schädigen,  
Was folgest du da ihrem Beispiel  
Und heggest selber Zorn in dir?  
Der Zorn und Hass, auf den gestützt  
Der Feind dir Unliebes getan,*

## *Das beste Gebet ist Geduld. Buddha*

*Ja, diesen Zorn zerstöre du!  
Was quälst du dich da ohne Grund?  
Da alles jeden Augenblick  
Vergeht, so sind vergangen auch  
Die Gruppen, die dir Böses taten:  
Wem zürnest du denn also da?  
Wenn einer andern wehe tut,  
Wem tut er wehe außer sich?  
Du selber bist dein Leidensgrund,  
Was zürnest du den andern noch?*

Diese Anweisungen gehen weit über das übliche Verstehen von „Geduld mit sich und anderen“ hinaus. Diese Art, die Welt zu verstehen, ist ein Kraftmacher. Wir brauchen nichts zu glauben, wir wissen doch aus eigener Erfahrung, dass 1. ALLES sich ändert (somit auch das Objekt unserer Ungeduld), 2. dass Ärger auszuleben niemals langfristig geholfen hat (warum also mit Ärger fortfahren?), 3. dass, wenn wir dem Ärger unseres Gegenübers wiederum mit Ärger begegnen, wir dem Gegenüber Macht über uns geben (wollen wir das?), 4. wir uns schlecht fühlen, 5. es an uns liegt, unseren Geist und unser Herz zu stärken.

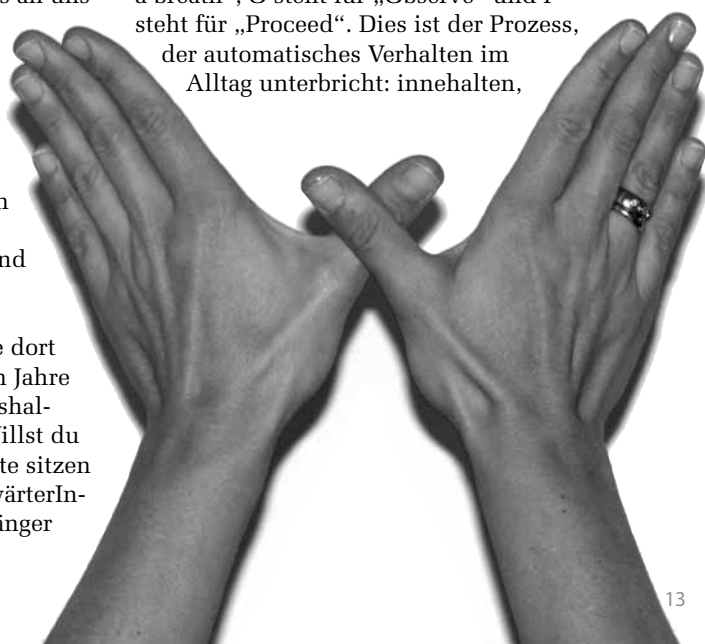
Viele Zen-Geschichten erzählen von Anwärtern, die in einem Kloster aufgenommen werden wollten und draußen bei Kälte und Regen viele Tage verharren mussten (auf den Knien oder hockend), bevor Einlass gewährt wurde. Es klingt sehr hart, und die Aussage, die dahintersteckt, mag sein:

„Wenn du nicht einmal eine Woche dort draußen aushältst, wie willst du dann Jahre oder ein ganzes Leben im Dharma aushalten? Wie stark ist deine Ausdauer? Willst du wirklich diesen Weg gehen?“ Bis heute sitzen in unserem Kloster Tassajara NeuanwärterInnen oder Nonnen und Mönche, die länger

vom Kloster fort waren, eine Woche lang circa 16 Stunden durchgängig, bevor sie an der 3-monatigen Praxisperiode teilnehmen dürfen. Zum Glück wusste ich nichts von diesem Ritual, sonst wäre ich vielleicht davor zurückgeschreckt. So erlebte ich in einer Woche Himmel und Hölle und dachte am Ende: „Jetzt mag kommen, was will!“ Das war wohl die Erfüllung des tieferen Sinnes der Prozedur.

Geduld taucht in den Schriften als Heilmittel zu Hass auf. Zudem hat Geduld viele Aspekte wie Ruhe, warten können, Wärme, Toleranz, Empfänglichkeit, Ausdauer ... Alles gut, nur: Was ist die vollkommene Geduld? Oder: Welchen Part von Geduld soll ich üben und vervollkommen, dass die Geduld zum Tor fürs andere Ufer wird? Und wie kultiviere ich Geduld, die nicht herablassend ist, die echt und hilfreich ist? Und es taucht eine Antwort zu den vielen Fragen auf, ein Bild aus dem Training des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction): S-T-O-P!

S steht für „Stop“, T steht für „Take a breath“, O steht für „Observe“ und P steht für „Proceed“. Dies ist der Prozess, der automatisches Verhalten im Alltag unterbricht: innehalten,



*In steter Veränderung ist diese Welt.  
Wachstum und Verfall sind ihre wahre  
Natur. Die Dinge erscheinen und lösen  
sich wieder auf. Glücklich, wer sie  
friedvoll einfach nur betrachtet.  
Buddha*

>> bewusst einatmen, wahrnehmen, fortfahren. Dies ist eine sehr gut anwendbare Methode, um im alltäglichen Leben Geduld zu *üben* und zu untersuchen: wie reagiere ich auf Hitze, Kälte, Insekten, Unbequemlichkeit ...?

Bei dieser Art von „Innehalten, Pausieren, Nicht-tun“ passiert zudem Folgendes: Wir tun nicht einfach weiter, was wir vorher routiniert taten, sondern halten an, stoppen. Dieser Stopper, in dem wir präsent werden, ist nicht zu unterschätzen. Wir halten ein vom Tun, halten ein Feld des Nicht-tuns; wir reagieren nicht auf Impulse, die uns voran- oder weg-treiben wollen, sondern verankern uns, indem wir z. B. den Körper/den Atem spüren. In dieser Pause (Mut zur Lücke!) dulden wir den Moment, der ist. Wir wollen ihn nicht verändern oder ergreifen; der Moment ist, wie er ist, und wir sind *mit* dieser Situation, absichtslos. Wir dulden, was ist. Die Realität wahrnehmen, ihr begegnen und sie nicht verändern wollen – das kann man Geduld nennen. Die Realität nicht wahrhaben wollen, sie verändern wollen – ist Ungeduld. Die S-T-O-P-Übung kann zur Methode verkommen, in der der Beobachter (observer) nur der Beobachter bleibt und die Ego-Struktur nicht verlässt. Wir können sehr sehr achtsam sein und trotzdem nur Zeuge einer Situation bleiben. Oder wir sind sehr sehr achtsam und lassen letztendlich auch das Beobachten los, um tatsächlich Teil zu werden und teilzunehmen, statt zuzuschauen. Dies ist ein Sprung, der die kleine Geduld, die uns hilft, etwas auszuhalten, hinter sich lässt und der vollkommenen Geduld – kshanti paramita – das Feld überlässt. Im Feld dieses Seins gibt es keine Geduld eines Individuums mehr. Die Wirklichkeit IST.

Für diejenigen, die lieber noch eine praktische Anleitung lesen mögen, lassen wir den Dalai Lama zu Wort kommen (aus seinem „Buch der Menschlichkeit“):

*Doch der wichtigste Vorteil, den Geduld oder Langmut mit sich bringt, besteht darin, dass es wie ein starkes Gegengift auf die Heimsuchung wirkt, die das Sich-Ärgern darstellt – diese größte Bedrohung unseres inneren Friedens und damit unseres Glücks. Wir können in der Tat feststellen, dass Geduld unser bestes Mittel ist, um uns innerlich gegen die zerstörerischen Auswirkungen des Sich-Ärgerns und -Aufregens zu schützen. Denken Sie daran: Reichtümer können gegen diese Art der Heimsuchung nichts ausrichten, und ebenso wenig kann es eine Ausbildung, wie gebildet oder intelligent jemand auch sein mag. Auch Gesetze helfen hier nicht weiter, und Ruhm ist nutzlos. Nur der innere Schutz durch die geduldige Nachsicht kann uns davor bewahren, in den Aufruhr negativer Gedanken und Gefühle zu stürzen. Der Geist ist nicht körperlich. Man kann ihn nicht anfassen oder direkt verletzen. Nur negative Gedanken und Gefühle können das. Daher kann er nur von der entsprechenden positiven Qualität der Geduld beschützt werden.*

Nun ist es ganz fort, das unangenehme Gefühl bei dem Begriff „Geduld“. Die moralische Erwartung des Geduldig-sein-Müssens an mich selbst und andere ist fort. Die Aussicht, mit der Wirklichkeit in Harmonie zu sein und Gelassenheit, Heiterkeit, Ausdauer, Kraft und Sanftmut zu leben, ist einladend und bestärkend. ■



# Sakyadhita – Töchter des Buddha

## *14. Internationale Konferenz Buddhistischer Frauen – „Mitgefühl und soziale Gerechtigkeit“, 23.–30. Juni 2015 in Yogyakarta, Indonesien.*

VON MARGIT HÖRR

Die alle 2 Jahre stattfindende Zusammenkunft von Buddhistischen Nonnen und Laienfrauen wurde 1987 in Bodhgaya (Nordindien) beschlossen. Sie gilt als 1. Sakyadhita und stand unter der Schirmherrschaft des 14. Dalai Lama.

Gründungsmitglieder waren u. a. die Ehrw. Karma Lekshe (USA), die Erw. Bhikkhuni Kusuma (Sri Lanka), die Erw. Bhikkhuni Dhammananda (Thailand) und aus Deutschland die Erw. Ayya Khema, die Erw. Jampa Tsedroen (Carola Roloff), Sylvia Wetzell.

Ziel dieser Zusammenkünfte ist es, Anliegen Buddhistischer Frauen öffentlich zu machen.

Dabei geht es um traditionsübergreifende Netzwerke, Chancengleichheit auf Bildung und Ausbildung in den diversen Institutionen, Hilfsprojekte für Nonnen, besonders in Asien, werden bekanntgemacht, Gründungen von Klöstern unterstützt und gefördert. Etablierung einer internationalen Allianz Buddhistischer Frauen. Unzeitgemäße, diskriminierende Ungerechtigkeiten bezüglich voller Ordinierung werden zur Diskussion gestellt.

Als einst die Prinzessin Yeshe Dharma, nach tibetischer Überlieferung eine Inkarnation von Tara (Dakini), bereits eine sehr hohe Stufe der Verwirklichung erlangt hatte, meinte

ein Mönch, sie könne ja von nun an bewusst im günstigeren männlichen Körper Wiedergeburt erlangen, da ein weiblicher zur Erlangung der Erleuchtung doch eher hinderlich sei.

Daraufhin legte sie das Versprechen ab, fortan ausschließlich als Frau zu inkarnieren – und zwar so lange, bis sie in weiblicher Gestalt Erleuchtung erlangt hätte. Nach Erreichen ihres Zieles wurde sie zur Inspiration für Praktizierende beiderlei Geschlechts und gilt als weibliche Manifestation des Mitgefühls.

1993 erzählte die Erw. Bhikshuni Tenzin Palmo – die erste westliche Frau, die als Bhikshuni ordiniert worden war – anlässlich einer Konferenz zum Thema „Buddhismus im Westen“, an der Vertreter führender europäischer und amerikanischer buddhistischer Institutionen sowie hochrangige Lamas und auch Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama teilnahmen, von ihren frustrierenden ersten Jahren als einzige Nonne in einem Kloster mit über 100 Mönchen: „... sie sagten mir, sie würden mir meine niedrigere Wiedergeburt als Frau nicht allzu sehr anlasten. Es sei nicht allzu sehr mein Fehler und sie würden für mich beten, damit ich das Glück hätte, als Mann wiedergeboren zu werden – um so dann endlich an allen Aktivitäten des Klosters teilhaben zu können.“

>>



>> Viele bei der Konferenz Anwesende reagierten irritiert, betroffen, bestürzt.

Ihnen war nicht klar gewesen, welchen Schmerz Nonnen aufgrund ihres „niedrigeren“ Status erdulden mussten.

Von Anfang an haben Männer in den Sanghas dominiert, und es scheint so, dass sich an der Privilegierung jahrhundertlang nicht allzu viel geändert hatte.

Ihrem männlichen Geschlecht anhaftend hatten sie ignoriert, dass sie sich unheilsam verhielten. Hartnäckig bestanden sie auf gewissen Gewohnheiten – obwohl die doch nur kulturelle Wertvorstellungen lang vergangener Zeiten widerspiegeln ...

Nach der Überlieferung hat Gautama Buddha gelehrt, dass auch Frauen Weisheit und Befreiung erlangen können, und hat ihnen

positive und edle Eigenschaften zugesprochen – freilich änderte sich dadurch nichts an deren damals herrschenden sozialen Stellung.

Auf Anandas Fürbitte hin ließ Buddha sogar einen Nonnenorden zu – aber die Nonnen wurden systematisch vom Wissen ferngehalten. Disputationen über buddhistische Lehren waren ihnen nicht erlaubt, sie wurden weder zur vollen Ordinierung zugelassen noch durften sie Lehrerinnen des Dharma sein. Ihre Rolle blieb die der untergeordneten Dienerin.

In späteren Texten für Ordinierungszereemonien steht sogar, dass auch die höchstrangige Nonne hinter dem jüngsten männlichen Novizen zu sitzen habe.

Und noch heute gelten Mönche in manchen asiatischen Ländern mehr als Nonnen. Sie erhalten z. B. wesentlich mehr Spenden, da



*„Was macht es schon aus, wenn ihr eure seidenen Gewänder und eure Schaffelle dabei zerreißt, wenn ihr den wunscherfüllenden Baum erklimmt ...“*



Gaben an Mönche als „verdienstvoller“ angesehen werden.

Buddha hat ausnahmslos allen Menschen den Weg, der aus dem Leid herausführt, gezeigt. Dieser Weg steht jedem offen, das Potenzial dazu besitzen Frauen wie Männer.

Wer also dem achtfachen Pfad folgen will, hat sich nicht nur von intellektuellen und emotionalen inneren Zwängen zu befreien, sondern auch von äußeren.

*Sich über ein System zu beklagen, ist eine Sache, etwas zu unternehmen, eine andere.*

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zeigten sich erste bemerkenswerte Verän-

derungen: Buddhistische Nonnenorden in Vietnam, Taiwan, Hongkong und Südkorea erlebten einen deutlichen Zulauf. An der Universität Tzu Chi und im Orden Fo Guang Shan begann die Anzahl der Nonnen die der Mönche um ein Mehrfaches zu übersteigen.

Und seit 1987 erhalten sowohl Nonnen, die den Ordensweg beschreiten, als auch Frauen, die dem mittleren Weg im Alltag folgen wollen, durch die in Bodhgaya gegründete „Sakyadhita International Association of Buddhist Women“ eine weltweit gehörte starke Stimme!

Bhikshuni Jetsunma Tenzin Palmo wurde deren Präsidentin und die Konferenzen haben seither, besonders auch in Asien, beeindruckend nachhaltig gewirkt!

Es entstanden neue Nonnenklöster und Ausbildungsprogramme. Nonnen dürfen stu- >>

>> dieren, einen Geshe-Abschluss machen und lehren, sind zunehmend adäquat in diversen Institutionen vertreten.

Und auch wenn das fallweise in konservativen Kreisen immer noch eine Quelle des Ärgers und der Ablehnung darstellt: es gibt heute Bhikshuni, also vollordinierte weibliche Ordensangehörige.

In Sri Lanka wurde z. B. nach tausendjähriger Unterbrechung der Nonnenorden neu etabliert, weil dort, wie auch schon in Bodhgaya und Sarnath, volle Ordination ermöglicht worden war.

Mit Beharrlichkeit wird seither alle 2 Jahre eine Konferenz in jeweils einem anderen Gastland organisiert. Und wird, versehen mit einem Schwerpunktthema, mit großer Hingabe gestaltet und mit Enthusiasmus zelebriert. Viele Frauen nützen diese Gelegenheiten auch, um Dharma-Sisters kennenzulernen und lokale Kulturstätten zu bereisen.

So wurde die 8. Sakyadhita-Konferenz 2004 in Seoul, Korea, bereits von hunderten Frauen aus 30 Ländern besucht.

Die 9. Sakyadhita-Konferenz 2006 in Kuala Lumpur, Malaysia, die unter dem Motto „Buddhistische Frauen in einer globalen multikulturellen Gesellschaft“ stand, hat neben den schon bisher stark vertretenen Buddhistinnen des asiatischen, nordamerikanischen und westeuropäischen Raumes auch afro-amerikanische und Frauen aus Südost- und Osteuropa zu Wort kommen lassen.

Die 10. Sakyadhita-Konferenz 2008 in Ulan Bator, Mongolei, stand unter dem Motto „Buddhism in Transition: Tradition, Changes and Challenges“.

Die 14. Sakyadhita-Konferenz 2015 in Yogyakarta, Indonesien, hatte folgende Themenschwerpunkte für Podiumsdiskussionen und Workshops gewählt:

- Der Buddhismus Borobodurs
- Im Geist des Mitgefühls
- Umweltkrisen
- Buddhistische Frauen als Leiterinnen
- Zen-Praxis im Perfect Illumination Monastery
- Vorteile und Hindernisse der Bhikkhuniordination



- Respekt und Beziehungen zwischen Laienanhängerinnen und Ordinierten
- Tägliches Dharma zukünftiger Mütter
- Rappen für Generationen
- Vielfalt und Multikulturalität
- Traditionsübergreifende Dialoge u. v. m.

Mittlerweile hat Bhikshuni Jampa Tsedron (Dr. Carola Roloff, Hamburg) die Aufgabe übernommen, die Aktivitäten, Ziele und Erfolge von „Sakyadhita International“ in Europa bekannt zu machen – das Netzwerk buddhistische Frauen in Europa entstand.

Dr. Rotraut Wurst (Jampa) übernahm die Repräsentanz von „Sakyadhita Germany“, Wendy Barzetovic gründete „Sakyadhita UK“.

„Sakyadhita France“ wurde von Gabriela Frey als gemeinnütziger Verein in Strasbourg eingetragen. Besonders bemerkenswert und wichtig: „Sakyadhita France“ ist Mitglied der EBU (Europäische Buddhistische Union) und engagiert sich im Europarat für Chancengleichheit von Frauen und Männern.

### *Und Österreich?*

Wir haben derzeit noch keine Repräsentanz, aber Inge-Margareta Brenner aus Graz, Buddhistisches Zentrum Sakya Tsechen Changchub Ling, bemüht sich um die Etablierung einer solchen!

Sie sucht Frauen und Interessierte, die sich engagieren möchten: [info@sakyaling.at](mailto:info@sakyaling.at) ■

# Friedensvorschlag 2015

VON DAISAKU IKEDA

## *Friedensvorschlag 2015 – Ein gemeinsames Versprechen für eine menschlichere Zukunft: Elend von der Erde eliminieren*

*Daisaku Ikeda, buddhistischer Lehrer und Präsident der Soka Gakkai International, veröffentlicht seit 1983 jährlich einen umfassenden Friedensvorschlag. In diesen Friedensvorschlägen analysiert er die aktuelle Lage der Welt aus humanistischer und aus spiritueller Sicht und schlägt konkrete Maßnahmen zur Lösung aktueller Probleme wie Umsetzung der Menschenrechte, Umweltschutz oder die Bedrohung durch Atomwaffen vor.*

### **Zusammenfassung**

Zum Anlass des 40. Jubiläums der Gründung der Soka Gakkai International (SGI) möchte ich einige Gedanken darlegen, wie man unter den Menschen der Welt größere Solidarität für Frieden und menschliche Werte und für die Eliminierung unnötigen Leidens von dieser Erde schaffen kann.

Die Vereinten Nationen arbeiten an einer Reihe von neuen Zielen, die den Millennium-Entwicklungszielen (Millennium Development Goals, MDGs) folgen sollen, und im letzten Juli hat die offene Arbeitsgruppe für nachhaltige Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals, SDGs) einen Vorschlag veröffentlicht, der eine Verpflichtung zur Inklusivität zum Ausdruck bringt, den Entschluss, ohne Ausnahme die Würde aller Menschen zu schützen.

Ich möchte über drei vorrangige Themen sprechen, die das Erreichen dieser Ziele fördern und die in einem größeren Maßstab die Bemühungen beschleunigen sollen, das Elend vom Antlitz dieses Planeten zu eliminieren. Das war der wiederholt geäußerte Wunsch meines Mentors Josei Toda und es bleibt die Inspiration, die hinter den Aktivitäten der

Mitglieder der SGI auf der ganzen Welt steht.

*Das erste Thema ist die „Rehumanisierung von Politik und Wirtschaft“, um die Linderung des Leidens individueller Menschen zu deren Hauptanliegen zu machen. Die wichtigste treibende Kraft dafür ist die Solidarität gewöhnlicher Menschen, die ihre Stimmen in einem unnachgiebigen Engagement für unsere gemeinsame Zukunft erhoben haben.*

*Das zweite Thema ist das, was ich „Kettenreaktion der Selbstbestimmung“ nenne, deren Kernpunkt in dem Gedanken enthalten ist, dass eine große Revolution im Charakter einer einzigen Person die Veränderung des Schicksals einer ganzen Gesellschaft bewirken kann und die Veränderung des Schicksals der gesamten Menschheit möglich macht.*

*Das dritte Thema ist die Entwicklung von Freundschaften über Unterschiede hinweg, um eine Welt der Koexistenz aufzubauen. Der Aufbau der menschlichen Solidarität auf der Grundlage der gemeinsamen Sorge um die Bedrohungen, denen wir alle gegenüberstehen, ist der Schlüssel zur Linderung menschlichen Leidens. Das, was jeder und jede von uns jederzeit tun kann, um zum Aufbau dieser Solidarität beizutragen, ist, durch Dialog ein größeres Netzwerk der Freundschaft zu schaffen.*

### **Rahmenbedingungen für gemeinsames Handeln**

Ich glaube, dass zur Lösung der globalen Probleme im Kern der kreativen Entwicklung der UNO, die dieses Jahr ihr 70-jähriges Bestehen feiert, zwei Voraussetzungen vorhanden sein sollten: die Mitwirkung aller Staaten und die Förderung der Zusammenarbeit zwischen den Vereinten Nationen und der Zivilgesellschaft. >>

*„Eine große innere Revolution eines einzigen Menschen bewirkt die Änderung des Schicksals einer Nation und ermöglicht schließlich die Änderung des Schicksals der gesamten Menschheit.“ Daisaku Ikeda*

>> Ich möchte gezielte Vorschläge in den folgenden drei Bereichen machen, in denen ich gemeinsames Handeln für dringend notwendig halte, um das Wort Elend aus dem menschlichen Vokabular zu eliminieren.

### *1. Der erste Bereich für gemeinsames Handeln ist der Schutz der Menschenrechte von Flüchtlingen, Vertriebenen und internationalen Migranten.*

Die Quelle des Leidens von Vertriebenen ist, dass sie von einer Welt, in der sie ihre Identität zur Gänze erleben und ausdrücken können, und von allen damit verbundenen Menschenrechten ausgeschlossen sind.

Wenn die Inklusivität realisiert werden soll, die in den neuen nachhaltigen Entwicklungszielen (SDGs) angestrebt wird, ist es notwendig, dass die Linderung des Leidens dieser Menschen als Schlüsselziel der kreativen Entwicklung der UN positioniert wird.

Genauso verlangt die Menschenrechtssituation der 232 Millionen internationalen Migranten dringende Beachtung. Ich möchte vorschlagen, dass das Ziel des Schutzes der Würde und der grundlegenden Menschenrechte von Arbeitsmigranten und ihrer Familien ausdrücklich in die nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs) aufgenommen wird.

Weiters schlage ich die Entwicklung von Mechanismen vor, in denen benachbarte Länder zusammenarbeiten können, um Vertriebenen Selbstbestimmung zu ermöglichen. Besonders möchte ich gemeinsame regionale Empowerment-Programme vorschlagen, in denen Unterstützungsprojekte für Ausbildung und Arbeit sowohl die Flüchtlingsbevölkerung als auch die Jugend und die Frauen des Gastlandes mit einschließen.

### *2. Der zweite Bereich des gemeinsamen Handelns, den ich anführen*

*möchte, zielt auf die Verwirklichung einer Welt ohne Atomwaffen ab.*

Durch die Unterzeichnung des gemeinsamen Statements zu den humanitären Auswirkungen von Kernwaffen im Oktober 2014 haben mehr als 80% der Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen deutlich ihren gemeinsamen Wunsch ausgedrückt, dass Kernwaffen unter keinen Umständen eingesetzt werden sollten.

Die inhumane Natur von Kernwaffen über ihr bloßes zerstörerisches Potenzial hinaus wird aus einer Reihe weiterer Aspekte sichtbar. Erstens negiert ihre Kapazität zur Vernichtung augenblicklich alle Errungenschaften der Zivilisation und entkleidet alle Existenz ihres Sinns. Zweitens entstehen durch die fortgesetzte Entwicklung und Modernisierung von Kernwaffen fatale sozioökonomische Verwerfungen. Drittens blockiert die Aufrechterhaltung einer nuklearen Haltung die Länder in einer fortgesetzten militärischen Spannung.

Ich möchte hier die folgenden beiden Initiativen vorschlagen:

*Ein neuer institutioneller Rahmen für nukleare Abrüstung auf der Grundlage des Atomwaffensperrvertrags (Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons, NPT)*

Ich möchte die Teilnehmer der NPT-Überprüfungskonferenz 2015 drängen, Optionen für die Ausarbeitung „wirksame Maßnahmen“ zur nuklearen Abrüstung zu debattieren, wie sie in Artikel VI der NPT vorgeschrieben werden. In diesem Zusammenhang hoffe ich, dass so viele Regierungschefs wie möglich an der Überprüfungskonferenz teilnehmen werden.

Ich dränge weiters darauf, dass die Überprüfungskonferenz einen neuen institutionellen Rahmen schaffen soll, um die Erfüllung der Verpflichtungen des Artikels VI zu fördern. Aufbauend auf der „unmissverständlichen Verpflichtung der Kernwaffenstaaten, eine vollständige Beseitigung ihrer nuklearen Bestände zu erzielen“, die in der Überprü-



fungskonferenz 2000 bekräftigt wurde, schlage ich die Bildung einer NPT-Abrüstungskommission als unterstützendes Organ der NPT vor, um die prompte und konkrete Erfüllung dieser Verpflichtung zu gewährleisten.

### *Die Verabschiedung eines Atomwaffenabkommens*

Auf der Basis der sorgfältigen Bewertung des Ergebnisses der diesjährigen NPT-Überprüfungskonferenz schlage ich vor, dass die hochrangige internationale Konferenz für nukleare Abrüstung, die die UNO gefordert hat, im Jahr 2016 abgehalten wird, und dass sie den Prozess beginnt, ein Atomwaffenabkommen auszuarbeiten.

Der Prozess, den ich mir für die Schaffung eines Abkommens zur Ächtung von Atomwaffen vorstelle, ist einer, in dem sich jedes Land zu einem selbst auferlegten Veto verpflichtet. Diese Akte der Selbstbeschränkung werden gemeinsam ein verflochtenes Gefüge bilden, das eine neue Ära ins Leben rufen wird, in der die Menschen aller Länder sich der Sicherheit erfreuen können, dass sie nie wieder die Schrecken erleiden werden, die durch den Einsatz nuklearer Waffen angerichtet werden.

Ich hoffe, dass der geplante Weltjugendgipfel zur Abschaffung von Atomwaffen, der im September in Hiroshima als gemeinsame Initiative der SGI und anderer NGOs abgehalten werden soll, eine Deklaration der Jugend annehmen wird, die verspricht, das Zeitalter der Atomwaffen zu beenden, und dass er mit-helfen wird, eine größere Solidarität unter der Jugend der Welt zu fördern, um einen Vertrag zum Verbot nuklearer Waffen zu unterstützen.

### *3. Als dritten und letzten Bereich möchte ich den Aufbau einer nachhaltigen Weltgesellschaft anführen.*

Um auf Umweltprobleme wie den Klimawandel reagieren zu können, müssen wir Erfahrungen und Lektionen austauschen, während

wir daran arbeiten, eine Verschlechterung der gegenwärtigen Situation zu verhindern und den Übergang zu einer abfallfreien Gesellschaft herbeizuführen. Solche Anstrengungen werden für das Erreichen der nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs) entscheidend sein und ich möchte dabei die unverzichtbare Rolle der Zusammenarbeit zwischen benachbarten Ländern betonen.

Konkret rufe ich China, Südkorea und Japan auf, sich zusammenzuschließen, um ein regionales Modell zu schaffen, das die Best Practices verkörpert, die man der Welt zur Verfügung stellen kann. Um eine solchen Zusammenarbeit zu fördern, ist es wichtig, dass die Dreiergipfel China-Korea-Japan wieder aufgenommen werden. Weiters hoffe ich, dass die führenden Politiker dieser drei Länder den 70. Jahrestag des Endes des Zweiten Weltkriegs auf eine Art und Weise begehen, die die Lektionen aus diesem Konflikt in einem Versprechen verkörpert, niemals wieder Krieg zu führen.

Zum Ausbau eines Austausches an der Basis würde ich gerne die Einrichtung einer Jugendpartnerschaft zwischen China, Korea und Japan sehen, in der junge Menschen aktiv an Bemühungen zusammenarbeiten können, die nachhaltigen Entwicklungsziele SDGs zu verwirklichen, aber auch andere Initiativen dieser drei Länder. Aus der gleichen Überlegung schlage ich vor, die Anzahl der Städtepartnerschaften der drei Länder stark zu erweitern.

Ich möchte betonen, dass es mehr als jede andere Kraft die Solidarität der gewöhnlichen Menschen ist, die die Menschheit in unseren Bemühungen voranbringen wird, den Herausforderungen zu begegnen, denen wir gegenüberstehen. ■

© Soka Gakkai International 2015. Alle Rechte vorbehalten. (Die Vollversion des Friedensvorschlages 2015 ist in englischer Sprache auf [www.sgi.org/abrufbar](http://www.sgi.org/abrufbar).)

# Geh an die Orte, die du fürchtest

VON CHRISTIANE GEBHARD

*Was bedeutet eigentlich das Abenteuer Leben zu leben? Ist damit gemeint, sich vorbehaltlos in jedes Abenteuer zu stürzen? Mein Bauchgefühl würde sagen, ja, warum nicht, mein Verstand würde sagen nein, das wäre verantwortungslos. Ich bin der Überzeugung, die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte. Ja, auf der einen Seite offen und vorbehaltlos leben und auf der anderen Seite nicht die Achtsamkeit und den Respekt vor anderen Wesen verlieren.*

Wenn wir uns an den Tugendregeln (silas) orientieren, so ist es heilsam, und diese Fragen lassen sich ein Stück weit mehr erklären. Beginnend mit dem ersten sila, keine Lebewesen absichtlich zu töten oder ihnen Leid zuzuführen, bedeutet für mich beispielsweise nicht aller Nahrung zu frönen. Sich zu distanzieren von einem hedonistischen Leben ohne Vorbedacht. Aber auf der anderen Seite sich selbst etwas Gutes tun, in sich hineinspüren und in Dankbarkeit die heilsame Nahrung zu sich zu nehmen. Vielleicht auch wieder mehr loszulassen, sich nicht einzuengen mit Diätgedanken oder anderen Zwängen. Passend dazu ist das fünfte sila, keine den Geist berauschenden Mittel zu sich zu nehmen. Diese Tugendregel ist gerade für die heutige Zeit sehr essenziell. Mittlerweile ist es wieder Kult geworden, sich auf diversen Events psychoaktive Substanzen einzuwerfen, um seinen Geist zu öffnen oder gar mehrmals erleuchtet zu werden. Vor kurzem hat mir ein Bekannter berichtet, er war bei Schamanen und habe mehrmals Reinigungen mit Ayahuasca vorgenommen, wo er dann vier Mal den Erleuchtungszustand erreicht hat. In diesem Fall würden mir mein Bauchgefühl und mein Vertrauen in die sila sagen, Finger weg. Das zweite sila besagt, nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde. Sprich, sei

offen für das Leben, aber halte Abstand vom Stehlen. Ebenso ist es mit dem dritten sila, kein Missbrauch der Sexualität und respektvoller Umgang mit allen Wesen. Im vierten sila, dem edlen Schweigen und der rechten Rede, geht es im Wesentlichen darum, nicht vorschnell Dinge zu sagen, die man oftmals im Nachhinein bereut. Die Haltung, sich darin zu üben, freundliche Worte zu benutzen, dem Gegenüber nützliche Dinge mitzuteilen, nicht zu lügen oder gar jemand anderen auszurichten, sind ganz bedeutende Punkte für ein friedvolles Miteinander. Wenn ich dann erneut über die Fragen Abenteuer nachdenke, so fühlt es sich für mich schon etwas klarer an. Sozusagen ein Abenteuer mit Struktur im Einklang mit meiner Umgebung.

Ich wollte diesen Fragen weiter nachkommen und ein Stück tiefer eintauchen. Bei meiner Suche bin ich auf das Buch von Pema Chödrön gestoßen, mit dem Titel: Geh an die Orte, die du fürchtest. Von Beginn an hat mich der Buchtitel angesprochen. Vielleicht weil ich in Gedanken einen Ort, vor dem ich mich fürchte, eng mit einem Abenteuer verknüpfe?

Pema Chödrön ist buddhistische Nonne und Autorin von zahlreichen Büchern, wie Beginne, wo du bist – eine Einleitung zum mitfühlenden Leben, Die Weisheit der Aus-

weglosigkeit, Es ist nie zu spät – ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva, u.v.m. Pema Chödrön wurde 1936 als Deirdre Blomfield-Brown in New York City geboren. Sie ist Mutter von zwei Kindern und unterrichtete nach ihrem Universitätsabschluss, Berkeley University, als Lehrerin in New Mexico und Kalifornien. Mit Mitte dreißig reiste Ani Pema nach Frankreich, wo sie auf Lama Chime Rinpoche traf und bei ihm für einige Jahre studierte. Im Jahr 1974 begann sie ihr buddhistisches Novizenleben in London. Während dem Besuch seiner Heiligkeit dem sechzehnten Karmapa wurde Ani Pema Chödrön 1981 voll ordiniert. Sie war Schülerin von Chögyam Trungpa Rinpoche, der sie 1986 zur Leiterin von Gampo Abbey, einem tibetischen Kloster der Karma Kagyü Tradition, ernannte. Zu diesem Zeitpunkt war sie die erste Amerikanerin, die ein tibetisch-buddhistisches Kloster leitete. Seit Beginn hielt Pema Chödrön zahlreiche Kurse und Seminare in Europa, Australien und den USA. Sie ist bis heute vielseitig engagiert in der Weiterentwicklung des tibetischen Buddhismus im Westen sowie im gemeinsamen Austausch mit allen buddhistischen Traditionen.

In jedem Moment unseres Lebens haben wir die Wahl, uns zu entscheiden. Lassen wir uns von unseren Lebensumständen verhärten, uns ängstlich und abweisend machen, oder lehren sie uns sanfter, mitfühlender und freundlicher zu werden. Oftmals sind unsere gewohnten Strategien, mit Ängsten, Leiden und Schwierigkeiten umzugehen, wenig geeignet, diese zu überwinden. Stattdessen zementieren wir gedankliche Schutzmauern um uns und verschließen uns der Blüte des Lebens.

Wie einst Antoine de Saint Exupéry sagte, man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. Um es kurz zu sagen: Wir leiden, wenn wir nicht mit offenen Herzen durchs Leben gehen. Wenn wir im Gewahrsein von Bodhichitta sind, so wird auch das härteste Herz und der voreingenommenste, furchtsamste Geist transformiert.

Was ist Bodhichitta? „Chitta“ heißt, Geist, Einstellung, Bewusstsein, aber auch Herz, und



Coverfoto © Arbor Verlag

„Bodhi“ heißt erwacht, erleuchtet. Man kann es mit einem völlig offenen Herzen und Geist beschreiben. Unser wunder Punkt sozusagen, eine Stelle, die so verletzlich und empfindlich ist. Bodhichitta ist die Fähigkeit zu lieben. Selbst die bösesten Menschen haben diesen wunder Punkt, somit die Fähigkeit zu lieben. Es ist das Bindeglied zu allem, dieses geläuterte Herz kann uns großes Mitgefühl lehren, es kann uns demütig machen, wenn wir arrogant sind, und es rüttelt uns auf, wenn wir träge sind. Bodhichitta ist wie der offene Himmel, immer hier unbeeinträchtigt von den Wolken, die es für eine Weile verdecken. Daher wäre es wünschenswert, den Tatsachen des Lebens ins Auge zu blicken. Dzigar Kongtural Rinpoches Worte: „Eine neue Einstellung beginnt sich zu zeigen, wenn wir hinschauen und sehen, dass gestern gestern war und heute vorbei ist. Heute ist heute, und jetzt ist etwas >>

## Leserbrief

Liebes Redaktionsteam, lieber Gerhard,

am Anfang deines Grußwortes schreibst Du über das Verbundene und das Trennende, und dann sehe ich ganzseitig:

„Wir sind Charlie“

Ich möchte sagen: Ich bin nicht Charlie, denn was heißt das jetzt, Charlie zu sein, und was war ich vorher und was nicht.

Verbundenheit heißt für mich, ich bin ein Stück der Dorfdepp, der am Eck steht und die Leute anpöbelt. Verbundenheit heißt, ich bin auch ein Stück der Gefangene im Gefängnis, der Flüchtling am Boot, im Zelt in der kalten Türkei, der Bettler im Einkaufscenter und so fort.

Wir waren und sind Teil von allem und nicht nur Charlie. Ganz abgesehen davon, dass ich großen Respekt vor den Gefühlen anderer habe, ganz allgemein, aber auch aus religiöser Sicht, definiere ich für mich Freiheit anders, nicht das alles möglich ist und jeder alles darf, denn das ist nur eine Illusion von Freiheit.

Ich finde, dass so eine politische Aussage wie „wir sind Charlie“ im Heft der ÖBR eigentlich keinen Platz haben sollte, und ich denke, von dieser Art hat weder Jack Kornfield noch Steindl Rast gesprochen. Abgesehen davon sollten wir uns hüten, dass unsere tiefen Ängste unsere Argumentationen steuern.

Ich denke, es sollten Dinge das Heft füllen, die der Förderung unserer Verbundenheit und unseres Mitgefühls dienlich sind. Das heißt übrigens nicht, dass das Heft nicht politisch sein soll und es sowieso ist! Aber nicht aus einer üblichen weltlichen Sicht heraus, aus der die Konflikte überhaupt erst entstehen!

Wenn wir das Verbindende vor das Trennende stellen, beinhaltet das eine innere mentale Haltung, eine Absicht, und diese Absichten zu fördern, sehe ich als Aufgabe eines solchen Magazins.

Shunryu Suzuki hat viel über „the innermost request“ gesprochen, übersetzt vielleicht in die Richtung von „unser innerstes, tiefstes Anliegen“. Und dieses Anliegen sollten wir jeder für uns selbst erforschen und entwickeln.

In Verbundenheit  
Ryumon Andreas

>> Neues. Genau so ist das, jede Stunde, jede Minute ist im Wandel. Wenn wir aufhören, den Wandel zu beobachten, dann hören wir auf, alles als neu wahrzunehmen.“

Das ist die Gelegenheit, endlich erwachsen zu werden. Wir können uns den größten Gefallen tun und das Nest verlassen, indem wir aufhören, immer nach Sicherheit und Kontrolle zu suchen. Mit Hilfe der Bodhichitta-Übungen (Meditation der liebenden Güte) können wir unseren wunden Punkt freilegen, unser Ich nicht mehr als zentralen Mittelpunkt betrachten und so zu einem Krieger des Herzens (Bodhisattva) heranwachsen. Auch wenn der Weg steinig wird, so lass dich nicht von äußeren Umständen abbringen. Tue jeden Tag, was du kannst, um hilfreich zu sein. Wenn wir uns die Bodhichitta-Unterweisungen zu Herzen nehmen und uns darin üben, weder uns selbst noch anderen zu schaden, werden wir wahrscheinlich bald herausfinden, dass es nicht immer so leicht ist. Es gibt aber Hilfestellungen für steinige Wege, wie beispielsweise die vier Methoden des Sitzenbleibens. Sie helfen uns, geduldig offen für das zu bleiben, was geschieht. Sie lauten: 1. Kein Ziel für den Pfeil aufstellen, 2. Kontakt zum Herzen aufnehmen, 3. Hindernisse als Lehrer ansehen, 4. Alles, was geschieht, als Traum betrachten.

Ani Pema Chödrön beschreibt in ihrem Buch gut verständlich Muster, die zum Leiden führen. Sie lässt den Leser damit aber nicht auf sich selbst gestellt, sondern bietet an, hinzuschauen, und liefert darüber hinaus wertvolle Hilfestellungen aus der buddhistischen Lehre. Das Buch ist ein ansprechendes Werk für all jene, die offen für neue Wege sind und sich auf das Abenteuer Leben mit liebevollem Herzen begeben möchten. ■

Informationen zum Buch:

Titel: *Geh an die Orte, die du fürchtest*

Autor: Pema Chödrön

Verlag: Arbor ([www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de))

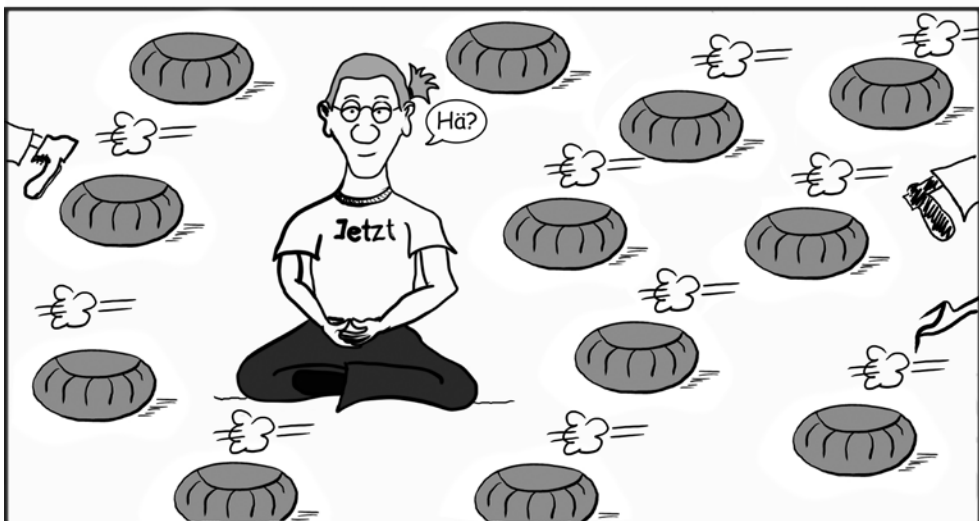
4. Auflage 2012

ISBN: 978-3-936855-67-8



# Achtsamkeitstraining

Frank Zechner



# CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

Meisterin JIANG XUE YING aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren CHAN MI QIGONG in zahlreichen Seminaren in China, u. a. an der Universität Peking, im südostasiatischen Raum und in Europa. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meister-schülerin und Assistentin von CHAN MI QIGONG-Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

**17.–18. OKTOBER 2015**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien € 138,-**

**TU NA QI FA 5 und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

TU NA QI FA 5 ist eine Methode mit einem sehr großen Wirkungsspektrum. Sie wirkt im besonderen auf die inneren Organe und bewirkt einen erhöhten Qi-Fluss und eine harmonische Regulation im ganzen Körper. Bei Müdigkeit, Erschöpfung, Abgespanntheit hilft Tu Na Qi Fa 5 frische Energie zu tanken und wieder zu Kräften zu kommen. Tu Na Qi Fa 5 bringt vieles wieder ins Fließen.

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.

**28.–29. NOVEMBER 2015**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien € 138,-**

**XI XIN FA und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

XI XIN FA sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns die unterschiedlichen Qi-„Geschmacksrichtungen“ des in der Natur vor allem in Pflanzen vorkommenden Qi wahrzunehmen sowie den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi-Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Dadurch haben wir die Möglichkeit gezielt die für uns optimale Qi-Qualität aufzu-nehmen um unser körperliches und geistiges Energiepotential zu erhöhen.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

**Auskunft und Anmeldung: 0676 456 77 88**

## Buddhismus-Lehrgang 2015/2016

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang der letzten Studienjahre gibt es nun wieder die Mög-lichkeit, sich ab dem Wintersemester 2015 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interre-ligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

In Vorträgen, Gesprächsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhis-tischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

**Referenten:** Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDR. Johann Figl, DDR. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten.

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen

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

**Lehrgangsbeginn:** Vorlesungsbeginn WS Anfang Oktober 2015, SS Anfang März 2016, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben

**Veranstaltungsort:** Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 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:** € 300,- pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2015 für das Wintersemester und 15. Feb. 2016 für das Sommersemester 2016. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: US\$ 200,- (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

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

**Anmeldung und weitere Informationen:** Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91 (Juli bis September nur per E-Mail erreichbar!) – info@buddhistpalicollege.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

# Die Stufen des Erwachens – ein Meditations-Retreat in der Stadt

Stephan (Pende) Wormland

14.–18. Oktober 2015

Im Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) sind die grundlegenden buddhist. Themen zusammengefasst und speziell für die Meditationspraxis in drei Teilen aufbereitet.

Grundlagen schaffen mit den Themen Tod, Vergänglichkeit, Zufluchtnahme und Karma. Vertiefung durch Erforschung der Ursachen des Leidens und dem Streben nach dem Glück der Befreiung, dargestellt in den Vier Edlen Wahrheiten. Abschließende Übung von Liebe, Mitgefühl, der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes und der Praxis der Sechs Vollkommenheiten.

Im Retreat geht es darum, Meditationserfahrungen zu sammeln und die Erkenntnisse in das tägliche Leben zu integrieren. Geeignet für Neugierige, Anfänger und erfahrene Praktizierende. Gegen Absprache kann an Einzeltagen teilgenommen werden.

*Stephan Wormland, klinischer Psychologe, Gestalttherapeut und Schüler von Lama Zopa Rinpoche praktiziert seit über 30 Jahren in verschiedenen buddhistischen Traditionen, davon 11 Jahre als Mönch. Er leitete das Kloster Nalanda in Frankreich und verbrachte insgesamt 5 Jahre in verschiedenen Retreats.*

**Termine:** 14.10.: 19:00–21:00; 15.–17.10.: 10:00–17:30; 18.10.: 10:00–13:00

**Dana** (Richtwert): € 130,- (Erm. möglich)

**Ort:** Panchen Losang Chogyen (PLC), 1090 Wien, Serviteng. 15, [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

**Tel.:** 0681 204 900 31, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

## S.E. Dagri Rinpoche Rad der scharfen Waffen Vajrasattva-Ermächtigung-Retreat

1. – 6. Juli 2015

Der Text von Dharmaraksita beschreibt, wie alle Probleme Auswirkungen eigener Handlungen (Karma) sind. Diese sind wiederum nur auf Egoismus zurückzuführen. Wie Räder von scharfen Waffen kehren rücksichtslose Handlungen zurück. Auch erklärt der Text, wie Egoismus restlos zerstört werden kann, indem Weisheit entwickelt wird, die die Natur aller Dinge korrekt als Leerheit und abhängiges Entstehen erkennt.

**Vajrasattva** symbolisiert die vollkommene Reinheit des erleuchteten Bewusstseins. Die Praxis gehört zu den wichtigsten Übungen in der Tibetischen Tradition, um den Geist von Hindernissen wie negativem Karma und destruktiven Emotionen zu befreien. Die Einweihung ist nur mit vorheriger Zuflucht-  
nahme möglich.

**Details auf [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)**

## Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

Der zweijährige Lehrgang in 13 Modulen ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernte wird in der Meditation und im Austausch untereinander eingeübt und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden.

*Themen:* Mein Geist und sein Potential/Wie meditiert man?/Darstellung des Pfades/  
Spirituelle Lehrer/**Tod & Wiedergeburt**

**8.9.–20.10./Karma 27.10.–8.12./**

Zuflucht zu den Drei Juwelen/Eine tägliche Praxis aufbauen/Samsara & Nirvana/Bodhicit-  
ta/Probleme umwandeln/Weisheit/Tantra.

**Dienstag: 19:00–21:00** UKB: € 50,- pro Modul (6–7 Abende) & schriftliche Unterlagen & Audiofiles.

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

**[info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at), [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)**

## „Der mittlere Stufenweg“

Retreat mit Ehrw. Geshe Tashi Tsering

1.–9. August 2015

Die berühmte Schrift „Der mittlere Stufenweg“ des großen tibetischen Gelehrten Tsong Khapa beschreibt die Stufen der Meditation auf dem Weg zum Erwachen. Der Ehrw. Geshe Tashi wird uns mit diesem tiefgründigen und gleichzeitig für den Alltag hilfreichen Inhalt vertraut machen.

*Ehrw. Geshe Tashi* begleitet und übersetzt S. H. Dalai Lama auf dessen Europareisen und lehrt selbst weltweit. Durch seine große Erfahrung und sein Geschick ist dieses Retreat sowohl für AnfängerInnen als auch für langjährig Übende geeignet.  
Sprache: Englisch

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 645,- (Nächtigung, Verpflegung, Dana für den Lehrer und MP3-Aufnahmen)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at, office@shedrupling.at

## Vipassana-Retreat

mit Hannes Huber

14.–23. August 2015

Bewusstes Wahrnehmen von Moment zu Moment erlaubt uns, alle Aspekte des Lebens mit zunehmender Sensibilität, Ausgeglichenheit und Intensität zu erleben. Dies ermöglicht intuitive Einsicht, die den Weg zu innerem Glück und Leidensbefreiung weist. Im Retreat entwickeln wir kontinuierliche Achtsamkeit durch Meditation im Sitzen, Gehen und in allen Aktivitäten. Das gesamte Retreat läuft im Schweigen ab.

*Hannes Huber:* Vipassana-Meditationspraxis seit 1985, Ausbildung für Yoga, Psychosynthese und MBSR (www.hannes-huber.at).

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Hauskosten:** € 295,- (Nächtigung, Verpflegung und MP3-Aufnahmen)

**Kursgebühr:** Dana (freiwilliges Geben)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

## Nyung Nä Retreat

Ehrw. Ruth Tsültrim

29. August – 5. September 2015

Eine kraftvolle Reinigungspraxis mit Fasten, Niederwerfungen, Meditationen und Rezitationen zur Stärkung von Mitgefühl und Weisheit. Eine Nyung Nä-Einheit dauert zweieinhalb Tage. In Europa gibt es selten die Gelegenheit, mehrere Nyung Näs im Stück üben zu können. Jede Einheit kann auch einzeln besucht werden.

*Ehrw. Ruth Tsültrim (Ruth Hofer)* ist Schweizerin und praktiziert seit 1995 tibetischen Buddhismus. 8 Jahre lang leitete sie das FPMT-Zentrum „Longku“ in Bern. Derzeit studiert sie als Nonne tibetisch-buddhistische Philosophie im Institut Lama Tsongkhapa in Italien.

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Hauskosten:** € 50,- (je Einheit)

**Kursgebühr:** Dana (freiwilliges Geben)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

## Offenes Gewahrsein und Mitgefühl

Retreat mit Stephan Pende Wormland

11.–18. Juli 2015

Wir alle kennen die Qualität von Offenheit und Entspanntsein. Es gibt dann keine Fragen mehr und man will nicht an einem anderen, besseren Ort sein als gerade hier. In diesem Retreat lernen wir, diesen Augenblicken in unserem Alltag Raum zu geben, sie auszuweiten und Mitgefühl für uns und andere zu entwickeln.

*Stephan Pende Wormland* ist Schüler von Lama Zopa Rinpoche und lebte 8 Jahre lang als Mönch in Südfrankreich. Derzeit ist er residenter Lehrer in Kopenhagen, gibt Kurse und leitet Meditationsklausuren in Europa. (<http://mindfuldreaming.org>)

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 645,- (Nächtigung, Verpflegung, Dana für den Lehrer und MP3-Aufnahmen)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

Ein zerbrochener Traum-  
wohin gehen sie,  
die Schmetterlinge?



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.07. 15:00–30.05. 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
05.07. 10:00–14:30	<b>Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum</b>	
05.07. 11:00–13:00	<b>offene Meditation</b>	
09.07. 18:00–20:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
09.07. 18:30–19:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	
23.07. 18:30–19:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	
02.08. 11:00–13:00	<b>offene Meditation</b>	
06.08. 18:30–19:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	
20.08. 18:30–19:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	
23.08. 14:00–16:00	<b>Science of life: Konflikte bergen Potenzial</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
23.08. 18:03–28.08. 13:00	<b>3. Retreat der buddhistischen Jugend</b>	
03.09. 18:00–20:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
03.09. 18:30–19:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	
06.09. 11:00–13:00	<b>offene Meditation</b>	
10.09. 19:00–20:00	<b>Zen Einführungsvortrag</b>	<i>Kigen Seigaku Osho Ekeson</i>
12.09. 09:30–13.09. 16:00	<b>Einkehrtage</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
17.09. 19:00–08.10. 21:00	<b>Zen Einführungskurs</b>	
19.09. 10:00–14:30	<b>Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum</b>	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.07. 10:00–18:00	<b>Dagri Rinpoche: Das Rad der scharfen Waffen</b>	<i>Dagri Rinpoche</i>
03.07. 10:00–18:00	<b>Dagri Rinpoche</b>	<i>Dagri Rinpoche</i>
04.07. 10:00–18:00	<b>Dagri Rinpoche</b>	<i>Dagri Rinpoche</i>
05.07. 10:00–18:00	<b>Dagri Rinpoche – Vajrasattva Einweihung</b>	<i>Dagri Rinpoche</i>
06.07. 10:00–18:00	<b>Dagri Rinpoche</b>	<i>Dagri Rinpoche</i>
21.09. 19:00–21:00	<b>Gefühle formen das Leben</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 18:00–12.07. 13:00	<b>Meditation: Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
03.07. 18:30–12.07. 13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
04.07. 10:00–10.07. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
06.07.2015–20.07.2015	<b>Halb Dathün – Retreat</b>	<i>Acharya Mathias Pongracz</i>
11.07. 10:00–17.07. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
13.07. 16:00–19.07. 13:00	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki</i>
23.07. 18:00–01.08. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
24.07. 19:00–31.07. 10:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
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
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
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
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.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
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/512 37 19, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
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
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
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Shambhala Meditationszentrum/Ungarn	01/512 37 19, info-shambhala@gmx.at
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Naikan-Zentrum OÖ	0650 3 66 80 77, ernst.stockinger@naikido.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.08. 10:00–07.08. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
04.08. 18:00–08.08. 13:00	<b>Der Körper der Freude und der Weisheit</b>	<i>Franz Möckl</i>
08.08. 10:00–13.08. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
11.08. 18:00–15.08.	<b>Metta Vipassana</b>	<i>Andrea Huber</i>
14.08. 19:00–21.08.	<b>Praxiswoche, Senkobo Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
14.08. 19:00–21.08. 13:00	<b>Naikan Retreat und Jujukinkai-Retreat</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
19.08. 18:00–23.08. 13:00	<b>Aus-Zeit</b>	<i>Marcel Geisser</i>
21.08. 19:00–28.08. 10:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Ernst Stockinger Osho Shi Shin</i>
22.08. 10:00–28.08. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
08.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
09.09. 18:00–13.09. 13:00	<b>Meditation: Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
13.09. 18:00–18.09. 13:00	<b>Wandern und Meditation</b>	<i>Mathias Köhl</i>
15.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
18.09. 16:00–20.09. 13:00	<b>Zen Seminar in BAD BLUMAU</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
19.09. 18:00–26.09. 12:00	<b>Sesshin (Rinzai Zen)</b>	<i>Kigen Seigaku Osho Ekesson</i>
22.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
24.09. 18:00–27.09. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
26.09. 10:00–18:30	<b>Eintritt in die Praxis eines Bodhisattvas</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
26.09. 15:00–27.09. 13:00	<b>Über den Umgang mit Hindernissen auf dem Weg</b>	<i>Christoph Köck</i>
27.09. 09:30–13:00	<b>Eintritt in die Praxis eines Bodhisattvas</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
29.09. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 16:30–05.07. 15:00	<b>In die Ruhe GEHEN: Achtsames Wandern und Yoga</b>	<i>Gudi Sonderegger</i>
10.07.	<b>BGÖ Versammlung</b>	
11.07. 16:00–18.07. 14:30	<b>Retreat: Offenes Gewahrsein und Mitgefühl</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
01.08. 16:00–09.08. 14:30	<b>Retreat: Der mittlere Stufenweg</b>	<i>Geshe Tashi</i>
14.08. 16:00–23.08. 14:30	<b>Vipassana Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
29.08. 15:00–05.09. 12:00	<b>Nyung Nä-Retreat (3 Einheiten)</b>	<i>Ani Tsültrim (Ruth Hofer)</i>
13.09. 10:00–13.00	<b>Familien Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
20.09. 15:00–18:00	<b>(Nachmit)Tag der offenen Tür</b>	<i>Helena Krivan</i>
25.09. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
11.10.	<b>Tag der Offenen Tempeltür</b>	
11.10. 10:00–10:00	<b>Familien Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>



ORT	KONTAKT
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Naikan-Zentrum OÖ	0732/668077, office@naikido.at
Neue Welt Institut	0664/3 200 688, franz.ritter@naikan.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	338 351 009 449, urlaubsschneiderei@rogner.com
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, mail@bodhidharmezendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/190 496 36, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681 204 900 31, info@fpmt-plc.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681 204 900 31, info@fpmt-plc.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Rum bei Innsbruck	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
der mittlere weg	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
österreichweit	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
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](mailto: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](mailto:buddhismus@sbg.at)  
[www.buddhismus-salzburg.org](http://www.buddhismus-salzburg.org)  
>> *Übertraditionell*

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://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](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://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](mailto:info@mishoan.at)  
[www.mishoan.at](http://www.mishoan.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
[info@drikung-orden.at](mailto:info@drikung-orden.at)  
[www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft Österreich\***

Klopstockgasse 45  
1170 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://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  
[info@fgsvienna.at](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://www.fgsvienna.at)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Garchen Chöding Zentrum**

Gompa: 1150 Wien, Sturzg. 44  
Postanschrift: 1160 Wien,  
Waidäckerg. 21A  
Tel. 0681/81 84 21 39  
[office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://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-kagyü.at](mailto:info@karma-kagyü.at)  
[www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinerstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 88 56  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://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](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/74 17  
(Kontakt Sylvester und  
Li Lohninger)  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://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](mailto:info@fpmt-plc.at)  
[www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)  
[info@gelug.at](mailto:info@gelug.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe\***

Wiener Straße 33  
3002 Purkersdorf bei Wien  
[www.palpung.eu](http://www.palpung.eu)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe**

**Nembutsu Do\***  
Haupttempel, Bodingbach 91  
3293 Lunz am See  
Tel. 07486/85 13  
office@senkobobuddhismus.at  
www.senkobobuddhismus.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2, 8020 Graz  
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  
(Handelskai, bei der Lindmayerstraße 1)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Friedens-Stupa-Institut**

Büro:  
Steinhäusl 154  
3033 Alt Lengbach  
Tel. 0664/340 10 46  
office@stupa.at  
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	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
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		9.00		
			18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
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, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	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
18.30	07.30		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
17.00	17.00	17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.at</a>
18.30			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikungaustralia.org">www.drikungaustralia.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
09.00	15.00		<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>

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. 0699/1140 4242  
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

### **Dharma Sangha Österreich**

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Michael Podgorschek  
Tel. 0699/1479 1212, 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 6536  
www.ryu-un-zen.org

## ÖBERÖSTERREICH

### **Zen in Linz**

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

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“  
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/3852 820  
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe „Daiishin Sangha“  
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919  
gernot.polland@aon.at

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“  
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

### **Zen in Gmunden** (japan. Rinzaï Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz. ingridroshinprinz@gmail.com  
Tel. 0650/460 3023

## BURGENLAND

### **Saddharma Sangha**

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl  
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 4451  
marina.jahn@chello.at

## TIROL

### **Wat Thai Tirol Buddharam**

Thailändische Gemeinde Tirol  
Gewerbepark 24, 6068 Mils/Hall  
0664/922 4244  
watthai-tirolbuddharam@hotmail.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

**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 9158

## Lebenszyklus



KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | [www.stefanie-kunst.at](http://www.stefanie-kunst.at) | [galerie@stefanie-kunst.at](mailto:galerie@stefanie-kunst.at) | T. 0676-374 36 73

Tibetzentrum Institut



བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཞུང་ཁང་།

### Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin

Diplomlehrgang ab 11. September 2015 in Knappenberg, Kärnten



Sie interessieren sich für traditionelle Heilsysteme? Sie wollen sich selbst und Ihrer Familie mit einfachen und praktischen Mitteln etwas Gutes tun? Sie möchten Ihre Praxis um einen neuen ganzheitlichen Ansatz bereichern? Bei uns haben Sie die einzigartige Gelegenheit, das traditionelle System der tibetischen Heilkunst (tib. Sowa Rigpa) direkt von authentischen tibetischen ÄrztInnen des tibetischen Medizin-Instituts (Men-Tsee-Khang) zu erlernen. Treten Sie ein in die faszinierende Welt der tibetischen Medizintantras und lernen Sie eine ganzheitliche Sicht des Heilens kennen.

**Dauer:** 8 Wochenenden (davon 2 im Fernstudium) von 11. September 2015 bis Frühjahr 2017

**Preis:** € 2.800 (= Anmeldegebühr € 600 + 4 Semestergebühren á € 550 oder 22 Monatszahlungen á € 100.)

Sie haben noch Fragen? Wir informieren Sie gerne!

[www.tibetcenter.at](http://www.tibetcenter.at)

Tibetzentrum - Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien

Knappenberg 69 | 9376 Hüttenberg | T: 0043 (0) 4263 20084 | [office@tibetcenter.at](mailto:office@tibetcenter.at)

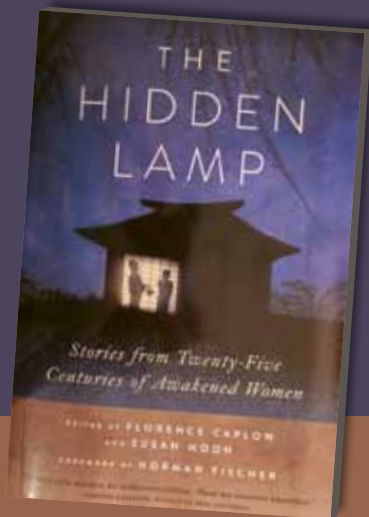
# THE HIDDEN LAMP

Geschichten von erleuchteten Frauen  
aus fünfundzwanzig Jahrhunderten

**WORKSHOP** mit  
REIGETSU SUSAN MOON &  
JO POTTER JDPSN

**Freitag, 10. Juli 18:00 - 20:00.**

**Samstag, 11. Juli 09:00 - 17:00**



**Der Workshop beginnt mit einer Einführung in das Buch** „The Hidden Lamp“ von Reigetsu Sue Moon, die zusammen mit Zenshin Florence Caplow 100 Geschichten über erleuchtete Frauen mit Kommentaren von 100 zeitgenössischen Zen-Lehrerinnen zusammengestellt hat.

**Am Samstag wird es möglich diese Geschichten selbst zu erleben** - durch eine dynamische Mischung aus Meditation und **Einführung in die Koans**, wo die Geschichten zum Leben erweckt werden. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, die Koan-Praxis der Teilnehmer im Leben aufzuspüren und zu vertiefen. Traditionelle persönliche Interviews mit sowohl Susan und Jo sind möglich.

**Chefköchin Avital wird für den Workshop vegan kochen.** Sie leitet seit Jahren Kochkurse und ist Autorin des Buches: „Five Seasons in the Kitchen - Zen inspired Vegan Cooking“

**Teilnahmegebühr:** € 80,00 (rabattfähig)

Inkl. Frühstück & Mittagessen am Samstag

**Workshop-Sprache:** Englisch

**Ort:** Vienna Zen Center

Kaiserstraße 44-46/Stiege 2/8, 1070 Wien

**Anmeldung bis 3. Juli:** Tel: 0650 9949 546

jopotter.4x27@googlemail.com



**REIGETSU  
SUSAN MOON**

praktiziert seit  
35 Jahren in  
der Soto-Zen-  
Tradition. Sie

wurde von Zoketsu Norman Fischer in der Everyday Zen Sangha als Laienlehrerin beauftragt. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, darunter “The Life and Letters of Tofu Roshi”, und “This is Getting Old: Zen Thoughts on Aging.”



**JO POTTER  
JDPSN**

praktiziert seit  
22 Jahren in der  
koreanischen  
Zen-Tradition

von Zen-Meister Seung Sahn. Sie erhielt im Mai 2008 Inka - die Ermächtigung Kongans (Koans) zu unterrichten. Seitdem reist und unterrichtet Sie in Asien, Europa, den USA und Mexiko.