

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2013

Ppreis: € 4,-

Österreichische Post, AG/Sponsoring, Post, Nr. 66, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt, 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt, 16, 1010 Wien

„Werdet endlich
einmal erwachsen und
damit frei.“

EIN INTERVIEW MIT EDMUND FRÜHMANN S. 6

Verantwortung leben.

RÜCKBLICKE AUF DAS SYMPOSIUM 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG
DES BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH S.10 UND S.16

Grundzüge achtsamen Wirtschaftens.

KAI ROMHARDT ÜBER DAS NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT (NAW) S.12

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 1.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 1. 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 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Grossmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



Dr. Sylvester Walch

Vom Ego zum Selbst Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes

Ein Plädoyer für ein neues Menschenbild. Sylvester Walch zeigt als profunder Kenner der menschlichen Psyche einen ganzheitlichen Weg der Selbstverwirklichung, der die spirituelle und psychische Entwicklung fördert. Praxisorientierte Reflexionen und meditative Übungen helfen innere Hindernisse zu überwinden, um die eigenen Potenziale besser entfalten zu können.

O. W. Barth, 2011, 336 S., 14x 21,5 cm, Hardcover
ISBN 978-3-426-29192-4 € 19,99

Unsere Seele
ist vielschichtiger
als wir denken

Transpersonale Selbsterfahrung und holotropes Atmen

ist für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren oder therapeutisch nutzen möchten.

Ort: Seminarhaus „Holzöstersee“ (Franking/Raum Salzburg) Kosten: € 680,-

Termine:

- 04.09. - 08.09.2013
- 15.11. - 19.11.2013
- 21.03. - 25.03.2014

Leitung und Anmeldung:

Dr. Sylvester Walch, Fon: +49 8322 6611, E-Mail: sylvester@walchnet.de

Curricula, Weiterbildungen und spirituelle Seminarreihe unter www.walchnet.de
NEU - Seminare für Führungskräfte



Einführungsliteratur

Dr. Sylvester Walch
Dimensionen der menschlichen Seele
Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen

Neuaufgabe, 452 Seiten,
Düsseldorf 2012. Patmos.



GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Halbzeit. Unser Jubiläumsjahr geht in die zweite Hälfte. Wir können mit den bisherigen Aktivitäten und vor allem deren Ergebnissen sehr zufrieden sein. Auch die öffentliche Wahrnehmung in den Medien war sehr zufriedenstellend, vereinzelt kritische Stimmen ein Zeichen dafür, wie ernst wir genommen werden. Konstruktive Kritik und kritische Selbstreflexion sollen ohnehin ein ständiger Begleiter auf einem buddhistisch geprägten Lebensweg sein. Neben den sehr ansprechenden Rückblicken in diesem Heft auf unser Symposium und unseren Festakt möchte ich euch besonders auf das Gespräch aufmerksam machen, das wir mit Prof. Dr. Edmund Frühmann führen durften. Er ist für mich das wunderbare Vorbild eines Menschen, der sich mit großer Hingabe sein ganzes Leben der Lehre des Buddha widmet, ohne dabei jemals seine Offenheit zu verlieren. Er wähnt sich, trotz großer Akzeptanz und Erfolge, nie im Besitz der richtigen Interpretation oder des „schnelleren Fahrzeugs.“ Aufgrund seiner beruflichen Laufbahn kommt in seiner Person auch die Symbiose zwischen westlicher Psychotherapie und dem Buddhadharmas zu einer wertvollen Entfaltung. Sein „Sager“ vom Erwachsenwerden hat für mich mit großer Kraft aufs Cover gedrängt. Es ist wohl zwingender Teil der buddhistischen Praxis, dass neben der Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit das Auflösen kindlicher Verhaltensweisen eine wichtige Voraussetzung bildet. Ich wünsche euch allen einen wunderbaren Sommer!

In Verbundenheit
Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR.

6 INTERVIEW

„Buddha vermittelt restlose Freiheit“

Edmund Frühmann im Interview.

10 VERANTWORTUNG LEBEN

Rückblick auf das
ÖBR Symposium

Von Ulrike Pastner.

12 ACHTSAMES WIRTSCHAFTEN

Grundzüge achtsamen
Wirtschaftens

Von Kai Romhardt.

16 SYMPOSIUM

Inspirationen, Gedanken
und Fragen

Von Beatrix Teichmann-Wirth.

21 ZEN

Spiritualität

Von Meiyō Pedro Perez Vargas.

15 CARTOON: DIE LINIE

22 KOLUMNE VON CHRISTIANE GEBHARD

26 VERANSTALTUNGSKALENDER

30 ÖBR-GRUPPEN

32 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:

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

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

Weitere Autoren dieser Ausgabe: Christiane Gebhard, Ulrike Pastner, Beatrix Teichmann-Wirth, Meiyō Pedro Perez Vargas, Gerhard Weissgrab

Fotos: Ida Räther (www.ida.lv), Thule Jug, magann – Fotolia.com.

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

Gestaltung: Gernot Polland

Druck: Samson-Druck, St. Margarethen.

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

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen.

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

Service

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

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten:

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

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und ebenso über Unterstützungen. Da die ÖBR eine anerkannte Religionsgesellschaft in Österreich ist, kann Ihre 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.

IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747

BIC: OPSKATWW

Inhaber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung auf

www.buddhismus-austria.at

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

ÖBR und Facebook: www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich



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., 22.09.2013 10.00–13.00

So., 27.10.2013 10.00–13.00

So., 24.11.2013 10.00–13.00

Meditationszentrum „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., 27.09.2013 15.00–16.00 Uhr

Fr., 29.11.2013 15.00–16.00 Uhr

Fr., 31.01.2014 15.00–16.00 Uhr

Im Meditationszentrum „der mittlere weg“

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

SO. 6. 10. TAG DER OFFENEN TEMPEL

Am So. 6., 10. finden in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich erstmals ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.buddhismus-austria.at > Aktuelles > Tag der offenen Tempel

ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“!

7. ÖBR-OPEN-SPACE Sa. 9. 11. 14 Uhr
Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Es sind alle herzlich willkommen!
www.buddhismus-austria.at > Aktuelles >
ÖBR Open Space

MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR
DGKS Ingrid Strobl, Tel. 0650/523 38 03
persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13.00–14.00
Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien
info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at

TRAUERZEIT

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

Zeit: 2. Dienstag im Monat, 17.30–19.00
Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

Do., 19.09.2013, Do., 17.10.2013, Do., 31.10.2013, Do., 21.11.2013, Do., 05.12.2013, Do., 19.12.2013
jeweils 17.30–19.30

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Kathrin: 0650/946 40 36;
www.buddhistischejugend.at,
www.facebook.com/buddhistischejugend

„NEXTGENSANGHA – BUDDHISTISCHE TAGE FÜR JUNGE MENSCHEN.“

veranstaltet die buddhistische Jugend im Buddhistischen Zentrum Scheibbs.: 1.9. 17.00 - 5.9.2013 13.00
Infos & Anmeldung: info@buddhistischejugend.at

ÖBR-REPRÄSENTANZEN

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

NÖ-Süd und nördl. Burgenland: Franz Ritter,
02627/451 02, nwi@naikan.com

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

Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/67 06 35,
graz@kkoe.at

Kärnten: Dipl.-Psych. Frank Zechner, 04242/227 48,
frank.zechner@aon.at

Oberösterreich: Gerhard Urban, 0664/877 68 85,
g_urban_at@yahoo.de; Brigitte Bindreiter,
0650/385 28 20, brigitte.bindreiter@linzag.net

Salzburg: Dr. Paul Chalupny, 0676/711 87 01,
chal@sbg.at; Werner Purkhart, 0676/355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol: Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00,
buddhismus-tirol@cnh.at

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

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union: Mag. Kurt Krammer, 0699/10 75 97 74, euro-pa@buddhismus-austria.at

Buddha vermittelt

DAS GESPRÄCH FÜHRTEN GERHARD WEISSGRAB UND EVI ZOEPNEK AM 31.MÄRZ 2012. FOTOS: PRIVAT

*„Werdet endlich einmal erwachsen
und damit frei.“*

Was sind aus deiner Sicht die wesentlichen Grundlagen der Buddhalehre?

Wenn man sich die Grundlage des Buddha Shakyamuni anschaut, dann sind folgende Punkte wichtig:

1. Die absolute Gewaltlosigkeit, und zwar wirklich in dem Verständnis, wie sie zum Beispiel auch Thich Nhat Hanh vertritt, keinerlei Gewalt und vor allem: Es gibt keinen gerechten Krieg! Das spielt auch intrareligiös eine ganz große Rolle, merkbar auch durch Feindseligkeiten der Gruppen und Grüppchen.

Dem liegen gruppendynamische Phänomene zugrunde. Auf der einen Seite ist die Grenze notwendig, damit etwas wachsen kann, auf der anderen Seite, wenn sie undurchlässig wird, dann entstehen sehr rasch zwischen den Gruppen Streitigkeiten und man verwendet unendlich viel Energie dafür, das eigene Ego aufzublasen.

2. Das Nicht-Schadensprinzip, weder mir noch jemand anderen Schaden zufügen. Dieser zweite Punkt ist mit dem ersten sehr verwandt. Durchgeführt werden diese beiden ersten Punkte mittels der Achtsamkeit.

Und das ist der 3. Punkt: Achtsamkeit als Übersetzung von Sati heißt, nicht nur wach und präsent und gegenwärtig zu sein, sondern auch liebenswürdig, zugewandt und respektvoll. Sati meint ganz viel, auch Offenheit und Mitgefühl gehört dazu.

4. Ist der Moment der Befreiung und der Freiheit. Ich finde es ist das Entscheidende bei Shakyamuni, dass er absolute Freiheit lässt. Er sagt: „Ich hab einen Weg gefunden, und nur der ist für euch wichtig, ich bin nicht wichtig. Wichtig ist nur, setzt euch hin und praktiziert. Werdet endlich einmal erwachsen und damit frei.“

Buddha vermittelt hier wirklich restlose Freiheit: kein Gott, keine Priester, keine Dogmen. Es gilt die Lehre überwiegend selbst zu überprüfen. Es gibt Stellen im Palikanon, wo er von der Mehrheit der Lehre spricht, also eine unendliche Offenheit, die natürlich dazu geführt hat, dass es hunderttausend Buddhisten gibt. Was mich immer wieder erschüttert, ist die Furcht des Menschen vor der Freiheit. Der Mensch will keine Freiheit, der Mensch will beherrscht werden. In dem Moment, wo der Buddha sagt, ihr seid frei euch zu entscheiden, baut sich jeder schnell sein Hüttchen und richtet sich nach Möglichkeit wohnlich ein. Ich wohne nicht, ich bin unterwegs. Es gibt immer wieder Menschen, die sich Buddhisten nennen, aber weder Gewaltlosigkeit noch Achtsamkeit ausüben, und das ist das allgemeine Problem von Rechtschaffenheit, die jeden einzelnen von uns angeht.

Was sagst du zur Verbreitung der Lehre? Wie hast du es gemacht?

Es gibt Stellen in der Majjhima-Nikaya, wo der Buddha explizit sagt: „Geht hinaus, einzeln, und wenn ihr gefragt werdet, dann lehrt.“

Und ich hab mir erlaubt, auf meine Art und Weise zu lehren. Acht Jahre habe ich Einführungsvorträge und Informationsvorträge über die Buddhalehre an der VHS Traunkirchen gehalten. Ich laufe nicht in der Robe herum. Es ergibt sich aus Gesprächen, z.B. in Villach. Ich wurde von den Sohooptimistinnen eingeladen, um über Psychotherapie zu reden, dann kam die Rede auf den Buddhismus, und ich habe noch eine Stunde über den Dharma gesprochen. Seither gibt es in der Nähe von Villach eine Theravada-Gruppe, die beim Bhante Seelawansa Zuflucht genommen hat. >>

restlose Freiheit.



Edmund Frühmann

Am 2. Februar 1922 in Brünn geboren.
Dasselbst Abitur.

1942–1945 Militärdienst (Kartograf, auch als Hilfs-Sanitäter).

1945 Studium Medizin und Biologie

1946–1948 am Aufbau der biologischen Station Wilhelminenberg beteiligt (Otto König, Konrad Lorenz, Irenäus Eibl-Eibesfeldt u. a.).

1951 Promotion zum Dr. med., Gründungsmitglied des Wiener Arbeitskreises für Tiefenpsychologie. Parallel Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Psychoanalyse.

Etwa 1960 Mitbegründer der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Gruppentherapie.

Ab 1973 als Lehrbeauftragter (Gruppendynamik, Psychosomatik) Universität Salzburg. Im selben Jahr Gründung des Instituts für psychische Beratung und Gruppentherapie (IPG).

Ab 1974 auch in München tätig. Mitbegründer der Gesellschaft für angewandte Gruppendynamik (GAG) und der Münchner Gesellschaft für Psychoanalyse (MAP).

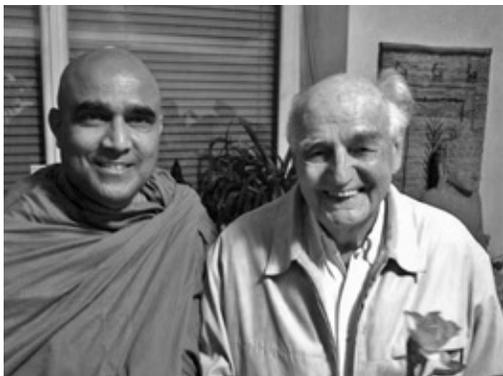
Lehrbeauftragter an der Universität Klagenfurt, u. a. auch das Thema Buddhismus und Psychotherapie. In Salzburg Einführung in die Lehre Buddhas an der Volkshochschule (ca. 6 Jahre lang).

Nach Kontakt mit Jesse und Ursula Lyon Beginn einer Theravada-Praxis und Mitgliedschaft bei der ÖBR seit 1986

Mitbegründer der Theravada-Gruppe Salzburg.

Ab 1998 in der Buddhistischen Gemeinde Salzburg tätig – vor allem an der Integration unterschiedlicher Richtungen und Schulen interessiert.

*„Erleuchtung ist ein Gnadenakt“,
die Gnade deiner gesamten Existenz.*



Sie gibt es heute noch, obwohl ich jetzt schon zwei Jahre nicht mehr hinfahre. Ich finde mich sehr beschenkt, dass sie alleine weitermachen, denn ich habe sehr viel investiert. Ich bin 14-tägig runtergefahren und habe in der Theravada-Tradition Verehrung, Zuflucht und 30–40 Minuten stille Meditation – dann Gehmeditation gemacht und eine Stelle aus dem Dharma vorgetragen, nach Möglichkeit Primär- und nicht Sekundärliteratur.

Kannst du noch etwas zur Erleuchtung des Buddha Shakyamuni sagen?

Erleuchtung hängt von so vielen Faktoren ab und ob meine Anstrengung zum Ziel führt, das weiß ich nicht. Erleuchtung ist ein Gnadenakt, die Gnade deiner gesamten Existenz. Shakyamuni ist so aus seinem Hintergrund herausgewachsen, und was seine Erleuchtung

genannt wird, ist die Frucht jahrelangen Studiums und jahrelanger Auseinandersetzungen und Diskussionen. Natürlich er hat eine ganz tiefe Einsicht gehabt, wie die Welt läuft, nur das Problem ist, es ist nicht möglich, ‚erleben‘ anderen mitzuteilen, das geht nicht, und das hat er gewusst und er wollte anfangs nicht lehren, weil er hat genau gewusst, welche Probleme es gibt sobald er es sprachlich formuliert. Er hat sich dann aber immerhin 45 Jahre lang bemüht, sich verständlich zu machen, und bis zum Schluss haben die Mönche gesagt: „Na ja, wir brauchen doch einen Nachfolger und so weiter.“

Also nicht einmal in der direkten Übertragung ist die Lehre wirklich verstanden worden?

Die Schüler Buddhas haben mit der Freiheit nichts anfangen können, sie wollten die Freiheit nicht. Das ist eine Menschheitskrankheit. Er hat haargenau gewusst, was er gesagt hat, die Menschheit ist irgendwo wahnsinnig, das Ego und so weiter, mehr oder weniger ...

Könnte die Lehre Buddhas die Welt befrieden?

Das ist meine tiefste Überzeugung, wäre es möglich, die Lehre des Buddha bei den Mächtigen zu einer ernstesten Sache zu machen, in zwei Minuten wäre die Welt gerettet.

Mehr braucht es nicht. Die eingangs erwähnten 4 Punkte, wenn die ernst genommen werden würden. Der Schaden besteht nicht darin, dass jemand auf die Straße geht und Steine wirft – das ist ein armer Mensch, der sich nicht anders zu helfen weiß – aber die Herren im Nadelstreif am grünen Tisch, die bleiben unberührt.

Ich sehe das so: Was wir Evolution nennen, kennt keine einzelne Person oder ein einzelnes Individuum. Und das hat Shakyamuni klar gesehen. Da läuft etwas durch uns durch, und dem das da durchläuft, ist die Menschlichkeit völlig wurscht. Ob es jetzt Apparate geben wird aus Kupfer oder Silikon oder sonst etwas, wie die Evolution weitergeht, wissen wir nicht. Das hat Buddha klar gesehen:

Grenzenloses Wachstum bedeutet schlicht und einfach Vernichtung des Raumschiffes, auf dem wir leben.

Innehalten, genau anschauen, was passiert. Mich berührt immer noch so tief, dass die Menschheit nicht aufhören kann, sich gegenseitig zu ermorden. Die einzigen Lebewesen auf der Welt, die sich gegenseitig töten, sind die Menschen. Alle anderen Lebewesen sind eingebunden in Rituale. Mit Konrad Lorenz habe ich oft darüber diskutiert.

Was wird uns die Zukunft bringen?

Ob man den Drewermann liebt oder nicht, aber er hat ein Buch über den Fortschritt geschrieben und gesagt, jeder Fortschritt ist eine neue Sklaverei. Diese Versklavung an die Technologie ist heute eine Katastrophe. Wenn irgendein Narr im Weltraum eine Atombombe zündet, dann ist alles weg, kein Essen, kein Wasser, nichts, weil alles abhängig ist von der Elektronik, und wenn die lahm gelegt ist, geht nichts mehr. In den großen Städten, mit Millionen Menschen, ist dann alles aus und da kommt dann diese Erbarmungslosigkeit: Was machbar ist, wird gemacht, und Leben ist immer expansiv. Wenn du irgendwo eine Pflanze hinbringst, wird sie versuchen sich auszubreiten, so lang sie keine Gegner hat. Das ist eine ganz natürliche Geschichte, auch wenn man den Menschen gewissermaßen retten will, dann muss man ihn zurückhalten und achtsam sein, und ich bin leider so viel Mensch, dass ich meine, dass es sich lohnt den Menschen zu retten, trotz all dieser Dinge. Grenzenloses Wachstum bedeutet schlicht und einfach Vernichtung des Raumschiffes, auf dem wir leben.

Zuerst kommt die dritte Welt, dann die vierte und nach der kommt dann der Urwald und mit dem Urwald das Wasser. Im Grunde genommen wissen wir haargenau was geschehen müsste, und warum geschieht es nicht? Ich kann es euch schon sagen, ich bin Psychiater, die Leute, die heute am Ruder sind, sind psychotisch, sie sind krank, sie sind todkrank. Wozu braucht der Mensch 30 Milliarden Dollar? Psychiatrisch gesehen sind das, entweder Psychopathen oder richtige Psychotiker, die sich im Leben normal verhalten, obzwar, sie haben nur diesen Wahn des Wachstums, und

Vesakh 2013

*Alle Worte haben
dich nur
in verwirrte Einsamkeit gebracht.
In ihrem Jenseits aber
ist der Atem der Welt.
Hör also nicht auf mich
Sieh was ich bin:
Nichtig wie alles,
doch unverlierbar
im steten Wandel
des einen und der Dinge.
Erspüre nun mein Herz,
den Geheimnis tragenden
Kern aller Buddhas
und reiner Freiheit
geweihter Frieden
erlöst alle Sehnsucht.*

der ist etwas Furchtbares. Die Basis ist Lächeln und Freundlichkeit. Die wenigsten wissen, in der Hölle sind die Menschen so dicht gepackt, dass sie sich nicht bewegen können. (lächelt)

Wie geht es dir eigentlich persönlich?

Ja, ich kann zwar nicht mehr hatschen, Rad fahren geht seit meiner Hüftoperation auch nicht mehr, aber mein Geist ist intakt. Das attestiert man mir jedenfalls immer noch. Und ich hab Angst, dass mein Körper nicht mehr funktioniert und mein Geist klar ist.

Wir wünschen dir noch viele Jahre mit einem klaren Geist, und möge dein Körper dir keine weiteren Beschränkungen auferlegen. Wir danken dir herzlich für das interessante Gespräch.



Verantwortung leben - Mit zärtlicher Umarmung

Ich hab's gern ganzheitlich. Damit kam ich beim ÖBR Symposium am 4. und 5. April voll auf meine Kosten.

DR. ULRIKE PASTNER

Willst du eine Veranstaltung in allen Schichten kennenlernen, kann ich dir den Zugang als „Helferlein“ empfehlen. Im Team der HelferInnen siehst du, wie Martin und Johanna die Organisation professionell vorbereitet haben, erlebst mit, wie Irene und Lorenz liebevoll den Ikebana-Blumenschmuck gestalten und kannst die ersten ReferentInnen noch ganz unaufgeregt begrüßen. Als Helferin bist du hautnah dabei, wie sich die Atmosphäre Schritt für Schritt aufbaut. Mehr noch – du kannst sie mitgestalten.

Da ist rückblickend ein Film in meinem Geist, in dem das Event wie im Zeitraffer aus dem Nichts entsteht. Wie auf dem leeren Platz inmitten des Wiener Uni Campus ein Auto anhält und die erste Schachtel ausgeladen wird. Wie das Licht im Hörsaal C1 angeht, der erste Plakatständer, der erste Tisch aufgestellt wird. Wie die ersten Gäste eintreffen und das Ereignis langsam anschwillt zu einem lebhaften pulsierenden Organismus. Wie in einem gefüllten Hörsaal die Impulse der ReferentInnen von einem wachen Publikum aufgenommen und honoriert werden, in den Pausen das Gehörte lebhaft diskutiert, geplaudert und gelacht wird... Bis das Treffen am Ende des zweiten Tags wieder ausklingt, die Menschen nach den Workshops und dem letzten Podium begeistert applaudieren, sich noch zu einer Gehmeditations-Schlange versammeln und alles wieder ruhiger wird. Die buddhistische Fahne wird eingerollt, Schachteln wieder ein-

gepackt, der letzte Tisch abgebaut. Schließlich wird das Licht im Hörsaal C1 wieder gelöscht, und alles sieht aus wie zuvor. Doch es sieht nur so aus...

Viele Samen sind gelegt, viele Ideen in die Welt getragen, wichtige Anstöße zu Veränderungen gegeben. Der Unterschied setzt sich fort in den Köpfen und Herzen der weit mehr als 300 BesucherInnen. Moderatorin Heidi Aichinger, diese wunderbar zarte starke Person, nannte es ein selten diszipliniertes und wertschätzendes Publikum, das sich hier zu einer der 30-Jahr-Feiern der ÖBR zusammengefunden hat. Die Stimmung war wirklich besonders, der Geist ein guter.

Ein Höhepunkt – sicher nicht nur für mich – war das große „achtsame Umarmen.“ Eine Frau aus dem Publikum hatte in ihrer Wortmeldung mehr „Zärtlichkeit“ eingefordert, woraufhin Erika Erber die achtsame Umarmung vorschlug und sich in der Folge spontan mehr als 300 Menschen in die Arme fielen. Was für ein Ereignis! Dessen Wirkung vermutlich genau so stark anhält wie die der spannenden Vorträge.

Ich will gar nicht versuchen, die Fülle der Referate und Workshops wiederzugeben. Ein paar Splitter sollen erinnern bzw. Lust machen aufs Nachsinnieren. „Zu einer verantwortlichen Antwort über das SELBST gelangen, im JETZT – als dem Schnittpunkt von Zeitlosigkeit und Zeit“ oder „Dem Leben anvertrauen gleich dem Wasser beim Schwimmen-Lernen“ waren Aussagen des großen



Erika Erber und Bruder David Steindl-Rast

Foto: Thule Jug

Weisen David Steindl-Rast. – Vanja Palmers brachte uns schwierige Themen wie Umweltzerstörung, Tierfabriken und Überbevölkerung näher. – Spannend war Erika Erbers Unterfangen, Scharmers Modell des Presencing mit Meister Rinzais Ochsen Geschichte zu erweitern. – Bhante Seelawansa plädierte für gegenseitige Achtung anstatt Verantwortung zu tragen. Daran erinnernd, dass jeder Mensch das Recht auf eigene Antworten habe. – Gregory Forgues brachte Einblicke in die Gesar Tradition und gab zu bedenken, dass Samsara nicht zu reparieren ist – wiewohl wir Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln können. – Die Gedanken nicht zum Stillstand bringen, sondern darauf reiten, will Karl Brodbeck, und bringt mit seinen tiefgründigen Betrachtungen seine ökonomischen KollegInnen sicher ins Schwitzen. – „ALI – Achtsam-Lächeln-Innehalten“ war eine der vielen innovativen und konkret anwendbaren Achtsamkeitsanker von Kai Romhardt, der mit dem von ihm vorgestellten Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ sicher noch von sich hören lassen wird. – Schließlich gab es von Hans Kaufmann noch eine „Präsentation mit Hund“ und Erfahrungen zur Verbindung von Achtsamkeit und Psychotherapie. Genauso wie manche Worte der ReferentInnen

„auf der Bühne“ berührten mich die kleinen Begegnungen in den Pausen. Wie viele nette Menschen habe ich in den letzten 10 Jahren meiner buddhistischen Praxis bereits kennengelernt! Mir wurde bewusst, wie da in meinem Freundes- und Bekanntenkreis eine stärkende Gemeinschaft von Gleichgesinnten herangewachsen ist, die meine wichtigsten Ziele und Sehnsüchte teilt. Das stärkt. Und auch die neuen Kontakte dieser zwei Tage sind mir in warmer Erinnerung. Besonders schön die abschließenden achtsamen Umarmungen mit Genette, Dorian, Roland, Sylvia und Ursula vom HelferInnenteam.

Ich denke, die Zeit ist reif. Nachdem die buddhistische Praxis für mich in den letzten 10 Jahren ein psychologisches Projekt von „Selbsterkenntnis auf dem Kissen“ gewesen ist, ist es nun an der Zeit, das Projekt auszuweiten auf ein politisches und gesellschaftliches Veränderungsvorhaben: „Verantwortung Leben“ eben.

Somit komme ich zum gleichen Resümee wie Gerhard Weissgrab in seinen abschließenden Worten: Lasst uns unsere verwirrten Geister sammeln und die Dinge gemeinsam auf den Boden bringen.

Grundzüge achtsamen

VON DR. KAI ROMHARDT

In Berlin wurde vor acht Jahren das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) gegründet, eine traditionsübergreifende, buddhistische Gemeinschaft, die achtsame Samen und Ideen in unser Wirtschaftssystem und das persönliche wirtschaftliche Handeln tragen will.



Das NAW wurzelt im Dharma, die Schätze der buddhistischen Weisheitslehre und Übungspraxis werden allerdings so weit als möglich konfessionsfrei vermittelt, damit ihr wunderbarer Duft vorurteilsfrei eingeatmet werden kann. Inzwischen existieren in zwölf deutschsprachigen Städten Regionalgruppen und Initiativen, die in 2013 an die 100 Veranstaltungen durchführen werden. Die Wiener Gruppe des Netzwerks existiert seit 2011. Im Folgenden werden einige Grundzüge achtsamen Wirtschaftens vorgestellt. Viele Menschen verzweifeln an der Geisteshaltung und der Handlungslogik unserer Wirtschaft. Sie fühlen sich als Opfer, die einem schier übermächtigen System ausgeliefert sind. Ein System, das trotz desaströser Krisen nicht zu lernen scheint und immer noch voll auf Gewinn, Wachstum und Rendite setzt. Und sich dabei als alternativlos gibt.

Als Buddhisten sind wir überzeugt, dass es heilsame Alternativen zu diesem Wirtschaftsmodell gibt. Dass wir anders und besser arbeiten, konsumieren und mit Geld und Eigentum umgehen können. Dass die Glücksversprechen der Werbung, der Karriere und der Märkte uns in die Irre führen und zerstören können.

Wir wollen eine Wirtschaft, in der Arbeit, Konsum und Geld heilsame Prozesse unterstützen und nicht unsere Lebensgrundlagen schädigen. Eine Wirtschaft, die einen positi-

Wirtschaftens



ven Beitrag zu unserem Lebensglück schafft. Doch Wirtschaft ist keine Veranstaltung, bei der wir nur machtlose Zuschauer sind. Wirtschaft geschieht uns nicht, wir sind es, die täglich kaufen und verkaufen, sparen und Schulden machen, arbeiten oder nicht arbeiten. Wir sind es, die Bedürfnisse entwickeln und befriedigen, unzufrieden sind oder zufrieden durchs Leben gehen, die Sinnvolles herstellen oder Schädliches. Wir wählen jeden Tag aufs Neue, auch wenn die aktuellen Wirtschaftsstrukturen eine Menge strukturelle und faktische Macht besitzen. Wir sind in vielem freier, als wir denken. Das ist unsere Verantwortung.

Indem wir bewusster kaufen und konsumieren, bewusster investieren und Verbindlichkeiten eingehen und bewusster arbeiten schaffen wir im Kleinen eine Wirtschaft, die sich vom aktuellen Wirtschaftssystem deutlich unterscheiden kann. Millionen und Milliarden dieser kleinen, mittleren und größeren wirtschaftlichen Tätigkeiten flechten Tag für Tag eine neue Wirtschaft und bilden somit Potenziale für positive Veränderungen.

Als Praktizierende sehen wir klar, dass unsere wahre Natur nicht Egoismus und Eigennutz ist, und wir sind entsetzt, dass diese unheilvollen Geisteszustände immer noch in volkswirtschaftlichen Lehrbüchern als primäre Motivatoren akzeptiert oder gar gepriesen werden. Wir sehen Menschen als potenzielle Buddhas, die sich durch die Kultivierung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit verwandeln können und auf natürliche Weise zum Wohle aller agieren.

Der Buddhismus ist klar: Egoismus, Gier und Unzufriedenheit sind nicht unsere wahre

Natur und führen uns ins Unglück. Klären wir unseren Geist, so wird er klar, weit und strahlend. Wenn wir uns egoistisch, destruktiv oder verletzend verhalten, dann ist dies nicht Ausdruck unserer wahren Natur, sondern Resultat mangelnder Einsicht. Wenn wir anderen schaden, schaden wir uns selbst. Wenn wir uns selber besser verstehen, verstehen wir auch alle anderen besser und weiten unser Herz. Durch unser Menschenbild schaffen wir unsere eigene Welt, und gemeinsam schaffen wir die real existierende Wirtschaft. Sehe ich meine Kollegen als Konkurrenten, werde ich mich mit ihnen leicht in Kämpfe verwickeln. Sehe ich meine Kollegen hingegen als Gefährten auf dem Weg, als potenzielle Buddhas, ändert sich alles. Praktizieren wir, dann wächst unser Vertrauen in unseren edlen Kern, unsere Entwicklungsfähigkeit und spirituelle Kraft.

„Zum Glück fehlt mir nichts.“ Oder „Etwas weniger, bitte!“ – diese Erfahrungen einer achtsamen Wirtschaftsweise stehen im krassen Gegensatz zum ökonomischen Mainstream, der das Lebensgefühl des Mangels betont und hervorruft. „Es ist nie genug!“ – dieses Mangeldenken kann uns alle an den Abgrund führen. Gier, Ungeduld, Unzufriedenheit und Aggressivität sind Geistesgifte, die viel zu lange als Antreiber-Tugenden toleriert und salonfähig gemacht wurden. Begriffe wie Wachstum, Wettbewerb, Effizienz, Rendite, Konkurrenz und Leistung sollten frisch betrachtet werden, sie sind in vielem toxisch geworden.

Es gilt diese Begriffe zu erneuern und neue Wirtschaftsprinzipien erfahrbar zu machen, die den Menschen dienen und uns nicht versklaven. >>

>> *Geben, ohne zu erwarten*

- Impulsdistanz statt Spontankonsum.
- Gemeinschaftsfähigkeit statt Ausbau individueller Komfortzonen.
- Nicht Geld für Arbeit, sondern Geld, um arbeiten zu können.

Diese Liste können wir lange fortsetzen. In der Neubeschreibung und Neuerfahrung heilsamer Wirtschaftsprinzipien, in der Formulierung einer inspirierenden Wirtschaftsethik sieht das Netzwerk Achtsame Wirtschaft eines seiner Hauptfelder.

In unseren Retreats, Seminaren, Regionaltreffen und unserem jährlichen Community Meeting im EIAB in Waldbröl nehmen wir unser eigenes Leben als Ausgangspunkt. Wächst unsere eigene Wachheit in ökonomischen Alltagshandlungen, können wir diese Erfahrungen auch mit anderen teilen. Wir sind uns bewusst, dass wir starke Gewohnheitsenergien im Konsum, unserer Arbeit oder auch im Umgang mit Geld besitzen, und versuchen, uns und andere wohlwollend anzuschauen und nicht in scharfes Urteilen oder moralisch-spirituelle Überlegenheit abzugleiten. Hier einige Überschriften, unter denen wir uns regelmäßig versammeln:

- Achtsam Arbeiten: Was bedeutet das konkret?
- Achtsamkeit in der Organisation oder wie gestalten wir heilsame Organisationen?
- Achtsame Kommunikation im Büro und Arbeitsplatz

Grundzüge einer buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik

Unsere Gesellschaft ist es nicht gewohnt, dass die wesentlichsten Investitionen Investitionen in den eigenen Geist sind. Doch die Offenheit wächst, dass es nicht nur um Wissen, Expertise und verwertbare Innovationen gehen darf, sondern, dass es einer systematischen Kultivierung und Schulung von Achtsamkeit, Konzentration, Mitgefühl und Einsicht bedarf. In den Schulen, an Universitäten und in Organisationen aller Art – seien es Verwaltungen, Unternehmen oder NGO's. Als praktizierende Buddhisten haben wir hier eine Menge anzubieten. Viele Türen sind bereits offener, als wir denken, und sie öffnen sich in einer

Welt des zunehmenden Burn-Out und der geistigen Erschöpfung immer weiter. Wenn wir mit geschickten Mitteln und undogmatischer Geisteshaltung Samen der Achtsamkeit in der Wirtschaft aussäen und das konkret empfundene Leiden berühren, setzen wir die Arbeit aller Buddhas und Bodhisattvas hier und jetzt und freudvoll fort. Wer dies in Wien tun möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit der Wiener Regionalgruppe des Netzwerks Achtsame Wirtschaft zu verbinden (<http://achtsame-wirtschaft.de/regional-wien.html>).



Dr. Kai Romhardt (lic.oec HSG) ist Dharmalehrer in der Tradition von Thich Nhat Hanh, studierter Ökonom und initiierte das Netzwerk im Jahre 2004. Seither stellt er einen Großteil seiner Energie, Schaffenskraft und Zeit für den Aufbau der Organisation und die Fundierung der Themen des Netzwerks zur Verfügung.

NAW-Seminare und Retreats 2013 (Auswahl):

21. bis 25. August (Waldbröl/EIAB): Meditation – Inspiration – Aktion: Community Meeting des Netzwerks Achtsame Wirtschaft

22. September (Melk): Mindful Leadership: Wie führte der Buddha – Wie führen sich Buddhisten?

2. und 3. November (Wien): Ethisches Handeln in Zeiten des Wettbewerbs

5. bis 8. Dezember (Waldbröl/EIAB): Achtsamer Umgang mit Medien, Smartphones und Internet: Wie wir den Blick fürs Wesentliche behalten

Die Linie

Frank Zechner



...eine *Revolution*, die so *revolutionär* ist, dass sie auch das Konzept der *Revolution revolutioniert*“

BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

*Inspirationen, Gedanken und Fragen zum
Symposium und Festakt 30 Jahre ÖBR*

Die Tassen sind übervoll – auf der körperlichen Ebene genährt vom wohlschmeckenden Buffet, seelisch durch die schöne, erhebende Atmosphäre und geistig inspiriert durch die tollen Vorträge. Beginnend mit Begrüßungsworten von Johann Figl und Gerhard Weissgrab (der das buddhistische Gleichnis der überlaufenden Tasse einbrachte) weiter mit einem gleichermaßen differenzierten wie lebendigen Vortrag von Erika Erber, in dem Grundlegendes zum achtfachen Pfad, den Silas, und zum Ochsenweg vorgestellt wurde, weitergehend mit kostbaren Sätzen beschenkt von Br. Steindl-Rast und einen Vortrag Vanja Palmers zum Respekt für Lebensräume, der sich unter anderem den neuen Herausforderungen für den Menschen widmete (Tierleid, Überbevölkerung, Bedrohung von Arten), endete der Donnerstag. Um am Freitag mit einem Vortrag von Bhante Seelawansa den Vorträgen von Gregory Forgues und Karl Heinz Brodbeck, der in seinem Vortrag zur Ethik in der Wirtschaft unter anderem die 3 Geistesgifte, Gier, Hass und Verblendung in ihrer unheilsamen Wirkung in der Wirtschaft beleuchtete. Kai Romhardt sprach unter Bezugnahme auf eigene Erfahrungen über Achtsamkeit im Konsum und Hans Kaufmann unter Einbeziehung von Beispielen gelunge-

ner Entwicklung in der Psychotherapie über die Fähigkeit zur Verantwortung in Psychotherapie und Psychologie. Der Nachmittag war sodann den Workshops der ReferentInnen gewidmet, in welchen die vorgetragenen Themen vertieft wurden. Der Freitag endete schließlich mit einer gemeinsamen Gehmeditation.

Am Samstag fand der Festakt in den ehrwürdigen Räumen der Österreichischen Akademie der Wissenschaften statt, wo sich neben den Festvorträgen auch Vertreter des sozial engagierten Buddhismus – Die Brücke, das Mobile Hospiz, das Netzwerk Achtsame Wirtschaft und Sarana – das Buddhistische Gesundheits- und Beratungsnetz, vorstellten. Rührend fand ich das von den Kindern des buddhistischen Religionsunterrichts dargestellte Interview mit Buddha.

Nachhaltig begeistert bin ich von der schlichten, starken Präsenz und dem klaren Geist von Bruder Steindl-Rast. Er begann seinen Vortrag mit einer Begriffsklärung und stellte klar, dass jeder Einzelne in seinem Antworten angefragt ist – „Ich bin angefragt, wie ich auf die jeweilige Situation existenziell antworte.“ Verantwortlich (das ver als Intensivum) handeln heißt in seinem Verständnis, „wenn ich mich völlig der Situation stelle, die ganze



Foto: Ida Rätther

Situation in den Blick nehme.“ Er ging auch auf den wesentlichen Unterschied zwischen Reagieren und Antworten ein. Das uns allen gemeinsame Selbst (die Buddhanatur, der Christus in uns) ist über die Zeit erhaben und kann im Gegensatz zum Ich, das reagiert, antworten – „Verantwortlich antworte ich, wenn das Selbst antwortet und das Ich nicht im Weg steht.“ Über das Jetzt – als Schnittpunkt zwischen dem Zeitlosen und der Zeit komme ich zu Antworten aus dem Selbst. „Wenn wir da sind, antworten wir selbstverständlich aus uns selbst.“ Eine Achtsamkeitspraxis wie stop – look – go ist dabei zentral. In seinem Workshop, in welchem er zu Beginn eindrucksvoll seinen Lebensweg beschrieb, hob er die transformative Kraft der Dankbarkeit hervor und die Notwendigkeit, die Dankbarkeit für jeden Augenblick zu pflegen.

Auch Kai Romhardt räumte in seinem Vortrag der Achtsamkeit eine zentrale Rolle ein. Achtsamkeit in Bezug auf Konsum heißt sich folgende Fragen zu stellen:

Was konsumiere ich – was nährt mich, was ist toxisch?

Wie konsumiere ich: wie ist mein Geisteszustand während des Konsums – unruhig, ärgerlich, besorgt, still, verwirrt...?

Wie viel – was ist mein rechts Maß? Es hat

sich beispielsweise gezeigt, dass wir im Achtsamen Essen 50% weniger zu uns nehmen, weil uns der vermehrte Genuss dabei eher satt und zufrieden sein lässt.

3 Aspekte wurden in allen Beiträgen als zentral anerkannt:

Die Notwendigkeit einer alltäglichen Achtsamkeitspraxis. „Es ist sinnvoll, sich um das eigene Heil-Sein zu kümmern, umso heilsamer können wir sein“, sagte Gerhard Weissgrab in seinem Festvortrag. In diesem Sinne geht es darum, die Wachheit von Moment zu Moment zu stärken, um sich in seinen schädlichen (Konsum-)Gewohnheiten besser kennenzulernen, um den andauernden Versuchungen der Marketingwelt zu widerstehen und eine heilsame Lebenspraxis zu fördern. Die persönliche Verantwortung jedes Einzelnen auf der Basis von (Selbst-)Erkenntnis und Wissen in angemessener Weise recht zu handeln.

Die Bedeutung von Gemeinschaften, wo kollektive Selbstreflexion (Erber) stattfinden kann und Unterstützung gegeben wird für eine dem Wohle aller dienenden Lebensweise.

Die 30-Jahr-Feier war ein großes Geschenk. Gleichzeitig sind wir herausgefordert, im Sinne des Titels Verantwortung zu leben, aufgerufen, konkret uns um verantwortungs->>

Foto: Thule Jug

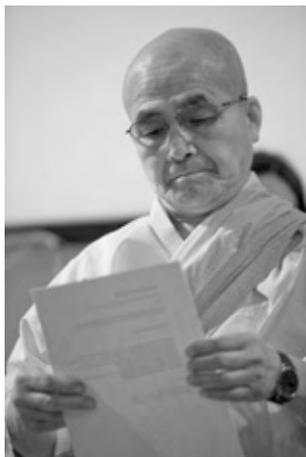


Foto: Ida Räter



Foto: Ida Räter



Foto: Ida Räter



Foto: Thule Jug

>> volles Handeln zu bemühen. Und das hat mit Aufhören und Beginnen zu tun. In diesem Sinne haben sich mir folgende (unbequemen) An-Fragen eröffnet:

- Werde ich aufhören, Tiere und Tierprodukte zu essen, wenn ich weiß, dass sie unter unwürdigen, grausamen Bedingungen zu leben und zu sterben hatten und „dem Horror der Tierfabriken, die ökonomisch motiviert, wissenschaftlich optimiert und gesellschaftlich toleriert sind“ (Palmer) ausgesetzt waren.
- Bemühe ich mich, meinen Körpergeist vor schädlichen Einflüssen durch Medien und Internet zu schützen, indem ich zum Beispiel auf die Lektüre von hetzerischen Gratiszeitungen auf dem Weg in die Arbeit verzichte und damit Inseln der Klarheit (Podvoll) schaffe.
- Lade ich andere Menschen ein, gemeinsam kontemplatives Shoppen, Internet-, Medien- und Autofasten zu praktizieren und sich danach in ehrlicher Weise drüber auszutauschen.
- Höre ich auf bei Modeketten einzukaufen, wenn ich weiß, dass die Menschen – auch Kinder – in den Produktionsländern wie Ban-

gladesch, Indien und China unter menschenunwürdigen Zuständen zu arbeiten haben. Höre ich auf bei Amazon zu bestellen, wenn ich weiß, dass die Zusteller unterbezahlt und rechtlos sind.

- Schließe ich mich einer der vorgestellten engagiert arbeitenden Gruppen in der ÖBR oder anderswo an, gründe ich eine eigene Gruppe, wo wir beispielsweise gemeinsam Achtsames Essen, achtsames Sprechen und tiefes Zuhören praktizieren. Rufe ich eine free hug Veranstaltung ins Leben, um damit achtsames Umarmen weiterzugeben.
- Machte ich generell meine (Konsum-)Gefäße kleiner, sodass sie leichter überfließen können und frage ich mich immer wieder „Was bringe ich in die Welt?“

Wenn wir Einzelne uns um all das beharrlich bemühen, dann kann wahrhaft eine Revolution stattfinden, oder um mit Steindl Rast zu sprechen: „Wenn man sich verpflichtet, all seine Liebe und Weisheit aufzubringen und sich zu engagieren, haben wir das Recht zu feiern.“



Foto: Thule Jug

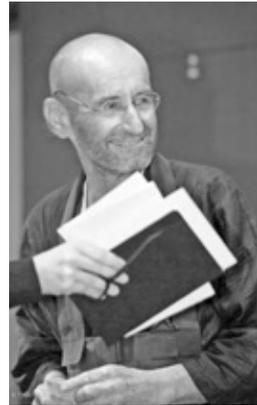


Foto: Thule Jug



Foto: Thule Jug



Foto: Ida Rätther



Foto: Ida Rätther



Foto: Thule Jug

Spiritualität

VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Viele verschiedene Offenbarungen gewährt der Anblick des Mondes und sein Spiegelbild über dem Ozean. Einsichten über das harmonische Zusammenspiel zwischen dem Mond und seinem Abbild, genauso wie Offenbarungen über die Wellen, die in all ihrer Vergänglichkeit nicht getrennt existieren vom Ozean. Damit auch Einsichten über die Auswirkungen des unterscheidenden Geistes auf eine Welt in der alle Dinge und Wesen dieser Welt das Selbst sind. Ein Geist, der uns immer wieder das Gesetz von Ursache und Wirkung vor Augen führt und so unfehlbar lehrt, dass, weil alle Phänomene das Selbst sind, wenn wir über etwas oder jemanden richten, wir selbst in Frage gestellt sind.

Eine Gesetzmäßigkeit, die mir immer wieder bewusst wird, wenn ich angesichts einer Wolkendecke die den Mond verdeckt und aller Ungerechtigkeit dieser Welt, die ich außerhalb von mir glaube, sage: „Ich mag das Wort Spiritualität nicht.“ Und natürlich habe ich mich in solchen Augenblicken der Intimität mit allen Dingen dieser Welt gefragt, warum ich mich an einem Wort störe, wenn jedes Wort auch Teil der Wirklichkeit ist. Anfangs habe ich geglaubt, dass es deswegen ist, weil ich mit dem Wort Spiritualität eine Sehnsucht verbinde. Eine Sehnsucht, die wie ein Zustand permanenter Unzufriedenheit, mein Denken, meine Empfindungen und all meine Handlungen beeinflusst. Wie die ewige Sehnsucht nach Stille oder wie das blinde Streben nach einem Ideal, das ein ewiger Zustand des Hungers ist etwas zu erreichen, das ganz weit weg erscheint, aber in Wirklichkeit allgegenwärtig ist. Nein, nicht das ist es, was mich am Wort „Spiritualität“ stört. Weder

der Lärm noch die Stille, denn gäbe es diese dualistische Unterscheidung zwischen Lärm und Stille nicht, gäbe es keinen Weg herauszufinden, dass die Stille alles im Universum durchdringt. Es ist also nicht die dualistische Unterscheidung, die mich am Wort „Spiritualität“ stört. Es muss etwas anderes sein. Vielleicht ist es einfach die Tatsache, dass immer wenn ich das Wort Spiritualität höre, es so ist als würde ein Spalt entstehen zwischen mir und der Realität? Ja, vielleicht, denn irgendwie kommt es mir so vor, als würde das Wort Spiritualität eine trennende Mauer zwischen der feinstofflichen unsichtbaren und der materiellen konkreten Welt schaffen.

Der Mond ist heute traurig und weint.

Ist es das Wort Spiritualität, oder ist es mein Denken, das die Trennung zwischen dem Profanen und der unsichtbaren Welt schafft? Wie erklärt es sich, dass manchmal, wenn ich den Mond betrachte, es mir vorkommt als würde er weinen und traurig sein?

Und warum, wenn ich die Augen schließe und sie wieder öffne, erscheint es mir, als bekäme ich ein Lächeln zurück? Liegt es am Mond, ist es seine Spiegelung oder ist es weil ich immer nur das sehe, was meiner karmischen Wahrnehmung entspricht? Eine klare Antwort habe ich auf all diese Fragen nicht, jedoch eines weiß ich mit Sicherheit: ich verliere mich im unterscheidenden Bewusstsein so schnell wie der Mond hinter einer dunklen Wolke der Nacht und halte mich deswegen an den Schriften fest, die mir sagen: „Tue das Gute, und lasse das Böse sein.“ Wie schwer es für mich ist, dieser Unterweisung zu folgen, erkenne ich, wenn es darum geht das zu verteidigen, was ich liebe, oder wenn

it



es darum geht meinen eigenen Weg bis zum Ende zu gehen. Denn wenn ich nicht aufmerksam bin, mit Sicherheit wäre ich auch bereit zu lügen und zu stehlen, wenn es darum ginge, das Gute zu tun. Aber auch wenn es für das Gute und das Allgemeinwohl wäre, wenn ich aber lügen oder stehlen würde, was wäre am Guten dann noch gut? Wäre ich dann nicht eher ein Lügner oder ein Dieb? So versteht es sich, warum in der Geschichte der Menschheit sogar jeder Tyrann irgendwann mal von sich behauptet hat, dass er im Grunde ein Freiheitskämpfer war.

Manchmal gibt es Nächte völliger Dunkelheit.

Stille und einsame Nächte, an denen ich mich vom Mond und seinem Licht verlassen fühle. Nächte, in denen um mich selbst nicht zu verlieren, ich mich auf die Atmung und meinen Körper besinne. Nächte, die mir zeigen, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung allgegenwärtig präsent ist. Nächte, in denen jede Bewegung an der Oberfläche sich bis in die entlegenste Tiefe des Ozeans auswirkt und mich früher oder später daran erinnern, dass unabhängig davon, was für mich das Gute ist, sei es die Bewahrung der ökologischen Lebensbedingungen des Menschen oder der Schutz der Existenzrechte von Tieren, Pflanzen und natürlichen Ökosystemen, oder sei es bei der Ausübung der Solidarität für Menschen in Not, nur wenn wir wirklich das Gute tun, erhalten wir auch Gutes zurück. An dieser Stelle angelangt, entdecke ich die allumfassende Liebe. Eine Körper und Geist Erfahrung, die mich von innen nach außen überströmt und mich tief verspüren lässt, wie kalt die Weisheit wäre ohne das Mitgefühl.

Hinter der Wolkendecke sehe ich wieder den Mond.

Leerheit ist Form, Form ist Leerheit, sagt das Herzsutra, wenn es um die Realität jenseits der karmischen Wahrnehmung geht. Es ist also das Licht des Absoluten welches alle Phänomene durchdringt und das mich erkennen lässt, dass in der Realität nicht zwischen religiöser Praxis und sozialem Engagement getrennt werden kann. Eine Realität in der die Leerheit und die Form, wie das Profane und die Spiritualität, zwei Seiten ein und derselben Münze sind. So verstanden sind alle Dinge die Weisheit selbst, denn alle Dinge lehren die Realität, die jenseits der karmischen Wahrnehmung geht.

Für den Mond ist es nicht wichtig, ob es etwas zu erbeuten gibt.

Aus der Perspektive des Mondes ist jedes Phänomen, sei es geistiger oder physischer Art, Form und Leerheit zugleich. Also lehrt jedes Phänomen, sei es sozial engagiert, sei es profan oder sei es spirituell, auf seine eigene Art und Weise die Wahrheit. In der Gewissheit also, dass die Wahrheit jenseits der Kategorien von Gut oder Böse liegt, nehme ich Abstand vom unterscheidenden Denken und schließe so Frieden mit dem Wort Spiritualität. Und ich mache es nicht, weil es darum geht, herauszufinden wie weit ich gehen kann, oder um festzustellen was erlaubt ist und was nicht, sondern einzig und allein, weil in der ungeteilten Wirklichkeit, die nur von Augenblick zu Augenblick existiert, diese Wirklichkeit entschwindet wenn das Wort sie erfassen will.

Zum Autor: Meijo Pedro Perez Vargas, in Chile geboren und in Europa aufgewachsen. Mönch in der Soto-Zen-Tradition.

Du bist vollkommen



Bereits während der embryonalen Entwicklung erlangen wir Bewusstsein, wir erlernen Reize zu spüren und unsere Umgebung wahrzunehmen. Gemeinsam mit dem Bewusstsein entfalten sich Anhänglichkeit und Begierde. Aus buddhistischer Sicht wirken zusätzlich zur Bewusstseinsbildung unsere früheren Erfahrungen ein, auch schicksalhaftes Nichtwissen genannt. All dies hat Einfluss auf unsere spätere Lebensweise. Entscheidungen darüber, ob wir in unserem Leben einen heilsamen oder unheilsamen Weg gehen. Unheilsam bedeutet: fügen wir Leid zu beziehungsweise sind uns die Gefühle anderer gleichgültig, oder lassen wir uns von anderen Menschen beherrschen – ein Zustand indem wir gefangen in den Fesseln des Leidens sind. Unser Ziel jedoch ist es, sich vom Leiden loszulösen.

Wenn man versteht, dass jedes Wesen ein Teil von einem großen Ganzen ist, begleitet von dem Prozess des Entstehens und Vergehens, dann wird es naheliegend unsere Lebensweise in eine heilsame Richtung zu lenken und jede Bemühung anzustreben, um dem Leid zu entsagen. Genauso wichtig wie die stete Bemühung, Heilsames zu tun, ist die Selbstakzeptanz. So wie ich bin, so liebe ich mich. Niemand kann sich aussuchen, ob man mit geistigen oder körperlichen Behinderungen, schön oder hässlich, klein oder doch zu groß und vieles mehr, auf die Welt kommt. Es spielt auch keine Rolle, weil wir, jede/r einzelne, wertvoll ist, so wie wir sind.

Es sind die ewigen Schönheitstrends und Wertvorstellungen, die uns voneinander trennen und Disharmonie schaffen. Wenn wir erkennen, dass wir so wie wir sind vollkommen sind und Dinge verän-

dern können, dann fühlen wir uns nicht mehr klein oder unnützlich beziehungsweise lassen wir uns nicht länger fremdbestimmen.

Hierzu möchte ich eine Erzählung von Ajahn Brahm weitergeben, sie handelt von einer Steinmauer mit zwei mangelhaften Backsteinen:

Nachdem wir 1993 Land für unser Kloster gekauft hatten, waren wir völlig pleite und steckten bis zum Hals in Schulden. Auf dem Grundstück selbst stand kein einziges Haus. Bauarbeiter konnten wir uns nicht leisten. Also musste ich das Bauen von Grund auf erlernen: wie man ein Fundament legt, betoniert, mauert, eben alles, was zum Bau gehört. Mein bürgerliches Leben als Physiker und Lehrer hatte mich nicht darauf vorbereitet, mit den Händen zu arbeiten. Doch im Verlauf einiger weniger Jahre wurde ich zu einem recht geschickten Bauarbeiter und nannte mein Team schon bald BBC (Buddhistische Bau Company). Als Mönch verfügte ich über so viel Geduld und Zeit, wie ich brauchte. Ich gab mir also große Mühe, jeden Backstein perfekt einzupassen, ganz gleich, wie viel Zeit ich dafür benötigte. Und irgendwann war die erste Backsteinmauer meines Lebens fertiggestellt. Voller Stolz trat ich einen Schritt zurück, um mein Werk zu begutachten. Plötzlich fiel mir auf, dass zwei Backsteine das Regelmäß störten. Alle anderen Steine waren ordentlich zusammengesetzt worden, aber diese zwei Steine saßen ganz schief in der Mauer. Ein grauenvoller Anblick! Zwei Steine hatten mir die ganze Mauer versaut. Ich ging zu meinem Abt und fragte, ob ich die Mauer neu bauen durfte. „Nein“, erwiderte der Abt, „die Mauer bleibt so stehen, wie sie ist.“ >>

Als ich die ersten Besucher durch das neue Kloster führte, vermied ich es stets, mit ihnen an dieser Mauer vorbeizugehen. Etwa drei oder vier Monate später wanderte ich mit einem Gast über unser Terrain. Plötzlich fiel sein Blick auf meine Backsteinmauer. „Das ist aber eine schöne Mauer“, bemerkte der Gast. „Sir“, erwiderte ich überrascht, „haben Sie etwa ihre Brille nicht auf? Fallen Ihnen denn die zwei ungleichmäßigen Backsteine nicht auf, die die ganze Mauer verschandeln?“

„Ja“, sagte er. „Ich sehe aber auch die 998 gut eingesetzten Steine.“

Viele Menschen sehen in ihrem Leben nur noch diese „zwei mangelhaften Steine“ in sich selbst oder ihrer Umwelt. In Wahrheit gibt es an uns und im Gegenüber jede Menge guter, perfekter Steine. Das sollte uns Kraft geben, an die eigene Fähigkeit zu glauben und das Leid der Fremdbestimmung loszulassen. Wir übernehmen selbst Verantwortung für unser Tun und Handeln und öffnen unsere Herzen füreinander, denn es gibt nichts und niemandem, der keine schönen Backsteine in sich trägt.

*Ihre
Christiane Gebhard*

Buddhismus-Lehrgang 2013/2014

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien des letzten Studienjahres gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2013 zu inskribieren. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/ Psychotherapie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Diskussionsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

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

Teilnehmerzahl: max. 50 Personen

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

Lehrgangbeginn: WS Anf. Oktober 2013, SS Anf. März 2014, Termine werden noch bekanntgegeben.

Veranstaltungsort: Seminarraum des Instituts für Ethik und Recht in der Medizin (alte Kapelle), Spitalg. 2–4, Hof 2.8, Universitätscampus (Altes AKH), 1090 Wien

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

Beitrag: € 220,- pro Semester, zahlbar bis 1. Sept. 2013 für das Wintersem. und 1. Feb. 2014 für das Sommersem. 2014. Optionaler zus. Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: € 150,- (für Registrierung in Sri Lanka und Prüfungsentgelt)

Bankverbindung: RLB Kontonr.: 11.239.654, BLZ 32000, lt. auf Akademie für Buddhismus und Christentum

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

CHAN MI QIGONG UND BASISÜBUNGEN mit Meisterin JIANG XUE YING

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

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

Euro 138,-

MIN XIN FA UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

MIN XIN FA ist eine Methode zur Selbsterkenntnis und Erleuchtung des Herzens. Diese Methode ermöglicht uns, durch besondere Mudren, Mantras und Vorstellungen eine Brücke zur Energie des Universums aufzubauen und diese Energie mit unserem Herzbereich aufzunehmen.

19. – 20. Oktober, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,-

AUGENÜBUNG UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

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

Auskunft & Anmeldung: Tel. (0676) 456 77 88

bezahlte Anzeige

HERBST-VORANKÜNDIGUNGEN für Wertschätzende - Gewaltfreie Kommunikation

„Willkommen Konflikt!“

Einführung in Wertschätzender/Gewaltfreier Kommunikation (GFK) -

FR 11. (17.00–20 h)/SA 12. Okt 2013 (10–7h)

Zielgruppe: Personen, die lernen möchten, in Konfliktsituationen mit sich und anderen kraftvoll-authentisch und wertschätzend zugleich umzugehen.

„Willkommen Empathie!“

Vertiefung in Wertschätzender/Gewaltfreier Kommunikation (GFK)

SA 16. Nov. 2013 (10–17 h)

Kernthema: Aus den eigenen Begrenzungen lernen, ohne den Selbstrespekt zu verlieren!

„Willkommen Scham!“

DAS Seminar für Forscher- und EntdeckerInnen von Scham, Schuld und anderen ‚unerwünschten‘ Gefühlen

FR 29. Nov. (17–20 h) /SA 30. Nov 2013 (10–17 h)

Kernthema: Nutzen aus Emotionen ziehen, für die wir uns *wirklich nicht* mögen!

Übungsgruppe Wertschätzende–Gewaltfreie Kommunikation – 14-tägig

vorauss. Woche ab 1. OKT.

Für Anfragen und Teilnahmeinformationen stehe ich gerne zur Verfügung! Mag. Peter Pressnitz, Trainer & Facilitator im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria, www.gewaltfrei.at;

0699 14700052 – peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com

Empathie ist das wertvollste Geschenk, das sich Menschen machen können. (M.Buber)

bezahlte Anzeige

Buddhismus kurz und bündig

EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS

11. Sept. - 2. Okt. 2013

Die 4 Abende bieten eine kurze, leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und wesentlichen Prinzipien des Buddhismus. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen sind Neugier am Buddhismus und ein Interesse an hilfreichen praktischen Meditationen für den Alltag. Es gibt genug Zeit um Fragen zu stellen.

jeweils Mittwoch: 18–20h, PLC Gelug Zentrum, Servitengasse 15, 1090 Wien

Spendenvorschlag:
4 Abende 40.- inkl. schriftlichen Unterlagen, Einzelabend 12.- (Erm. möglich) Info:
www.gelugwien.at, E-Mail: info@gelugwien.at

SOMMERPROGRAMM (PLC) jeden Donnerstag 19–20 h, Achtsamkeitsmeditation

bezahlte Anzeigen

Was Meditation wirklich ist

Dieser Kurs vermittelt eine umfassende Einführung in die Meditation. Die Teilnehmenden können erfahren, wie Meditation unser natürliches Selbstvertrauen, unser Mitgefühl und unsere Kreativität freisetzen kann. Durch die Weisheit der Meditation können wir Frieden und Zufriedenheit in uns finden.

Der Kurs wurde von Sogyal Rinpoche, dem weltbekannten buddhistischen Lehrer aus Tibet und Autor des gefeierten, Tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben, auf der Grundlage seiner langjährigen Lehrerfahrung im Westen entwickelt und vereint über 2.000 Jahre buddhistischer Weisheit und Erfahrung auf authentische und für unser modernes Leben zutiefst relevante und verständliche Weise.

Beginn: 4. Okt. 2013 | 18–21 Uhr, 5. Okt. 2013 10–17 Uhr

Ort: „The Tree“, Fasholdgasse 3/7, 1130 Wien
Kontakt und Termine im Detail siehe:

www.rigpawien.at/wmri

bezahlte Anzeigen

Meditation und Traditionelle orientalische Medizin zur Selbst- und Partneranwendung

Inhalte: Achtsamkeit-Based-Stille Meditation:

- Vorbereitung deckt alle praktischen Details
- Entspannung: hier lernen wir den Körper und Geist zu entspannen
- Achtsamkeit: wir lernen, den Moment, das Jetzt bewusster wahrzunehmen, mehr darin zu sein
- Stille: gut vorbereitet, entspannt, achtsamer, lernen wir loszulassen in der Ruhe, der Klarheit und der Stille

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters. Die Inhalte können Abhilfe schaffen bei Kopfweh, Schulter-/Nackenspannungen, Verdauungs- und Gewichtsproblemen, Allergien, Stresssymptomatik, Depressiven Verstimmungen, Psychosomatischen Problemen.

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

Termine 2013

Donnerstag, 17:30 bis 19:30
10.10./ 24.10./ 07.11./ 14.11./ 28.11./ 12.12

Ort: „der mittlere Weg“ Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Kursbeitrag: Freie Spenden
Kursleiterin: Frau NGUYEN Thi Anh Ngoc-Perle, Reiki-Therapeutin
Ngocnguyen63@gmail.com, 00 43 699 10 808 36

bezahlte Anzeige

„NEXTGENSANGHA“ BUDDHISTISCHE TAGE FÜR JUNGE MENSCHEN

veranstaltet die buddhistische Jugend
im Buddhistischen Zentrum Scheibbs:

1.9. 17.00 - 5.9.2013 13.00



Infos & Anmeldung:

info@buddhistischejugend.at

bezahlte Anzeige

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
EINFÜHRUNG		
28.06.13 18.00 – 30.07.13 13.00	Tai Ji	<i>Rudolf Gold</i>
28.06.13 18.30 – 28.06.13 20.00	Einführungsvortrag	
28.06.13 19.00 – 28.06.13 21.00	Buddhismus für Einsteiger	
11.07.13 18.00 – 14.07.13 13.00	Weisser Körper - freudiges Herz Qi Gong und Meditation	<i>Franz Mickl</i>
02.08.13 18.00 – 08.08.13 13.00	Sesshin	<i>Muho</i>
10.08.13 18.00 – 18.08.13 13.00	Metta Vipassana Meditation und Qi Gong	<i>Tilo Rom</i>
24.08.13 00.00 – 25.08.13 13.00	Sommerfest des Buddhistischen Zentrums	
28.08.13 18.00 – 01.09.13 00.00	Upaya - hilfreiche Mittel für Meditation	<i>Marcel Geisser</i>
05.09.13 19.00 – 26.09.13 20.45	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
VORTRÄGE		
31.08.13 20.00 – 01.09.13 14.00	Das Lehrer-Schüler Verhältnis, Die Grundübungen	<i>Kerstin Seiffert</i>
16.09.13 19.00 – 16.09.13 21.00	Haben ohne Anhaften erleichtert das Leben.	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
SEMINARE		
25.06.13 18.00 – 30.06.13 13.00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
29.06.13 18.00 – 06.07.13 14.00	Zen und Wandern	<i>ErminDöll</i>
01.07.13 18.00 – 07.07.13 13.00	Vipassana Meditation. Meditation. Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
01.07.13 18.00 – 07.07.13 13.00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Christoph Köck</i>
20.07.13 – 21.07.13	Qi Gong Workshop 1-4	<i>Shi Yan Liang</i>
20.07.2013	Mei Hua Dao (Säbel)	<i>Shi Yan Po</i>
20.07.13 18.00 – 27.07.13 10.00	Kobun Erinnerung sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
21.07.13 09.30 – 21.07.13 13.00	Wissen - Denken - überlegen	<i>Ursula Lyon</i>
22.07.13 – 28.07.13	Shaolin Kultur Woche	<i>Shi Yan Liang</i>
23.07.13 18.00 – 01.08.13 13.00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
23.07.13 18.00 – 01.08.13 13.00	Vipassana Mediation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
28.07.13	Chan Meditation	<i>Shi Yan Liang</i>
03.08.13 18.00 – 10.08.13 10.00	Study sesshin	<i>Beate Genko Stolte</i>
09.08.13 19.00 – 16.08.13 13.00	Praxiswoche, Senkobuddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
10.08.13 – 11.08.13	Kung Fu Workshop Liu He Quan	<i>Shi Yan Po</i>
10.08.13 18.30 – 18.08.13 13.00	Metta-Vipassana Meditation und Qi Gong	<i>Tilo Rom</i>
17.08.13 18.00 – 24.08.13 14.00	Zen und Wandern	<i>ErminDöll</i>
17.08.13 18.00 – 25.08.13 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
24.08.13 – 25.08.13	Rou Quan I (Shaolin Tai Chi)	<i>Shi Yan Liang</i>
01.09.13 18.00 – 07.09.13 10.00	Zen sesshin	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
07.09.13 10.00 – 08.09.13 17.00	Phönix-Training	<i>Francoise Guillot</i>
11.09.13 18.00 – 11.09.13 20.00	Buddhismus kurz und bündig. 4 Mittwohabende	<i>Andrea Husnik</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Diamantwegsbuddhismus Salzburg	0650/89 51 13, salzburg@kkoe.at
Diamantwegsbuddhismus Bregenz	0681/10769362, innsbruck@diamondwayceter.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	01/595 50 18, office@theravada-buddhismus.at
Diamantwegsbuddhismus Wien	01/263 12 47
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock,	office@theravada-buddhismus.at
Haus Engl	01/595 50 18
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	01/595 50 18,
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	office@theravada-buddhismus.at
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, ursula.lyon@chello.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, ursula.lyon@chello.at
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Shaolin Kulturverein	01 945 6138, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Kalachakra Kalapa Center	06991/2354348, office@shedrupling.at
Shaolin Kulturverein	01/945 6138, office@shaolinkultur.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Maitreya Institut	02634 74171, info@maitreya.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	0681/204 900 31, info@gelugwien.at

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
14.09.13 18.00 – 21.09.13 12.00	Sesshin (Rinzai Zen)	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
15.09.2013 9.30	Weise unterscheiden, Enttäuschung vermeiden	<i>Ursula Lyon</i>
15.09.2013 9.30	Weise unterscheiden, Enttäuschung vermeiden	<i>Ursula Lyon</i>
17.09.13 19.00 – 17.09.13 21.00	Buddhismus Entdecken Modul. Tod+Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
18.09.13 18.00 – 18.09.13 20.00	Buddhismus kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
21.09.13 15.00 – 22.09.13 13.00	Chenresig-Praxis	<i>Alexander Draszczyk</i>
Diverse		
28.06.13 16.00 – 05.07.13 14.30	Retreat. Shamatha und Leerheit	<i>Geshe Tashi</i>
03.08.13 18.00 – 10.08.13 15.00	Retreat. Sich entspannen, in den unverfälschten, offenen Zustand - Mahamudra	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
14.08.13 16.00 – 17.08.13 14.30	Achtsamkeitsretreat - uns selbst freundlich begegnen	<i>Andrea Apachou</i>
17.08.13 18.00 – 25.08.13 14.30	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
27.08.13 15.00 – 07.09.13 11.00	Nyung Nä-Retreat	<i>Ani Rita Riniker</i>
14.09.13 19.00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
19.09.13 17.30 – 19.09.13 19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	<i>Kathrin</i>
22.09.13 10.00 – 22.09.13 13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
27.09.13 15.30 – 27.09.13 16.30	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
06.10.13	Tag der Offenen Tempeltüre	<i>Österreichweit</i>
17.10.13 17.30 – 17.10.13 19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	<i>Kathrin</i>
25.10.13 15.30 – 25.10.13 16.30	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
27.10.13 10.00 – 27.10.13 13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>

DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT



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

Wir vertreten den Buddhismus ...

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

Wir geben Raum ...

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

Wir informieren ...

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

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	ursula.lyon@chello.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	ursula.lyon@chello.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	0681/204 900 31, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	0681/204 900 31, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12151291, office@shedrupling.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12151291, bw@shedrupling.at
	Seelawansa@gmx.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“	info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“	office@buddhismus-austria.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	flost@buddhismus-austria.at
	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“	info@buddhistischejugend.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	flost@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“	office@buddhismus-austria.at

Wir betreuen unsere Mitglieder ...

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

Wir beraten alle am Buddhismus

Interessierten ...

- _ im Sekretariat
- _ durch ÖBR-Repräsentanzen in den Bundesländern

Wir unterrichten ...

- _ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen Religionsunterricht – österreichweit

Wir begleiten ...

- _ Kranke durch Besuche
- _ Sterbende durch unser Mobiles Hospiz
- _ Trauernde in der Trauergruppe
- _ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

Wir veranstalten ...

- _ Tagungen, Symposien und Familienpujas

Wir bilden aus und weiter ...

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

Wir präsentieren den Dharma ...

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

Wir koordinieren ...

- _ die Repräsentantinnen und Repräsentanten
- _ den buddhistischen Religionsunterricht

Wir feiern ...

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

*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*

**Buddha Rattana Pratheep
Tempel Graz**

Schiffgasse 2/10
8020 Graz
Tel. 0316/71 37 42
>> Theravada-Buddhismus

Buddhistische Gemeinschaft
Salzburg
Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/10 75 97 74
buddhismus@sbg.at
www.buddhismus-salzburg.org
>> Übertraditionell

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

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

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

Drikung Kagyud Orden
Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1.Stock,1010Wien
Tel. 01/749 42 47
drikung@1012.at
www.drikung-orden.at
>> Tibetischer Buddhismus

Dzogchen Gemeinschaft
Österreich*
Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1.Stock,1010Wien
(Honza Dolensky)
Tel. 0660/521 96 99
dzogchen.wien@gmx.at
www.dzogchen.at
>> Tibetischer Buddhismus

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

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

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

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

Ligmincha Österreich
Argentinerstrasse 60/14
1040 Wien
Tel. 0650 315 6557
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> Tibetischer Buddhismus

Lotus Sangha*
Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20
1070 Wien
Tel. 0699/19 24 62 94
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> Mahayana-Buddhismus

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

Panchen Losang Chogyen
Gelug-Zentrum in der Tradition
des Dalai Lama
Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/20 49 00 31
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> Tibetischer Buddhismus

Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe
Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
Tel. 0664/81 50 51 30
www.palping.eu
>> Tibetischer Buddhismus

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

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

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
>> Japanischer Buddhismus

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

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

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

Österreich Soka Gakkai
International
Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 18 36
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> Japanischer Buddhismus

TDCThekchen Dho-ngag Choeling*
Tibetischer Buddhismus in Lehre
und Praxis
9376 Knappenberg 193
Tel. 0664/110 27 02
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
www.gelug.eu
>> Tibetischer Buddhismus

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

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

INSTITUTE

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

Friedens-Stupa-Institut
Pyung Hwa Sa Friedensverein
Buddhistischer Tempel
Lindmayerstraße 2, 1020 Wien
Elisabeth Lindmayer
Tel. 0664/340 10 46
office@stupa.at oder
lindmayerelisabeth@yahoo.com
www.stupa.at
>> Übertraditionell

Naikan Institut Neue Welt
Triftstraße 81
2821 Lanzenkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> Japanischer Buddhismus

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daishin Zen Österreich	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien			<u>19.00</u>	18.15
Fo Guang Shan	Wien				
Diamantwegsbuddhismus Wien	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, <u>19.00</u>	<u>19.00</u>	19.00
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien			20.00	20.00
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16:30 18:30	18:30		
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddha Rattana Pratheep Tempel Graz	Steiermark				
Diamantwegsbuddhismus Graz	Steiermark		20.00		
Diamantwegsbuddhismus Judenburg	Steiermark				20.00
Diamantwegsbuddhismus Murau	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Diamantwegsbuddhismus Linz	Oberösterreich		20.00		
Diamantwegsbuddhismus Steyr	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Diamantwegsbuddhismus Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Diamantwegsbuddhismus Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodpipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Diamantwegsbuddhismus Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Diamantwegsbuddhismus Bludenz	Vorarlberg				
Diamantwegsbuddhismus Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Diamantwegsbuddhismus Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30
Palpung Yeshe Chöling Dornbirn	Vorarlberg	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30	07.30		www.bodhidharmazendo.net www.daishinzen.at www.theravada-buddhismus.at www.drikung-orden.at
10.15		19.00	www.dzogchen.at
	14.45	15.30	www.fgs.org.tw
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at www.karma-kagyü.at www.karma-samphel-ling.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net www.oesgi.org www.gelugwien.at www.senkobobuddhismus.at wien.shambhala.info
11.00,12.00	11.00, 12.00		
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at www.palping.eu www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
07.00, 18.00		11.00	
13.30			
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at www.kkoe.at
19.00			www.drikung-orden.at www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at
20.00			www.kkoe.at www.kkoe.at www.drikung-austria.org
09.00	15.00		www.ctworld.org www.gomde.at www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at www.tdc.or.at www.buddhismus-salzburg.org/ www.kkoe.at www.tdc.or.at www.bodhipath.at
19.00			www.kkoe.at www.drikung-orden.at
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at www.kkoe.at
07.00, 18.00		11.00	www.palping.eu

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.*

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien
Association Zen International
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13
Tel. 0699/11 40 42 42
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/14 79 12 12, podpod@t0.or.at

Kyudo Zen-Bogenschießen
Muko Kyudojo Wien
Seidengasse 28, 1070 Wien
peter.jurkowitsch@aon.at

Rigpa Gruppe Wien
„The Tree“
Fasholdgasse 3/7
1130 Wien
Infos unter: www.rigpawien.at
rigpa.wien@gmail.com
+43 699 11510769

Rinzai Zendo Wien
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Soiku Graßmück, Tel. 0664/73 54 44 71
info@rinzaizendo.org
www.rinzaizendo.org

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

OBERÖSTERREICH

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

Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe: „Daiishin Sangha“
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19
gernot.polland@aon.at

Samstag-Gruppe: „BuddhaDharmaSangha“
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden
(Japan. Rinzai Zen)
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridroshinprinz@gmail.com
Tel. 0650/460 30 23

SALZBURG

Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus
c/o Friedrich Fenzl
Merianstraße 29/4/52, 5020 Salzburg
Tel./Fax 0662/87 99 51

BURGENLAND

Saddharma Sangha
Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 44 51
marina.jahn@chello.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“

Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner

Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

Elisabeth Siencnik

Juli/August Sommerpause

Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 91 58



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: Mi., 11. Sept., Mi., 2. Okt.,
Mo., 23. Sept., Mo., 7. Okt. 2013
jeweils um 18.30h

8-wöchige Kurse:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

Kurs 1: 21. Okt. bis 9. Dez., jeweils Montag,
18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 30. Nov., 10.-16.30h
Leitung: Dr. Tina Draszczyk

Kurs 2: 23. Okt. bis 11. Dez., jeweils Mittwoch,
18.30-ca. 21.00h sowie So. 1. Dez., 10.-16.30h
Leitung: Mag. Alexander Draszczyk
Kursbeitrag: € 320,- (inkl. Kursunterlagen, CDs,
Getränke und Mittagessen bei der ganztägigen
Übung)

Kursort: Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

Einzeltermine: auf Anfrage.

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



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



Mediendesign

Corporate Communications
Wien • Hamburg

Lektorat • Buchproduktion
Kundenzeitungen • Websites

Gute Geschichten und gute Bilder in guten
Medien bewegen, unterhalten und – gewinnen.
Sie überzeugen durch behutsam gepflegtes
Vertrauen. Und mit klaren Botschaften – transparent
nach innen wie nach außen, ebenso leidenschaftlich
wie unterhaltsam. Anders gesagt:
Kommunikation mit Herz!



Alliiertenstraße 3/16, 1020 Wien | T: 0043 699 17 14 97 90
M: mail@mediendesign.co.at | www.mediendesign.co.at

KLANG & STILLE



Meditationsbedarf
Buddhismus
Shiatsu
Zen



Klang & Stille GmbH

Rosenuweg 22

D-91346 Wiesenttal

Fon: 09196 - 998040

Fax: 09196 - 998042

gassho@klang-stille.de

- Meditationskissen, -bänkchen, -kleidung
- Räucherwerk aus Tibet, Nepal und Japan
- Kleinmöbel - Tatamis und Paravents
- Shiatsu-Praxisbedarf
- Klangschalen und Gongs
- Buddhistische Statuen
- Kalligraphie
- Tee und Zubehör

www.klang-stille.de

PLANEN SIE DIE AUSSTATTUNG EINES MEDITATIONSRAUMS, EINER PRAXIS ODER EINES THERAPIE-ZENTRUMS, LEITEN SIE EINE MEDITATIONSGRUPPE, ODER BENÖTIGEN SIE SONDERMASSE – WIR BERATEN SIE GERNE.