



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 01-03/2021

**„Religionsunterricht sollte Liebe,
Freude und Spaß vermitteln.“**

INTERVIEW MIT SYLVIE HANSBAUER S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil I

MANFRED KREJCI S. 12

**„Wir dürfen die Augen
nicht verschließen!“, Teil II**

THOMAS KLIEN S. 12



NEUSTART des 2-jährigen Lehrgangs in 14 Modulen

BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien & Meditationslehrgang

mit **Mag.^a Andrea Husnik**

ab 12. Jänner 2021; dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

vor Ort im Tempel und/oder Online



Der Kurs bietet eine fundierte Übersicht, wie Mahayana Buddhismus unseren eigenen Geist und die Wirklichkeit erklärt und uns auf dem Stufenweg zur Erleuchtung leitet. Er zielt auch darauf ab, unser tägliches Leben zu verändern: unser Herz, unsere Gefühle und Sichtweisen, sodass wir Wege finden, in unserem Geist entspannter, mitfühlender, zufriedener und glücklicher zu sein.

Die Abende bestehen aus Vortrag, dem Einüben diverser Meditationen und bieten Raum für Austausch und Erfahrung untereinander. Ergänzt werden die Themenschwerpunkte durch Praxis zu Hause und öfters gemeinsame Meditationstage am Ende der Module. Ziel ist, das Erlernte im täglichen Leben sinnvoll einzubringen und mit Achtsamkeit anzuwenden. Die Module werden durch Begleitmaterialien unterstützt, Kursabende werden aufgezeichnet und können bei Bedarf nachgehört werden.

Module (ein Modul 6 – 7 Abende): Mein Geist und sein Potential 12.1. – 16.2.2021 | Wie meditiert man 23.2. – 6.4.2021 | Darstellung des Pfades 13.4 – 25.5 | Spirituelle Lehrer*innen | Tod & Wiedergeburt | Karma | Zuflucht zu den Drei Juwelen | Eine tägliche Praxis aufbauen | Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra.

Spendenvorschlag pro Modul: 50 € | Mitgl. 40 €) | Ermäßigung möglich

Mag.^a Andrea Husnik lehrt seit mehr als 30 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

Informationen und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

Serviteng. 15 | 1090 Wien | info@gelugwien.at | www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung der
Mahayana Tradition (FPMT)





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

10 Jahre ÖBR- Magazin

Wie wichtig ist eigentlich die ÖBR?

Aufgrund einer Idee von Hannes Kronika und der Layout-Kunst von Andrea Höbarth entstand vor 10 Jahren das Magazin „Buddhismus in Österreich“. Ich danke ganz herzlich den vielen Menschen, ohne deren kontinuierliche und kostbare Mitarbeit die letzten 40 Ausgaben nicht möglich gewesen wären. Auf der Rückseite findet ihr dazu eine kleine Rückblicks-Galerie. Nachdem dieses Magazin auch das offizielle Medium der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) ist, starten wir mit dieser Ausgabe eine mehrteilige Vorstellung, wer und was diese ÖBR eigentlich ist, welche Bedeutung sie für den Buddhismus in unserem Land hat und welche Aufgaben sie erfüllen soll. Jedenfalls ist sie eine Besonderheit unserer westlichen Welt, da die buddhistischen Länder Asiens keine vergleichbaren institutionellen Einrichtungen kennen. Die ÖBR ist dem Regelwerk geschuldet, welches das Verhältnis zwischen Staat und Religion ordnet. Daher öffnet sie dem Buddhismus die nötigen Tore, um sich in Österreich frei entfalten zu können und allen Menschen zur Verfügung zu sein, die diesen Weg gehen möchten. Sie bildet für die Entwicklung des Buddhismus in unserem Land eine unverzichtbare Voraussetzung. Genauso bilden aber alle Formen des Dharma und jeder und jede Praktizierende des Dharma diese unverzichtbaren Voraussetzungen. Da gibt es kein entweder oder, sondern nur ein sowohl als auch, um heilsame Entfaltung zu fördern und möglich zu machen!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Sylvie Hansbauer

12 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich I
Manfred Krejci

16 BUDDHISMUS
„Wir dürfen die Augen
nicht verschließen!“ II
Thomas Klien

22 MEDITATION
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

24 MEDITATION
Aus Angst wird Mut
Matthias Grümayer

- 15 HAIKU
- 26 LESERBRIEFE
- 27 CARTOON
- 28 VERANSTALTUNGSKALENDER
- 34 ÖBR-GRUPPEN
- 36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at,
www.buddhismus-austria.at
Redaktionsteam. Andrea Balcar, Margit Hörr, Manfred Krejci,
Hannes Kronika, Eva Pelizon, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at
Fotos. Cover, 8–11 Rätner, 17, 18, 21 Klien, 22–23 Hilger,
25 Grümayer
Inserate und Organisation. Elisabeth Schachermayer,
anzeigen@buddhismus-austria.at
Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH, 1020 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. 2018
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 die offizielle Ansprechstelle für alle buddhistischen Fragen. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–13.00 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747
BIC: BAWAATWW

ÖBR-Bibliothek

Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

Darunter befinden sich viele vergriffene Bücher. Diese sind meist hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
bibliothek@buddhismus-austria.at
Sekretariat: 01/512 37 19

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Für Familien

FAMILIENPUJA

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. 17. 1., 14. 2., 21. 3. 2021

jeweils 10:00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664 236 39 33

„der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at



Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:

www.oeb.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wenn Dir die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und Du im Lehrberuf tätig bist, dann bitte schreibe uns:
office@buddhismus-austria.at

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich:

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/buddhistischejugend

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

**Mobiles Hospiz der ÖBR
DGKS Ingrid Strobl,
Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,
1010 Wien
info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



[www.facebook.com/
MobilesHospizderOebr](https://www.facebook.com/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 Karma Samphel
Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien
Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein
0699 11 99 03 61
www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

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:
0677 623 098 01
jivaka@buddhismus-austria.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

Dieter Christoph Singer
0699/1405 1961
singer.wien@gmail.com
Praxis: 1010 Wien, Biberstraße 9/2



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Wir laden alle ein, denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist. Wir veranstalten an verschiedenen Orten in Österreich Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats, Mindful Co-Working Day.

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

Der Verein Animal Compassion will das Bewusstsein in unserer Gesellschaft stärken, Tiere als fühlende Wesen wahr zu nehmen. Wir informieren in den Medien und laden ein zu Vorträgen und Diskussionsrunden.

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

Wir besuchen Menschen in Gefängnissen und betreuen durch Briefkontakt, Einzelgespräche bis hin zu Meditationsgruppen und Studiengruppen in Absprache mit den Anstaltsleitungen.

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha-Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: **01 512 37 19**

office@buddhismus-austria.at

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

forest17@gmx.at – fb: Reinhard Malicek

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Marina Jahn
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek
Generalsekretär: Heinz Vettermann

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian
stv. Vorsitzender: Guntram Ferstl

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

Kärnten: Margarita Stefanschitz:
0664/391 05 18,
kaernten@buddhismus-austria.at

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

Salzburg: Werner Purkhart,
salzburg@buddhismus-austria.at,
0676/355 75 91

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
gabriele.doppler@gmail.com

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

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

Dr. Martin Schaurhofer, 01/512 37 19,
office@buddhismus-austria.at



ÖBR: Liebe Sylvie, als frischgebackene Gemeindevorsitzende, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Sylvie: Als ich so um die 40 Jahre alt war, habe ich mich für einen Qigong-Kurs im BodhidharmaZendo am Fleischmarkt angemeldet. Damals betrat ich zum ersten Mal diesen Raum, und er hat mich im wahrsten Sinne des Wortes ergriffen. Sofort war meine Neugierde auf den Raum fixiert und ich wollte alles darüber wissen. Der Qigong-Lehrer hat mir das Wichtigste erklärt, und ich meldete mich für den nächsten Einführungskurs im BodhidharmaZendo bei Genro Osho Koudela an.

Ich meditierte von da an regelmäßig und bekam auch eine schwarze Robe, die meine Achtsamkeit verstärkte. Nach einiger Zeit dachte ich mir, dass das Sitzen noch nicht alles gewesen sein kann und wollte mehr über die Lehre Buddhas erfahren. Darum ging ich in die Theravada-Schule und habe Bhante Seelawansa und Ursula Lyon getroffen. Ihre Darlegungen der Buddhalehre habe ich wie einen Schwamm aufgesogen.

Als es den Universitätslehrgang mit Bhante Seelawansa, Genro Osho Koudela, Tina Draszczyk gab, war ich sogleich eifrig dabei und habe auch alle Prüfungen abgelegt. Ich war so beseelt und befeuert, dass ich nicht mehr losgelassen habe. Einige Jahre später machte ich eine Mongolei-Reise mit Marina Myo Gong Jahn und ihrem Mann. Auf dieser Reise fragte mich Marina, ob ich buddhistische Religionslehrerin werden möchte. Und zwei Jahre später begann ich meinen Religionsunterricht in Wien. Dies machte ich 11 Jahre lang.

Dann kam es zu der Änderung, dass der Religionsunterricht in den Schulen abgehalten werden musste, und wir konnten nicht mehr in der tibetischen Gomba unterrichten. Für mich war der Frontalunterricht in der Klasse eine große Umstellung. In der Gomba konnten wir alle auf dem Boden auf Sitzkissen sitzen und es war ein Unterrichten in Augenhöhe. Es fühlte sich fast wie Urlaub an. Trotz aller Widrigkeiten war das Unterrichten immer eine große Leidenschaft von mir. Es ist mir jedenfalls gelungen, meine Schüler und Schülerinnen auch zu begeistern. Leider hat Religi-

„Religionsunterricht sollte Liebe, Freude und Spaß vermitteln.“

Interview mit Sylvie Hansbauer

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

onsunterricht gesellschaftlich gesehen keinen sonderlich großen Wert. Wenn alle Schüler und Schülerinnen durch ganz Wien in eine Schule fahren müssen für den Religionsunterricht, so sollte dieser zusätzlich zur Lehre auch Liebe, Freude und Spaß vermitteln.

ÖBR: Wo hast du deine buddhistische Heimat gefunden?

Sylvie: Meine Heimat fand ich dann in der Theravada-Schule. Fasziniert hat mich der Unterricht über die Lehre Buddhas. So war ich auch immer in der Studiengruppe bei Bhante Seelawansa. Derzeit bin ich leider wegen Corona nicht dabei. Außerdem war ich gerne bei Ursula Lyon. Das war lebendig und ich brauche immer den sprechenden Menschen vor mir. Natürlich habe ich auch viele Bücher über Buddhismus gelesen, aber sitzen allein war mir zu wenig.

ÖBR: Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die Gemeinde der ÖBR?

Sylvie: Wir sind Anlaufstelle für alle Buddhisten und Buddhistinnen in Österreich.

Dafür gibt es auch Repräsentanten in jedem Bundesland als Ansprechpersonen vor Ort. Darüber hinaus sind meine Aufgaben zum Beispiel die Organisation des Weihnachtsfestes für die Schüler und Schülerinnen des buddhistischen Religionsunterrichtes wie auch des Vesakh-Festes bei der Friedenspagode am Handelskai, zu dem sehr viele Menschen kommen. Und ich arbeite im Präsidium der ÖBR mit und versuche, die diversen Anfragen vom Sekretariat, sofern sie die Gemeinde betreffen, zu bündeln und zu beantworten.

ÖBR: Welche zukünftigen Aufgaben sollte die ÖBR noch übernehmen, oder anders gefragt, ist es schon genug?

Sylvie: Im sozial engagierten Buddhismus ist schon sehr viel abgedeckt und es kommen laufend neue Aufgaben dazu. Ich selbst bin seit 10 Jahren Gefängnisbegleiterin und habe die Koordination für Österreich übernommen. Wenn Gefängnisinsassen eine Begleiterin oder einen Begleiter suchen, so müssen sie sich an die ÖBR wenden und wir organisieren ausge- >>



„Wenn du den buddhistischen Weg gehen willst, so heißt das, du kannst es dir auch in der Hölle bequem machen.“

„Zurückziehen in die Stille ...“

Sylvie Hansbauer

1957 geboren und aufgewachsen in Vorarlberg, seit 1977 in Wien lebend. Entdeckung des Buddhismus Ende der 1990er Jahre. Beginn mit Zen, später Theravada. Buddhistische Religionslehrerin für die AHS Unterstufe von 2010 bis 2020. Gefangenenbegleiterin seit 2012. 2014 stv. Vorsitzende der Buddhistischen Gemeinde Österreich, ab Herbst 2020 Vorsitzende der Buddhistischen Gemeinde Österreich.



>> bildete Gefangenenbegleiter und -begleiterinnen in ihrer Nähe.

Bei einem der Insassen habe ich die Erfahrung gemacht, dass er enorm vom Buddhismus profitiert hat. Er schrieb mir auch ein Dankeschreiben zu Weihnachten. Da ich im Dialog mit ihnen sehr ehrlich bin, waren diese Treffen anfangs schockierend, aber auf lange Sicht äußerst hilfreich. Wenn du den buddhistischen Weg gehen willst, so heißt das, du kannst es dir auch in der Hölle bequem machen. Für mich bedeutet das auch, dass die Dialoge sehr an der menschlichen Basis und ausgesprochen ehrlich und sinnerfüllt sind, sodass auch ich davon profitieren kann.

ÖBR: Wie gehst du in Zeiten von Corona mit deinen Kontakten um?

Sylvie: Ich persönlich brauche nicht viel Gesellschaft, ich war beim ersten Lockdown am Land und dorthin werde ich mich auch wieder zurückziehen – in die Stille.

ÖBR: Hast du einen Herzenswunsch, den du dir gerne erfüllen möchtest?

Sylvie: Ja, ich möchte gerne eine Pilgerreise zu den Geburts- und Sterbestätten Buddhas machen. Das fehlt mir noch. Am liebsten mit einer kleinen Reisegruppe. Darüber würde ich mich freuen, nach den Coronazeiten. Und wenn ich mir noch etwas wünschen dürfte, so wäre das, dass es nach dem Ende unseres jetzigen Präsidiums wieder ein Präsidium geben sollte, das so aktiv ist wie das aktuelle. Und es möge zwischen den einzelnen Organen der ÖBR weiterhin eine so gute Zusammenarbeit bestehen wie bisher.

ÖBR: Danke für das Interview. ■



Buddhismus in Österreich

Teil I: Aufgaben und Nutzen der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

MANFRED KREJCI

Buddha, Dharma, Sangha: vor dem Hintergrund der Drei Juwelen des buddhistischen Übungsweges können die zentralen Aufgaben der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) analysiert und in ihren gesellschaftlichen Kontext gestellt werden. Dieser Beitrag präsentiert anhand der wichtigsten Tätigkeitsfelder der Organisation deren Nutzen und die gesellschaftlichen Wirkungen für unterschiedliche Zielgruppen.

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR) ist seit ihrer staatlichen Anerkennung im Jahre 1983 eine Körperschaft öffentlichen Rechts. Sie ist eine Ehrenamtsorganisation, getragen von über 100 unentgeltlich tätigen Personen, die mit viel Einsatz ihre Aufgaben erfüllen.

Historischer Bezug

Kern der buddhistischen Lehre sind die Drei Juwelen, zu denen alle Buddhistinnen und Buddhisten Zuflucht nehmen und ihr Leben danach ausrichten sollten: Buddha, Dharma und Sangha. Buddha, der historische Begründer der Lehre, der 500 v.u.Z. in Nordindien lebte, wurde als Fürstensohn geboren, entsagte mit 29 Jahren diesem Lebensstil, zog in die Hauslosigkeit und meditierte sieben Jahre lang, bis er zu dem Moment der vollkommenen Befreiung von Leiden und leidverursachenden Bedingungen gelangte. Danach gab er seine Erkenntnisse über 40 Jahre lang an ordinierte Männer und Frauen sowie an Laienanhänger weiter. Seine Lehre wird als Dharma bezeichnet und ist das zweite Juwel der drei Zufluchtobjekte. Das dritte Juwel ist die Gemeinschaft der Praktizierenden, die Sangha.

Die ÖBR leistet in vielen gesellschaftlichen Bereichen sehr wichtige Beiträge für die Vermittlung von Wertvorstellungen, die durch die Drei Juwelen bestimmt sind: in Dialog miteinander sein, Verschiedenheit wertschätzen und Zusammenhalt fördern. Oberstes Ziel der ÖBR ist die Unterstützung des einzelnen Menschen, der entweder die Lehre des Buddha bereits praktiziert oder daran interessiert ist.

Vielfältiges Angebot

Für diese Menschen werden viele verschiedene Tore offengehalten, ohne dass irgendeine Form von Mission erfolgt. In dem Angebot an jeden Einzelnen liegt zwangsläufig ein ebensolches an die ganze Gesellschaft. Indem der einzelne Mensch durch seine buddhistische Praxis ein verstärktes ethisches Bewusstsein entfaltet, wirkt dieses automatisch in die Gesellschaft hinein. Dadurch kann ein ganz wesentlicher Beitrag für die Entwicklung der Gesellschaft geleistet werden, da der Buddhismus allen Quellen für ein „Gutes Leben“ sehr offen und förderlich gegenübersteht. Er vertritt hier einen Weg der Mitte, der das Extreme als nicht zielführend erkennt und große Offenheit und Respekt als wesentliche Bestandteile eines guten gesellschaftlichen Dialogs fördert.

ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

1983 als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkannt und
die offizielle Vertretung des Buddhismus in Österreich

Die wichtigsten Aufgaben

BUDDHA

Im Dialog mit der Gesellschaft

SANGHA

Gemeinschaft der
Praktizierenden unterstützen

SOZIALES ENGAGEMENT

Orientierung und
Unterstützung anbieten



DHARMA

Die Essenz von
Buddhas Lehre erhalten

BILDUNG & JUGEND

Buddhas Lehre vermitteln

Dialogpartner – Gesellschaft miteinander gestalten

Eine wichtige Aufgabe der ÖBR ist es, zeitgemäße und verständliche Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben, um so viele weitere Türen zur Lehre des Buddha zu öffnen.

Zu den **religionsrelevanten Leitmedien** innerhalb der österreichischen Medienlandschaft wie ORF- Religionssendungen im Radio und im TV sowie zu den Qualitätsmedien im Printbereich bestehen gute und wertschätzende Beziehungen.

Darüber hinaus erscheint vierteljährlich mit dem Magazin **Buddhismus in Österreich** das offizielle Publikationsorgan der ÖBR in einer Auflagenhöhe von 5.000 Stück. Es ist die größte buddhistische Zeitschrift Österreichs, in der regelmäßig buddhistische Lehrerinnen und Lehrer in Form eines persönlichen Interviews vorgestellt werden, Artikel die Lehre des Buddha zeitgemäß präsentieren und die Gruppen

der ÖBR auf ihre öffentlichen Veranstaltungen hinweisen können.

Die ÖBR nutzt weiters zeitgemäße Informationskanäle wie **Facebook: Buddhismus in Österreich**, um prägnant und aktuell zu informieren. Darüber hinaus wird vierteljährlich ein eigener elektronischer ÖBR-Newsletter versandt, der wichtige Inhalte im eigenen **News-Bereich der ÖBR-Website** in den Vordergrund stellt.

Aus einem zunehmenden Bedürfnis nach Abstimmung und Austausch zwischen den unterschiedlichen Kirchen und Religionsgesellschaften formierte sich auf Mitinitiative der ÖBR im Jahre 2011 die **Plattform der staatlich anerkannten Kirchen und Religionsgesellschaften**. Sie hat sich mit ihrem halbjährlich stattfindenden Treffen als wertvolles Austauschgremium der verschiedenen Religionen erfolgreich entwickelt und bietet ein wertvolles Podium für ein gutes und friedliches Miteinander in Österreich.

>>

>>



ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab vor dem Modell des neuen Campus der Religionen, der in Wien-Aspern entstehen wird.

Der **interreligiöse Dialog** auf Länder- und Städteebene hat sehr starken Zuwachs erfahren, sei es durch gemeinsame religiöse Handlungen, öffentliche Diskussionen oder themen- und projektspezifische Zusammenarbeit, wie z. B. dem Campus der Religionen, der in Wien-Aspern entstehen wird.

Die ÖBR ist Teil der europäischen buddhistischen Familie. Der europäische Dachverband, die **Europäische Buddhistische Union**, wurde 1975 in Paris gegründet und ist auf europäischer Ebene der Verband, in dem alle nationalen buddhistischen Dachverbände gemeinsam mit paneuropäischen buddhistischen Gruppen zusammenarbeiten.

„Der Wert und die Wirkung der Buddha- lehre entfaltet sich ausschließlich durch die persönliche Praxis jedes einzelnen Menschen. Eine heilsame Rückwirkung auf die gesamte Gesellschaft entsteht automatisch dadurch, dass jede und jeder Einzelne Teil dieser Gesellschaft ist und ihr oder sein Handeln die Gesellschaft zwangsläufig formt. Zu den Besonderheiten der buddhistischen Religion zählt eine fast unüberschaubare Vielfalt im Angebot der Praxiswege auf Basis der „Vier Edlen Wahrheiten“. Die ÖBR trägt Verantwortung dafür, unter Wahrung der Authentizität des Dharma, diese Vielfalt zu fördern und allen Interessierten zugänglich zu machen,“ meint ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab. ■

MANFRED KREJCI

war langjähriger Verlagsleiter und Chefredakteur in einem renommierten Fachzeitschriftenverlag, stand mehr als zehn Jahre als Schauspieler auf österreichischen Bühnen, besuchte den Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum, absolvierte eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, unterstützt die ÖBR im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und ist Leiter ihrer Bibliothek.

Ganz langsam und behutsam
entfalten sich im Winter
die Knospen der Kamelien...

Kyokusui



„Wir dürfen die Augen nicht verschließen!“

Corona, Klimawandel und Buddhas Lehre – Teil II

THOMAS KLIENT

Im ersten Teil haben wir die gegenwärtige ökologische Situation, insbesondere in Hinblick auf Klimawandel und Corona-Krise, näher betrachtet. Im zweiten Teil möchte ich vor allem darauf eingehen, wie uns der Dharma¹ helfen kann, Lösungen zu finden, und wie diese Krisen unsere Dharmapraxis fördern können.

Ökologie und Dharma – eine tiefere Sicht

Ökologie als wissenschaftliche Disziplin beschreibt systemische Zusammenhänge und erforscht Phänomene in ihrer vielfältigen Wechselwirkung.

Sehen was ist, ist auch die Bedeutung des Dharma. Dharma hat in vielerlei Hinsicht einen ähnlichen Zugang wie die Wissenschaft: Er analysiert mittels ausgefeilter Logik die Natur der Phänomene. Dharma geht jedoch weit über intellektuelle Analyse hinaus. Ziel des Dharma ist nicht Fortschritt oder „Weltverbesserung“, sondern befreiende Erkenntnis, die sich jenseits von Konzepten findet. Darum hat Meditation so einen hohen Stellenwert.

Das ökologische Verständnis eines Buddha, wenn wir das so nennen wollen, sieht die tiefgründige Durchdringung, Verbundenheit und die karmischen Ursache-Wirkung-Beziehungen von allem und jedem, aber auch die leere Natur aller Phänomene. Im Lichte des Dharma ist die gegenwärtige Situation Ausdruck unseres kollektiven Karmas.

Da wir noch keine Buddhas sind, müssen wir den Dharma studieren, aber uns auch

ökologisches Wissen aneignen. Auch große Meister und Meisterinnen lernen über Ökologie und nehmen die Aussagen der Wissenschaft zu ökologischen Bedrohungen wie auch zu Corona ernst. Um Einsicht in uns her vorzubringen, braucht es tiefes Nachdenken und Reflektieren – das Wissen mit unserem eigenen Leben zu verbinden. Durch die Praxis der Meditation können wir Körper und Geist synchronisieren. Meditation, auf Tibetisch *gom*, bedeutet *mit etwas vertraut werden* – im besten Falle mit dem nicht-dualen Gewahrsein der Natur des Geistes selbst.

Im ökologischen Zusammenhang bedeutet dies, dass wir unser Verstehen verkörpern müssen, um entsprechend zu handeln. Es nützt wenig, wenn unser Verständnis nur auf intellektueller Ebene bleibt. Daher ist Achtsamkeit ein so essenzieller Schlüssel für ein ökologisch nachhaltiges, lebensfreundliches Leben.

Verkörperung

Der Schutz der natürlichen Lebensräume ist eng verknüpft mit dem Schutz und der Anerkennung indigener Völker und ihres Wissens.



Um ökologische Experten und Expertinnen zu werden, müssen wir selbst zu *Indigenen* werden, zu "Eingeborenen". D.h. wir brauchen eine verkörperte, gelebte Verbindung mit dem Land, den Ökosystemen, der Lebensgemeinschaft, in der wir zuhause sind.

Die Dharmapraxis kann nicht wirklich Fuß fassen, wenn wir diese grundlegende Ebene der Verkörperung und des „schamanischen Wissens“ um die subtileren Ebenen allen Lebens und dessen Verbundenheit nicht integrieren. Sie ist dann nicht geerdet. Die Gefahr ist groß, besonders in unseren westlich geprägten Kulturen, dass die Praxis kopflastig bleibt, nicht viel mehr als intellektuelle Gymnastik.

In den traditionellen buddhistischen Kulturen gibt es viele Rituale und Praktiken, die auch der schamanischen Ebene Rechnung tragen. Dazu gehören etwa das reinigende Rauchopfer (tib. *Sangchö*), das Befrieden der *Mamos*, oder Teile der *Chöd*-Praxis. Das Wichtigste ist jedoch eine grundlegende, im Körper verankerte Achtsamkeit.

Vergänglichkeit, Achtsamkeit und Glück

Es ist ein Paradox: Wir versuchen als menschliche Gesellschaft mit all den Technologien

und dem Fortschrittsglauben, das Leben zu kontrollieren. Aber dieser Versuch führt zur größten Veränderung mit unkontrollierbaren Folgen, die Menschen je ausgelöst haben.

Doch das Leben ist nicht zu kontrollieren. Vergänglichkeit, und damit auch den Tod zu akzeptieren, ist ein zentraler Schlüssel, um aus diesem Dilemma herauszufinden. Und auch um den tatsächlich notwendigen Wandel bewusst zu bewerkstelligen. Denn die notwendigen Veränderungen sind enorm. Wir werden viele liebgewonnene Gewohnheiten aufgeben müssen, vom häufigen Fleischkonsum bis zum eigenen Auto in der Stadt, vom regelmäßigen Fliegen bis zur Art wie wir wohnen. Wir brauchen gewissermaßen ein Entwöhnungsprogramm wie jemand, der süchtig ist.

Auch hier findet sich eine wichtige Parallele zu dem was uns der Dharma lehrt: Entsagung ist das Fundament der Praxis. Ich kann nicht meine unheilsamen Gewohnheitsmuster weiter nähren und hoffen, dass die Praxis Früchte trägt.

*Wenn der Elefant meines Geistes von allen Seiten
Mit dem Seil der Achtsamkeit fest gebunden ist,
Werden alle Ängste aufhören zu existieren
Und alle Tugenden werden in meine Hände
fallen.
Shantideva*



>> Achtsamkeit ist ein sehr freundliches und liebevolles, aber auch sehr bestimmtes Entwöhnungsprogramm. Doch es winkt auch ein Gewinn, der diese bewusste Veränderung wert macht: innere Freiheit, die Entdeckung inneren Reichtums und ein Leben in Verbundenheit!

Achtsamkeit führt aber auch zu einem flexibleren und offeneren Geist, der uns den Herausforderungen mit mehr Klarheit, Zuversicht und Leichtigkeit begegnen lässt.

Um die Klimakatastrophe abzuwenden ist es notwendig, die eigentlichen Ursachen – die Geistesgifte wie Gier, Aggression, Verbblendung, Eifersucht und stolze Selbsteingommenheit – durch Achtsamkeit in den Griff zu bekommen und Liebe und tiefes Sehen zu kultivieren.

Wer in der richtigen Art und Weise in Begierde und die anderen Emotionen hineingeht,² ist von ihnen befreit, und dadurch entsagt er ihnen auch.

Aus dem Sūtrālamkāra

Wir können nicht absolut sicher sein, wie sich die vorgeschlagenen Maßnahmen zur Eindäm-

mung der Treibhausgase und anderer Umweltprobleme tatsächlich auswirken werden. Zähmen wir jedoch unseren Geist, können wir sicher sein, dass die Wirkung positiv ist, für uns selbst als auch für andere.

Befreiendes Handeln

Achtsamkeit muss engagiert sein.

Sobald es einmal Sehen gibt, muss es auch Handeln geben.

Wozu sonst ist das Sehen gut?

Thich Nhat Hanh

Retten wir die Welt, wenn wir kein Fleisch essen, nicht fliegen, Öffis statt Autos benutzen? **All diese Dinge sind sinnvoll und wichtig.** Als Dharmapraktizierende geht es aber nicht primär darum, die Welt zu retten, sondern vollständiges Erwachen zu erlangen und alle fühlenden Wesen in diese Richtung zu unterstützen. Wie kann unser Engagement in der Welt uns gleichzeitig auf dem Weg zur Befreiung unterstützen?

Dharmapraxis ist kein Garant für ökologisch nachhaltiges Verhalten, genauso wenig wie ökologisch-soziales Engagement ein Garant dafür ist, dass wir Richtung Befreiung

und Erleuchtung unterwegs sind. Dem Guru überallhin zu folgen und um die halbe Welt zu fliegen wird das Klima nicht retten und es ist fraglich, wie sehr es der Dharmapraxis wirklich nützt.

Ich höre und lese immer wieder in einem klagenden Ton (und ertappe mich auch selbst dabei), wie schlimm doch der Zustand der Welt, und wie schlimm doch die Menschen – gemeint sind natürlich die anderen – seien. Doch so zu denken macht uns zu Opfern, es schwächt, nimmt uns aus der Verantwortung und damit auch die Möglichkeiten, etwas zu tun. So eine Sicht ist nicht im Einklang mit dem Dharma.

Um nicht überschwemmt zu werden von Angst, Verzweiflung und Zorn angesichts dieser scheinbar aussichtslosen Situation brauchen wir eine innere Zuflucht. Diese Zuflucht bieten uns Buddha, Dharma und Sangha. Um nicht überwältigt zu werden, sollte unser Geist größer und weiter werden als das Leid und die Probleme. Er muss mit ihnen wachsen. Uns den ökologischen und sozialen Krisen zu stellen, kann uns daher ermutigen, unsere Bodhisattvahaltung³ zu stärken.

*Samsara*⁴ ist dadurch gekennzeichnet, dass es endlos ist. Wir können nicht „die Welt retten“. Wir brauchen sie auch nicht zu retten, da sie schon vollkommen ist – in ihrer wahren Natur, die sich enthüllt, wenn wir frei von Anhaften, Greifen, Konzeptualisieren und Bewerten im offenen Gewahrsein verweilen. Die wahre Natur von Samsara ist Nirvana. Es heißt, dass die Erde das verborgene Reine Land von Buddha Shakyamuni ist. Offenes Gewahrsein beinhaltet beides, Samsara und Nirvana, oder besser, ist jenseits dieser Dualität. Diese reine Sichtweise, die alles als Ausdruck der Buddhanatur erkennt, ist natürlicherweise verbunden mit Demut, tiefer Wertschätzung, Mitgefühl, Würde und Respekt.

*Würden die Pforten der Wahrnehmung gereinigt,
erschiene den Menschen alles, wie es ist:
unendlich.*
William Blake

Alles als Reines Land zu sehen, ist die Verwirklichung eines Buddha. Aber auch als gewöhnliche Praktizierende können wir einen Geschmack davon bekommen, können Einblicke erfahren in Momenten reiner Präsenz. Solch ein Freisein von Ich-Bezogenheit gibt Raum für spontanes, hilfreiches Handeln.

Die Natur unseres Geistes, zeitloses Gewahrsein, ist seit jeher die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Mitgefühl ist sein natürlicher Ausdruck. Das Mitgefühl der Bodhisattvas entspringt paradoxerweise einem völligen Annehmen des Leidens, einem völligen Kapitulieren gegenüber einer aussichtslosen Situation. Samsara kann nicht grundlegend verbessert werden. Weil es nichts mehr zu verlieren gibt und jegliche Illusion aufgegeben worden ist, dass es für das Ego etwas zu holen gäbe und in der relativen Welt ein Glück zu erlangen wäre, wird ungemein viel Energie frei.

Weil es kein Erlangen gibt, stützen sich die Bodhisattvas auf das Weisheits-Paramita und ruhen darin. Ihr Geist ist frei von Hindernissen und deshalb frei von Furcht.
Herzsutra

Und diese Energie ist spontanes, aktives Mitgefühl, untrennbar von Freude und Liebe. Auch wenn die Klimakatastrophe kommt, Leiden, Konflikte und Kriege zunehmen, macht das für einen Bodhisattva keinen Unterschied – er lehrt Liebe, befreiende Einsicht, und hilft allen fühlenden Wesen, wo immer er kann. Das kann unser Vorbild sein. Ähnliches sagte auch Martin Luther: „Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich noch heute ein Apfelbäumchen pflanzen.“ Mitfühlendes Handeln ist völlig unabhängig davon, ob die Welt untergeht oder eine Situation besser oder schlechter wird. Der Schlüssel für aktives Mitgefühl ist Furchtlosigkeit. Und die kann nur entstehen, wenn wir uns den Dingen stellen und unsere Augen nicht verschließen.

>>

>> *Die Natur der Wesen ist immer schon Buddha, doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Samsara.*

Möge für all die grenzenlos leidenden Wesen überwältigendes Mitgefühl in uns entstehen. Da überwältigendes Mitgefühl in seinem Ausdruck völlig ungehindert ist, zeigt sich in Momenten solcher Liebe die wahre Natur unverhüllt.

Mögen wir diesen unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit

Tag und Nacht praktizieren, ohne uns je von ihm zu trennen.

3. Karmapa Rangdschung Dordsche

In den Mahayana-Lehren⁵ des Geistetrainings und den Vajrayana-Lehren heißt es, dass schwierige Zeiten, in denen die Emotionen intensiver und die zwischenmenschlichen Situationen herausfordernder sind, besonders günstig für die Praxis und schnelle Fortschritte möglich sind. Aus Mahayana-Sicht geht es darum, jegliche Selbstbezogenheit in Form von Ich-Anhaften zu überwinden, und Schwierigkeiten sind dazu ein willkommener Katalysator.

Wenn die Welt voller Negativität ist, verwandle Schwierigkeiten in den Weg der Erleuchtung.

Tschekawa Jesche Dordsche, Sieben-Punkte-Geistestraining

Wir sind fühlende Wesen, und mehr noch, mit-fühlende Wesen. Es ist wichtig, die Impulse des Mitfühlens nicht zu unterdrücken oder zu übergehen. Irgendetwas können wir im Angesicht von Zerstörung und Bedrohung immer tun, und sei es ein Moment der Liebe, der Wunschgebete, oder ein Mantra wie *Om Mani Peme Hung*, das Mantra von Avalokiteshvara.

Die Praxis des Tonglen, des Annehmens von Leid und Negativität und des Aussendens von Glück und allem Heilsamen, können wir jederzeit ausführen. Wir können die Drei Juwelen um Hilfe, Unterstützung und Segen bitten oder unsere Meister. Es heißt, dass es in diesen schwierigen Zeiten besonders hilfreich sei, Guru Rinpoche anzurufen. Sie brauchen dazu kein Handy und keine Telefonnummer, lediglich Vertrauen.

Wenn wir auf diese Weise die Impulse des Mitgefühls nähren, dann stärken wir sie, gewinnen mehr und mehr Vertrauen, und das wird schließlich dazu führen, dass wir auch aktiv etwas tun. Aus Vajrayana-Sicht wiederum sind Emotionen wie Gier, Hass, Dumpfheit etc. in ihrer Essenz Weisheit. Starke Emotionen sind daher eine Möglichkeit, ihre Weisheitsnatur zu erkennen. Das erfordert allerdings Erfahrung und eine gewisse meditative Stabilität im Gewahrsein. Es bedeutet keineswegs, in ihnen zu schwelgen oder sie gar zu nähren.

Zuversicht

Auf den Lebensstil kommt es an. Ich bin Teil des Problems. Auch wenn ich nur ein kleiner Teil bin, so bin ich doch Teil des Problems. Und weil ich Teil des Problems bin kann ich auch Teil der Lösung werden. Ich muss tun was ich kann, auch wenn es wenig ist. Es summiert sich; und dann überzeuge andere das Gleiche zu tun. Rede mit deinen Freunden, Nachbarn und Arbeitskollegen und fordere sie auf, gemeinsam etwas gegen den Klimawandel zu tun. Und im nächsten Schritt müssen wir unsere Politiker überzeugen zu handeln: Ihr, die Verantwortlichen, müsst euch nach uns richten, wie es auch die Schüler fordern. Es wird schwierig sein und es werden Probleme auftreten, aber wir werden es schaffen. Wir

1 Wörtlich „wie die Dinge sind“. Buddhas Weg und Lehre zum vollständigen Erwachen.

2 D. h. sie mit achtsamen Gewahrsein erkennt und durchdringt

3 Bodhisattva bedeutet „Erleuchtungsmutiger“. Jene Praktizierenden, die völliges Erwachen zum Wohle aller Wesen anstreben.

4 Der leidvolle Kreislauf der Existenzen

5 Großer Weg oder Fahrzeug; jener Weg, den die Bodhisattvas gehen. Er ist groß, weil er alle fühlenden Wesen umfasst.



werden erfolgreich sein.

Prof. Saleemul Huq, Leiter des International Centre for Climate Change and Development (ICCCAD) in Bangladesh

Bürgerkonvente zum Klimawandel wie jener in Frankreich haben zu mutigen und ermutigenden Ergebnissen geführt. Wir sollten die Politik nicht den Politikern und Politikerinnen überlassen, wir müssen und können uns selbst einmischen, wenn wir wollen, dass sich etwas ändert!

Der Klimawandel enthält schon den Dharma, denn Wandel ist sein Wesen. Wir können den Klimawandel, die Umweltzerstörung und alle möglichen anderen unangenehmen Nachrichten und unbequemen Wahrheiten nutzen, um uns an Ort und Stelle wachzurütteln, indem wir sie direkt in unser Herz dringen lassen. Auf diese Weise können sie unser Mitgefühl auf der Stelle wecken und uns bewusst werden lassen, dass wir schon **wach sind**.

Dann ist diese Situation nicht getrennt von der Kostbarkeit des Lebens an sich und unserer Dankbarkeit dafür. Das Leben ist bewältigbar. Wir können unser Leben führen, einschließlich Tod, Freude und Schmerz. Diese Art des Aufwachens verändert unser persönliches Klima, unsere Atmosphäre, sofort. Und das wirkt sich auf unser Handeln und auf die Welt um uns aus. Dieses Aufwachen nähren wir durch unsere grundlegende Achtsamkeit, es weitet sich zu universellem Mitgefühl durch die Erfahrung der Verbundenheit, und es kulminiert in Momenten reinen Gewahrseins des Jetzt.

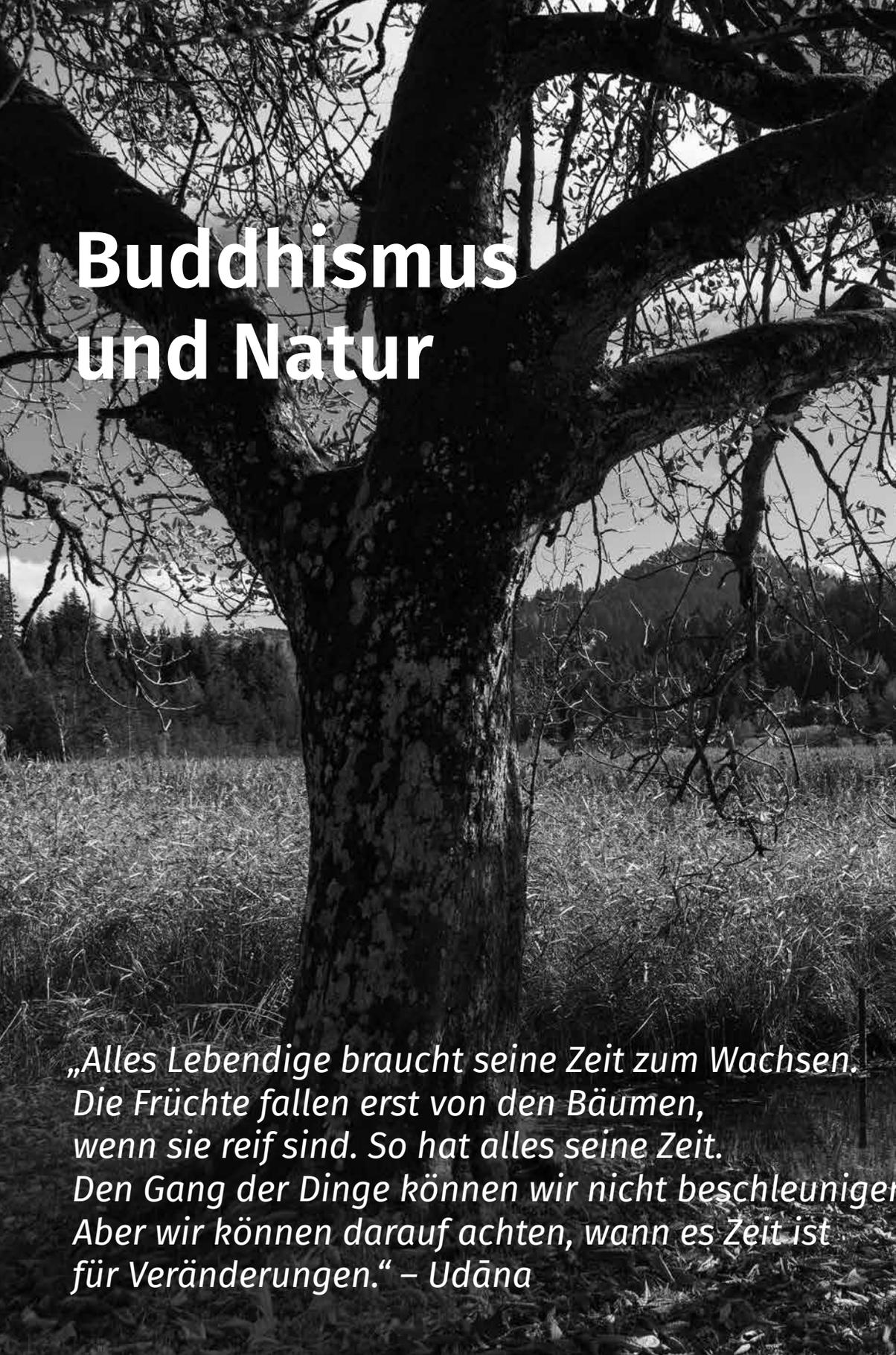
Buddha Shakyamuni war der vierte Buddha dieses Zeitalters, und es heißt, dass noch 1000 weitere kommen werden. Von daher gibt es keinen Grund, in Untergangsfantasien zu schwelgen. Allein schon die Präsenz der Schriften des Dharma in der Welt ist ein sehr, sehr großer Segen, der befreiend, befriedend und heilend wirkt, wie die großen Meister und Meisterinnen immer wieder betonen.

Mögen wir den Dharma auf authentische Weise praktizieren, sodass er für lange Zeit in dieser Welt bestehen bleibt, zum Wohle aller Wesen! ■

Nachwort: Mein besonderer Dank gilt Lama Tilmann Lhundrup, der mir durch sein tiefes Verständnis und die sehr geschickten Erklärungen als engagierter westlicher Dharmalehrer die Rolle von Mitgefühl im Umgang mit den ökologischen Herausforderungen noch klarer gemacht hat. Ein inspirierendes Manifest dazu findet sich auch auf ekayana-institut.de.

THOMAS KLIEN

studierte Landschaftsökologie und -planung. Er praktiziert in den Kagyü- und Nyingma-Linien des tibetischen Buddhismus und absolvierte ein traditionelles Dreijahresretreat unter der Leitung von Gendün Rinpoche. Seit einigen Jahren betreut er Landschaftsgestaltungsprojekte in Chökyi Nyima Rinpoche's Gomde Zentren in Oberösterreich und den Pyrenäen.



Buddhismus und Natur

*„Alles Lebendige braucht seine Zeit zum Wachsen.
Die Früchte fallen erst von den Bäumen,
wenn sie reif sind. So hat alles seine Zeit.
Den Gang der Dinge können wir nicht beschleunigen.
Aber wir können darauf achten, wann es Zeit ist
für Veränderungen.“ – Udāna*



n.

Aus Angst wird Mut

MATTHIAS GRÜMAYER

Die Zukunft ist heute so ungewiss ist wie schon lange nicht mehr. Die Corona-Krise hat die Karten völlig neu gemischt. Die letzten Monate haben gezeigt, dass Veränderung sehr schnell vor sich gehen kann, wenn der Staat handelt und nicht das Individuum alleine die Verantwortung trägt. Über Nacht steht das gesellschaftliche Leben still.

Das hat nicht wenigen Menschen Zeit zur Pause, zum Reflektieren, zum Besinnen auf das Wesentliche gegeben. Der Preis dafür: kein Konsum > keine Produktion > kein Geld. Leider ist der Level des Konsums, zu dem wir gegenwärtig zurückkehren, in keiner Weise nachhaltig.

Eine Zukunft für die Menschheit wird es nur geben, wenn wir unseren Konsum und unseren Ausstoß von CO₂ drastisch verringern. Das kann gelingen, wenn wir uns auf die Stillung unserer Grundbedürfnisse besinnen. Dazu gehören eine Behausung, Essen, etwas Kleidung und vor allem gute Beziehungen. Genau das wäre möglich, wenn wir weniger arbeiten und weniger konsumieren würden. Um erfolgreich zu reduzieren, müssen wir erkennen, dass wir bereits im Reichtum leben, wenn unsere Grundbedürfnisse gestillt sind! Die Herausforderung für die Politik ist es, diesen Prozess des gesellschaftlichen Wandels so zu gestalten, dass die Arbeitslosigkeit nicht zu stark steigt, denn unzufriedene Massen können zu einer Gefahr für die Demokratie werden.

Die Selbstbefreiung vom Überfluss braucht Mut. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Mut entsteht aus Angst, wenn wir uns in sie hinein entspannen, die Angst nicht mehr bekämpfen, sondern trotz, nein, mit

ihr weitergehen. Es braucht Angst, um mutig in die Zukunft zu gehen. Angst zuzulassen schärft die Sinne, klärt den Geist, macht uns wach. Wir müssen aufwachen! Es geht um unser Überleben und jenes all der Spezies, die gefährdet sind, auszusterben.

Es braucht auch Mut, unsere altbewährten Glaubenssätze zu hinterfragen. Es braucht Mut, sich einzugestehen, dass das Glück nicht im Konsum liegt, nicht in Fernreisen, Schnitzeessen und Autofahren. Glück liegt im Zur-Ruhe-Kommen, im Sich-Einlassen. Glück kommt davon, es nicht mehr zu suchen, vor allem nicht in der Ferne. Glück kommt durch Einsehen, dass wir nicht getrennt sind voneinander und der Welt, sondern miteinander verbunden. Glück heißt, zu Hause anzukommen.

Alle Weltreligionen haben Wege bewahrt, das Gute im Menschen zu pflegen und die unheilsamen Kapazitäten im Menschen zu verringern. Im Buddhismus etwa ist das Mittel der Wahl die Achtsamkeitspraxis. Ein Leben in Achtsamkeit macht es möglich zu erkennen, was in uns vorgeht und welche Auswirkung das auf unsere Umgebung hat.

Lenken wir doch unsere Aufmerksamkeit dorthin, wo es wirklich wichtig ist! Viel zu oft wird unsere Aufmerksamkeit abgelenkt,



sie rutscht förmlich ab von den brennenden, unangenehmen Themen. Das ist so leicht, weil im Grunde niemand leiden möchte. Das Unangenehme annehmen heißt, der Realität, dem es ist, wie es ist ins Auge zu sehen. Das ist der erste Schritt zur Veränderung.

Eine zumutbare Zukunft wird es nur geben, wenn wir lernen, unsere Angst in Mut zu verwandeln und das scheinbar Unmögliche zu wagen: die Befreiung vom Überfluss und die Besinnung auf das Wesentliche. ■

MATTHIAS GRÜMAYER

geb. 1985 in Wien. Studium der Religionswissenschaft an der Universität Wien, Grinberg-Praktiker www.kayavidya.com, Buddhist, Mitglied im Orden des Intersein und der Wake Up Sangha Wien, Achtsamkeitstrainer. Interessiert daran, seinen Körper/Geist und die Welt denkend/spürend zu erforschen. Seit März 2020 Papa von Amara.

Leserbriefe

Leserbriefe zum Artikel „Wir dürfen die Augen nicht verschließen!“ – Corona, Klimawandel und Buddhas Lehre, ÖBR Magazin 3/2020

Mit dem Inhalt des Artikels von Thomas Klien stimme ich großteils überein. Es sind viele wissenschaftliche Fakten angeführt, und ich finde jeden Beitrag wichtig, der die Gefahren des Klimawandels aufzeigt und (wegen Corona) nicht gänzlich in den Hintergrund geraten lässt. Auch die Existenz der Mamos ist für mich nichts Ungewöhnliches, da ich selber Vajrayana-Buddhist bin.

Der Autor meint aber auch, dass die Lösung der Klimakrise keine technische (also mit erneuerbaren Energien) ist, sondern nur durch einen vollkommenen Sinneswandel der Gesellschaft herbeigeführt werden kann. Jetzt frage ich mich, warum der Lösungsansatz nicht auch (!) bei den erneuerbaren Energien (ausgenommen große Wasserkraftwerke) liegen soll, tragen sie doch schon seit längerer Zeit – und in immer stärkerem Ausmaß – wesentlich zur Reduktion von CO₂ bei.

Zuvor wird im Artikel noch eindringlich auf die notwendige Reduktion der Treibhausgase eingegangen, dann aber sogleich die erneuerbaren Energien als Lösung für untauglich erklärt! Wobei diese natürlich nicht das Allheilmittel sind, das ist klar. Auch die ca. 900 Millionen Kraftfahrzeuge (Flugverkehr usw.) kann wohl keine Ökosphäre auf Dauer aushalten, und auch E-Mobile können nicht die Lösung sein, brauchen sie doch für die Herstellung viel Energie und Rohstoffe.

Dass Liebe und Mitgefühl als allgemeiner Geisteszustand unserer Gesellschaft die Basis für eine langfristige Lösung aller Probleme wären, sollte für jeden Buddhisten auf der Hand liegen.

Wir brauchen beides: Eine veränderte Grundhaltung und (!) funktionierende Werkzeuge, wie eben die Erneuerbaren. Wir haben, wie die Studien ja alle zeigen, nur mehr zehn Jahre Zeit, das Ruder herumzureißen. Außerdem, wie sollen sich diese vollkommenen Geisteszustände jemals endgültig durchsetzen, leben wir hier doch in einem samsarischen Bereich.

Wären Liebe und Mitgefühl allgegenwärtig, wäre dies ein reiner Bereich, und wir hätten

solche Probleme wie den Klimawandel gar nicht. An uns selbst zu arbeiten und diese uns innewohnenden Eigenschaften wiederzuentdecken, ist schon Aufgabe genug. Das können wir uns nicht auch noch von der ganzen Gesellschaft erwarten!

Christian Knotzinger

Antwort vom Autor Tom Klien:

Lieber Christian, vielen Dank für deine Gedanken. Selbstverständlich sind die erneuerbaren Energieträger auch Teil der Lösung für den Klimawandel. Sie dürfen meines Erachtens aber nicht der Hauptfokus sein. Bloß weil sie erneuerbar genannt werden, heißt das noch lange nicht, dass sie auch ökologisch verträglich sind. Was die Wasserkraft betrifft sind wir beispielsweise in Österreich schon sehr an der Grenze. Das Entscheidende – und da stimmen viele Expertinnen und Experten überein – ist ein ziemlich radikaler Umbau unseres Wirtschaftssystems und die Veränderung unseres Lebensstiles. Dafür braucht es u.a. neue Formen der Raumplanung, der demokratischen Teilhabe und einen Bewusstseinswandel, zu dem wir alle beitragen können.

Guten Tag, im derzeitigen Magazin wurde der wunderbare, interessante und fundierte Artikel „Wir dürfen die Augen nicht verschließen!“ von Thomas Klien veröffentlicht. Viel wird über den Klimawandel, Corona etc. geschrieben – bis jetzt kenne ich keinen Text, mit dem ich so übereinstimme wie mit der klugen und interdisziplinären Zusammenfassung unter Berücksichtigung und Einbeziehung der spirituellen Ebene.

Ich würde den Artikel gerne auf meinem Blog und auch auf verschiedenen anderen Foren veröffentlichen. Können Sie mir vielleicht den Text übersenden? Ich habe ihn im Internet gesucht, offensichtlich wurde er noch nicht veröffentlicht.

Mit herzlichem Dank und lieben Grüßen
Monika Krampf

Die Maske

Frank Zechner



HERZENS RAT

Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

mit Mag.^a Andrea Husnik

Mittwochs: 17., 24., 31. März 2021, 18:30-20:30

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Aber in Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet.

An drei inhaltlich fortlaufenden Abenden bekommen AnfängerInnen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten. Auf Spendenbasis.

Ort: Buddhistisches Zentrum, Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien / bzw. online

Wöchentliche Online Meditationen – Verlängerung!

Heilsame Gewohnheiten in den Alltag integrieren

mit Renato Unterberg

11. Jänner bis 28. Juni 2021

Wöchentlich montags: 19:30 – 20:30 Uhr



Gemäß dem Stufenweg des **Lamrim** müssen wir zuerst etwas über positive Gewohnheiten hören, dann müssen wir diese Gewohnheiten besser begreifen, indem wir über sie nachdenken, und schließlich müssen wir sie in unser Leben integrieren. Genau damit befassen wir uns gemeinsam. Im Anschluss an die wöchentliche Meditation können Fragen an den Meditationsleiter gestellt werden. Die Meditationen sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Renato Unterberg ist in Salzburg geboren und hat viel Erfahrung als Meditationsleiter aus seiner Zeit in den Klöstern **Tushita**, Dharamsala, Indien und **Kopan**, Nepal gesammelt. U.a. hat er an zwei der legendären KOPAN-NOVEMBERKURSE die Lamrim-Meditationen angeleitet.

Spendenvorschlag für alle 20 Meditationen € 140 | Mitgl. € 115; Einzeltage € 12 | Mitgl. € 10; Ermäßigung möglich

Jeden Montag außer: 1. Feb., 29. März, 5. April und 24. Mai.

Anmeldung: info@gelugwien.at

LOJONG

7 Punkte Geistestraining

11. Feb. – 25. März 2021

(tibetisch mit dt. Übersetzung)

mit **Geshe Lobsang Jamphe**

Abt des tibetischen Klosters Nalanda, Frankreich



Ursprünglich von *Atiśa* nach Tibet gebracht, werden **Lojong** Belehrungen seit Jahrhunderten in verschiedenen Linien des tibetischen Buddhismus praktiziert.

Eine Liste von 59 Merksätzen, die auch als Gegenmittel gegen unerwünschte Gewohnheiten gesehen werden, helfen uns an unserem Geist zu arbeiten, uns von unserem Ego zu lösen und Mitgefühl zu entwickeln, sodass wir formale Meditation und unseren Alltag als Mittel zum Erwachen verwenden können. Die Belehrungen betonen u.a. die Praxis des Erleuchtungsgeistes und das Austauschen von sich selbst mit anderen (Tonglen).

Aktuelle Terminplanung: Donnerstags abends (11.2 | 18.2 | 25.2 | 4.3 | 11.3 | 25.3) sowie das Wochenende vom 19-21 März; **Online**

Spendenvorschlag siehe Website: www.gelugwien.at

NYUNG NÄ

Ein kraftvolles zweitägiges Reinigungs-Retreat

26. – 29. März 2021

Nyung Nä ist eine kurze und sehr kraftvolle Reinigungspraxis mit Fasten, Niederwerfungen, Meditationen und Rezitationen zur Stärkung von Mitgefühl und Weisheit. Sie basiert auf der Gottheit 1000-armiger Chenrezig, dem Buddha des Mitgefühls.

Retreatleitung: Mag. Viktoria Igel und Johanna Petermann

Ort: Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien

Teilnahme auf Spendenbasis

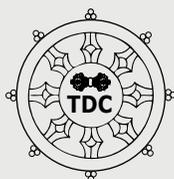
Informationen und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

Serviteng. 15 | 1090 Wien | info@gelugwien.at | www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung der
Mahayana Tradition (FPMT)





TDC - Tibet Dharma Center

Seminare mit Ehrw. Lama Geshe TenDhar

Grundlagen des Buddhismus

22. - 23. Mai 2021 · Sa, 10 – So, 16 Uhr

Detaillierte Erläuterungen von Grundlagen und Prinzipien der buddhistischen Religion:
Vier Edle Wahrheiten, Kausalität, Karma, Rad des Lebens usw.

SOGOM® - Stressfrei mit Meditation

2-teiliger Kurs: 29. - 30. Mai und 2. - 3. Juli 2021

Grundlegende Entspannungstechniken, konzentrierte Meditation und Achtsamkeit,
einfache Kräuteranwendungen aus der traditionellen tibetischen Medizin.



Stufen der Meditation

Shamatha Meditation in Theorie und Praxis. 19. - 20. Juni 2021 · Sa, 10 - So, 16 Uhr

Der Weg zu liebender Güte und Mitgefühl

Das Herz der buddhistischen Geistesschulung. 25. - 26. Juni 2021 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr

Meditation und Geistestraining · Sommerretreat

15. - 18. Juli 2021 · Do, 10 – So, 13 Uhr

Eine einmalige Gelegenheit, in der Gruppe zu üben und den Geist zu stärken - ein kraftvolles Mittel, die eigene Meditation zu vertiefen und neue Inspiration zu gewinnen.

Weitere Seminare

Spirituelles Wissen für den Alltag

Weisheit und Mitgefühl praktisch umsetzen

3. - 6. Juni 2021 · Do, 15 – So, 13 Uhr

Das Tibetische Wissen vom Heilen

Einführung in die traditionelle tibetische Medizin

11. - 12. Juni 2021 · Fr, 10 – Sa, 17 Uhr

Lamrim - Der Stufenpfad zur Erleuchtung

Vertiefende Meditationen für Lamrim-Praktizierende

9. - 11. Juli 2021 · Fr, 10 - So, 13 Uhr



TDC-Online

Lamrim in Theorie & Praxis

Meditation & Achtsamkeit

Buddhistische Gebete

Information:

www.tdc.or.at

facebook.com/tdc.or.at

Kursort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61

AYURVEDA
im Zentrum



Karin Cadez

Dipl. Ayurveda-Therapeutin

Die längste Reise ist die Reise zu sich selbst.

Nehmen Sie sich ca. 3 Stunden Zeit und tauchen Sie in die Welt des Ayurveda ein.

Herrengasse 6-8/Stg. 3/16, 1010 Wien

Tel.: +43 (0)650 44 777 88

Mail: karin.cadez@gmail.com



Möchtest du deine Praxis vertiefen?
Lernen die Welt durch deinen Körper zu erfahren?
Einen heilsamen Umgang mit Schmerz und Angst lernen?

Dann melde dich für eine erste **gratis** Grinberg-Sitzung



Matthias Grümayer

Grinberg-Praktiker

www.kayavidya.com | 06801454171

gruemayer4grinberg@gmail.com



Frank Zechner



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss man schweigen“, so heißt es in einem oft verwendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelungenes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhidharma, der von seinem Schüler Hannes immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JANUAR BIS MÄRZ 2021

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.01. 14:00-03.01. 19:00	Achtsame Kommunikation	<i>Sabine Putze</i>
09.01. 15:00-18:00	Einführungshalbtag - Meditieren lernen	
12.01. 18:00-20:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Paul Matussek</i>
14.01. 19:00-21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
17.01. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
13.02. 15:00-18:00	Meditieren lernen - Einführung	
06.03. 15:00-18:00	Meditieren lernen - Einführung	
11.03. 19:00-21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.12. 18:00-01.01. 11:00	Neujahrs Zen Retreat	<i>Rev. MyoE Doris Harder</i>
02.01. 17:00-06.01. 10:00	Praxistage	<i>Rev. MyoE Doris Harder</i>
09.01. 08:30-10.01. 20:00	Yun Hwa Meditationspraxis	
11.01. 19:30-29.03. 20:30	Lamrim-Meditationen mit Renato Unterberg	<i>Renato Unterberg</i>
12.01. 19:00-16.02. 21:00	Mein Geist und sein Potenzial, Start neuer Lehrgang	<i>Andrea Husnik</i>
16.01. 18:00-23.01. 14:00	Zen und Achtsames Schneeschuhwandern	<i>Markus Hillinger</i>
21.01. 19:00-28.01. 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
21.01. 19:00-11.03. 21:00	Zufriedenheit im Alltag - online oder im Zentrum	
22.01. 18:00-23.01. 12:00	Zen KURZ-SESSHIN	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
22.01. 18:00-24.01. 13:00	Achtsam im Körper zuhause sein	<i>Andrea Sedminek</i>
29.01. 18:00-31.01. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
30.01. 18:00-06.02. 14:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Markus Hillinger</i>
01.02. 18:00-07.02. 13:00	Vipassana Meditation mit Pilates	<i>Ursula Lyon</i>
08.02. 18:00-13.02. 10:00	Zen-Sesshin - Herzgeist berühren	<i>Chikurin Peter Pfötschner</i>
11.02. 19:00-25.03. 20:30	Geshe Jamphel: 7-Punkte-Geiststraining	<i>Geshe Jamphel</i>
16.02. 18:00-21.02. 10:00	Zen in den Bergen	<i>Hans Scherzer, O'un-Ken</i>
26.02. 18:00-28.02. 13:00	Achtsamkeit mit Selbstmitgefühl	<i>Ewald Pollheimer</i>
26.02. 18:00-28.02. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
09.03. 18:00-13.03. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschelberger</i>
17.03. 18:30-31.03. 20:30	Herzsanweisungen zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
18.03. 19:00-25.03. 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
18.03. 18:00-21.03. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
19.03. 18:00-20.03. 12:00	Zen KURZ-SESSHIN	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
20.03. 18:00-27.03. 10:00	Touching the earth - die Erde berühren	<i>Mathias Pongràcz</i>
26.03.-29.03.	Nyung Nä Retreat mit Viktoria Igel	<i>Viktoria Igel, Johanna Petermann</i>
26.03. 18:00-02.04. 13:00	Meditation - Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
27.03. 18:00-03.04. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
30.03. 18:00-05.04. 10:00	Kontemplativ auf Ostern zugehen	<i>Gabriele Kloep-Weber, Franziska Mair</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.01. 18:30-19:30	Livestream Meditation via Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
17.01. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
01.02. 18:30-19:30	Livestream Meditation via Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
14.02. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
21.03. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
ORT	KONTAKT
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Online-Retreat	wien@yunhwasangha.org, 0699/19246294
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681 204 900 31
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01 523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at, 0664 986 97 54
ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien (Zoom)	info@kwanumzen.at, 0680 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 0664 236 39 33
Zen Zentrum Wien (Zoom)	info@kwanumzen.at, 0680 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 0664 236 39 33
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 0664 236 39 33

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

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010
Wien
Tel. 01/513 3880
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/92 056 29
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Ginselberg 12
3270 Scheibbs/Neustift
Tel. 0699/19 04 96 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Drikung Kagyü

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@gmx.at
www.drikung-orden.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50,
1150 Wien
Tel. 01/941 7408
Tel. 0699/1888 8098
info@fgsvienna.at
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

Garchen Chöding Zentrum

Gompa: 1150 Wien,
Sturzgasse 44
Postanschrift: 1160 Wien,
Waidäckergasse 21A
Tel. 0681/8184 2139
office@garchen.at
www.garchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kalachakra Kalapa Zentrum

Garanas 41, 8541 Schwanberg
Tel. 0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

Fleischmarkt 16/2. Stock,
1010 Wien
Tel./Fax 01/276 2360,
Tel. 0680/554 7210
info@karma-kagyuu.at
www.karma-kagyuu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Samphel Ling

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Argentinierstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 8856
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien
Tel. 0699/1924 6294
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

Kulturzentrum
Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 1836
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
www.palping.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Puregg Phönixwolke Sangha

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 9754
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/2820
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

4040 Linz-Gramastetten
Dießenleitenweg 223
Tel. 0732/66 80 77
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 6138
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0669/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*
Gelug Zentrum**

Donaufelder Straße 101/3/2,
1210 Wien
Tel. 0676/616 84 61
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*

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Misho-an

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 0650/879 5723
(Dr. Fleur Sakura Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.at
>> *Japanischer Buddhismus*

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße
(Handelskai, bei der
Lindmayerstraße 1)
1020 Wien
Tel. 01/726 3551
www.peacepagoda.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Naikan Institut Neue Welt

Breitergasse 6,
2620 Neunkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> *Japanischer Buddhismus*

Wöchentliche Meditationen

	BUNDESLAND	MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	19.00		19.00	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30			
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
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		
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	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewaram	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg		19.30		

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
		15.35	www.dzogchen.at
			www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphe-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			www.diamantweg.at

Die eingetragenen Zeiten sind Anfangszeiten.

Unterstrichene Termine können nur nach Rücksprache mit der jeweiligen Gruppe besucht werden.

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

WIEN

Zen Dojo Wien Mushoju

Association Zen Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,
Tel. 0699/1140 4242
www.mushoju.org

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/1479 1212, podpod@t0.or.at

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Donnerstags 17:15 bis 19:10
Info: www.interseinwien.jimdo.com

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 999 19
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/3852 820
brigitte.bindreiter@liwest.at

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: Christina Stephani, Tel. 0681/84 37 89 02
christina.stephani@chello.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. 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.00–18.35

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Sa., 7.00–9.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek

Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Gemeinsam die Zukunft nachhaltig gestalten



Erneuerbare Energie dort erzeugen, wo sie verbraucht wird – die WEB Windenergie AG nutzt die Kraft von Wind sowie Sonne und produziert daraus sauberen, regionalen Ökostrom.

Für die W.E.B ist Klimaschutz ein großes Gemeinschaftsprojekt und ist dabei Österreichs größtes Bürgerbeteiligungsunternehmen im Bereich Erneuerbarer Energie. Um den Weg in eine nachhaltige Zukunft gemeinsam zu gehen, gibt es für W.E.B-Aktionäre den Grünstrom-Tarif „aktionär“ zu besonders günstigen Konditionen.



Nachhaltig

saubere, regionale Energie



Gemeinsam

gelebte Bürgerbeteiligung



Grünstrom

100 % Ökostrom aus den österreichischen W.E.B-Kraftwerken

Mehr Informationen unter: www.web.energy/gruenstrom

Schöner, heller Therapieraum zu mieten



Schöner, ruhiger Raum (20m²)
im 7. Stock mit Ausblick, mit Lift

Geeignet für körpertherapeutische Arbeit
oder Gespräch. Mit elektrisch höhenverstell-
barer Therapieliege mit verstellbarem Kopfteil,
gemütlicher Sitzgruppe für Gespräche,
Vorraum, 2 WC, Dusche, Küche

Auch als Meditationsraum geeignet.

Mietbar tageweise Montag bis Freitag,
ab Februar 2021

Miete: 170 Euro pro Wochentag (ganzer Tag), pro
Monat, inkl. Reinigung, Nützen der Nebenräume.

Infos und Kontakt:
info@karma-samphel-ling.at
Tel. 0680/324 94 91

**1010 Wien,
Seilerstätte 12/28**

**Gleich hinter dem Ronacher!
Beste öffentliche Anbindung:
U1/U3 Stephansplatz
U3 Stubenring
U4 Stadtpark**



**Das ÖBR Magazin gibt Ihnen Einblick
in das buddhistische Leben in Österreich.
Buddhistische Lehrerinnen und Lehrer
werden in Interviews vorgestellt,
inspirierende Texte regen zum Weiterdenken an.**

**Sie können alle ÖBR Magazine auch online nachlesen:
www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/oebr-magazin/**