



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2023

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 130, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

**„Ich bin überzeugt,
dass es Erleuchtung gibt.“**

INTERVIEW RON EICHHORN S. 8

Ein Tanz ins wahre Sein hinein

MALOU KALITA S. 16



DzokdenKalapa

ANLEITUNG ZUR MEDITATION

Retreat zur Einführung in die buddhistische Meditations-Praxis in den Bergen der Südsteiermark. Mit Manfred Klell

23. bis 25. Juni 2023

KALACHAKRA VIER HÖHERE ERMÄCHTIGUNGEN UND RETREAT

Mit dem Vajra-Meister Shar Khentrel Rinpoche. Vor Ort nach vorheriger Bewerbung und Qualifikation.

14. bis 23. August 2023

CHÖD

Ermächtigung und Retreat mit Shar Khentrel Rinpoche.

Online oder vor Ort in der Südsteiermark.

Dies ist eine wertvolle Ermächtigung des Rimé Meisters Taranätha.

Es wird ein Handbuch auf Deutsch zur Verfügung stehen, mit dem man dem gesamten Ablauf folgen kann.

Diese Veranstaltung steht allen offen.

04. bis 10. August 2023



www.kalapa.org



ཐེག་ཆེན་མངོ་ལྷགས་ཚེས་སྒྲིང་།
Thekchen Dho-ngag Choeling

TIBET DHARMA CENTER

Ehru. Lama Geshe TenDhar

Meditation für Klarheit und inneren Frieden · Vortrag

Sa, 22. April 2023, 19 - 20.30 Uhr

Einführung in die Meditation und Achtsamkeit · Praxis-Workshop

So, 23. April 2023, 14 - 17 Uhr

Der Weisheitssegens des Weißen Manjushri · Einweihung & Praxis

Sa, 13. Mai 2023, 11 - 17 Uhr

Ganden Lhagyama Guru Yoga & Phowa · Belehrungen & Praxis

Sa, 10. Juni 2023, 11 - 17 Uhr

Wo?

Tibet Dharma Center, Buddhistisches Zentrum
1210 Wien, Donauefelder Straße 101 Stiege 3 Top 2

Information und Anmeldung

info@tdc.or.at · **ONLINE - bitte QR-Code scannen** →



TDC-Thekchen Dho-ngag Choeling · 1210 Wien, Donauefelder Str. 101/3/2 · info@tdc.or.at · www.tdc.or.at



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Religionen als Institutionen, oder?

Die „Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft“ (ÖBR) bildet eine der Voraussetzungen dafür, dass wir heuer die 40-jährige staatliche Anerkennung des Buddhismus in Österreich feiern dürfen. Aus diesem Anlass ist diesmal der Präsident der „Europäischen Buddhistischen Union“ (EBU) unser Interviewpartner. Gratulationen zu unserem Jubiläum kamen unter anderem von der „Deutschen Buddhistischen Union“ (DBU), und auch die „Schweizerische Buddhistische Union“ (SBU) gratulierte. Die meisten dieser Organisationen sind auch Mitglieder der „World Fellowship of Buddhists“ (WFB) in Asien. Ist nun der Buddhismus zu einer klassischen institutionalisierten Religion geworden? Oder geht es am Buddhaweg nicht vielmehr um die Arbeit jedes einzelnen Menschen an sich selbst, in Anleitung und Begleitung durch andere am Weg und vor allem und immer durch den Dharma? Birgt eine Institutionalisierung des Dharma nicht die große Gefahr einer Verfälschung und eines Missbrauchs? Selbstverständlich tut es das, umso größer ist daher die Verantwortung all jener Menschen, die in solchen Organisationen tätig sind. So ist der Buddhismus in seinen Praktiken und Bedingungen den monotheistischen Religionen, für die unsere Religionsgesetze ursprünglich entstanden sind, keinesfalls gleich zu setzen. Trotzdem bedarf es einer Anpassung an diese Gesetze, um dieselben Rechte und Möglichkeiten der hier bereits lange anerkannten Religionen zu bekommen. Es braucht sowohl als auch – den sich seit 2500 Jahren entwickelnden Dharma-Weg ebenso wie die achtsame und heilsame Verwendung einer Institution.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Ron Eichhorn

16 MEDITATION
**Ein Tanz
ins wahre Sein hinein**
Malou Kalita

20 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

22 PRAXIS
**Meditieren und
Protestieren!**
Tara und Stella Klell

26 BUDDHISMUS
Auch du bist Buddha
Yoshin Franz Ritter

15 HAIKU

25 CARTOON

29 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber

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

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab

Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes
Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–13 Ida Räther, 16–18 Maria Noi, 20 Ira Hilger,
23 Extinction Rebellion Graz, 24 Klell, 26, 28 Franz Ritter
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, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika
Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident),
Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021
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 Fragen zum Buddhismus. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

Mag.^a Andrea Balcar
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

Social Media

Besuchen Sie uns auf
„Buddhismusinoesterreich“:

 Facebook

 Instagram

 Youtube

@buddhismusinoesterreich



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 benützen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-WEBSITE

Wissenswertes zum Thema Buddhismus, Informationen zu ÖBR-Aktivitäten und Veranstaltungen, den ÖBR-Podcast sowie alle Ausgaben des ÖBR-Magazins finden Sie auf unserer Website:
www.buddhismus-austria.at

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 über:
www.buddhismus-austria.at > Buddhismus in Österreich > ÖBR-Newsletter

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., 15.1.2023

So., 26.2.2023

So., 19.3.2023

So., 16.4.2023

So., 21.5.2023

So., 18.6.2023

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664/236 39 33

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

01/512 37 19

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

Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Do., 31. Mai 2023, 18.30–20.00 Uhr

Online per Zoom

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

Meeting-ID: 874 0340 6056

Kenncode: 709194

Vesakhfeiern



Vesakh in der Steiermark

Sa. 6. Mai, 10.00 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

steiermark@buddhismus-austria.at

0699/1868 3198

Vesakh in Oberösterreich

So. 7. Mai, 15.00 Uhr

Stupa am Freinberg, Linz

oberoesterreich@buddhismus-austria.at

0650/385 2820

Vesakh in Wien

So. 28. Mai, 16.00 Uhr

Friedenspagode an der Donau

office@buddhismus-austria.at

01/512 3719

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

Herr Sia Kermani,
persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13.00–14.00 Uhr
Fleischmarkt 16, Stiege 2, Tür 30, 1010 Wien
0650/523 38 03
info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at
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.

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30–19.00 Uhr
Meditationszentrum Karma Samphel Ling,
Seilerstätte 12, Top 28, 1010 Wien
Leitung: Irene Hofstätter
0664/236 36 04
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.

JIVAKA Buddhistische Krankenbegleitung:

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13.00–14.00 Uhr
0677/623 098 01
jivaka@buddhismus-austria.at

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger
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: Biberstraße 9/2, 1010 Wien



Engagierter Buddhismus

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.
info@animalcompassion.de
www.animalcompassion.de

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

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

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Erika Erber
Vizepräsident: Erich Leopold
Generalsekretär: Johannes Kronika

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland:

Marina Jahn, 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Steiermark:

Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98
Inge Brenner, 0676/328 14 73
Wolfgang Poier, 0650/44 88 108
steiermark@buddhismus-austria.at

Kärnten: kaernten@buddhismus-austria.at
Matthias Staber, 0664/853 7523

Oberösterreich:

Gerhard Urban, 0664/877 68 85
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820
Nanda Stüger-Kühn, 0699 190 77 309
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Salzburg: salzburg@buddhismus-austria.at

Tirol: Dr. Gabriele Doppler
tirol@buddhismus-austria.at

Vorarlberg:

Manfred Gehrmann, 05574/45121
vorarlberg@buddhismus-austria.at
Wien: Sylvie Hansbauer, 0699 107 111 96
wien@buddhismus-austria.at

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

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



„Ich bin überzeugt,
dass es Erleuchtung gibt,
und ich will sie erlangen.“

Interview Ron Eichhorn

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber Ron, vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst für unser Interview. Bist du als Buddhist geboren worden?

Ron: Ich bin als Katholik geboren worden und wurde getauft. In meiner Geburtsurkunde wurden meine Eltern als rechtgläubig ange-

führt. Sie waren aber nicht besonders religiös. Später ging ich in Graz in die Schule.

ÖBR: Hattest du ein Schlüsselerlebnis, um den Buddhismus zu entdecken?

Ron: Ich hatte mich zu dieser Zeit schon mit

**Das Lotus-Sutra vermittelt dir,
was du konkret in deinem Leben
machen kannst.**

Studienfreund hat mir dann ein Buch über Zen-Buddhismus gegeben.

ÖBR: Kannst du dich noch an den Titel des Buches erinnern?

Ron: Ja, es war von Daisetz Suzuki [Anm.: *Daisetsu Teitaro Suzuki geb.: 18. 10. 1870 in Japan, gest. 12. 7. 1966 in Tokio, war ein japanischer Autor von Büchern über den Zen-Buddhismus*] und ich habe es noch zu Hause, weiß aber nicht mehr, welches es war. Es ist aus einer Reihe von sieben oder acht Büchern, die ich nach und nach alle gelesen habe.

Verstanden habe ich damals nicht viel, fand aber einige Sachen recht gut. Es hatte einen Sinn für Humor und Leichtigkeit und das war für mich etwas Revolutionäres im Zusammenhang mit Religion. Die Prämisse war, mach es und du erkennst etwas dabei, man musste also nichts glauben. Ich dachte, interessanter Vorschlag, den probiere ich einfach mal aus. Das war so um 1986, 1987 herum. Dann schaute ich ins Telefonbuch, was es an buddhistischen Angeboten gibt in Wien. Es gab zwei Einträge, das Zentrum Yun Hwa Sangha am Urban-Loritz-Platz und das Bodhidharma-Zendo am Fleischmarkt. Ich ging ins Zendo und Genro Koudela [*Genro Seiun, geb. 22. 11. 1924 in Wien, gest. 28. 11. 2010 war österreichischer Zen-Osho und Leiter des Bodhidharma Zendo*] hielt einen Einführungsvortrag. Dann praktizierte ich ein paar Jahre Zen. Mir gefiel sehr der Spirit der Leute, die mit mir meditiert haben. Danach tat mir immer alles weh. >>

der Religion auseinandergesetzt. Über andere Religionen erfuhr ich recht wenig, ich kann mich nicht erinnern, dass ich im Religionsunterricht über Buddhismus etwas erfahren hätte. Mit 17 bin ich, nach gründlicher Auseinandersetzung, aus der katholischen Kirche ausgetreten, weil ich fand, dass es nicht mehr meins ist. Dann dachte ich mir, ich bin am ehestens Agnostiker. Dann kam ich nach Wien und studierte an der Filmakademie. Ein

Was könnte die Vision der Präsidentschaft sein? Man bringt aktiv die Prinzipien in die Gesellschaft ein.



>> Aber nach der Meditation gab es noch eine Teezeremonie.

ÖBR: Bist du dann von Wien weggezogen?

Ron: Ja, die Möglichkeiten in Bezug auf meinen Filmberuf waren mir in Wien ein bisschen zu eingeschränkt damals, in Deutschland war das anders. Ich hatte mehr Möglichkeiten, Filme zu machen. Begonnen habe ich meine berufliche Tätigkeit aber vorerst in Hamburg und bin dann erst nach Berlin gekommen. Spannend war das Zusammenwachsen, das

direkte Aufeinandertreffen von Kapitalismus und Kommunismus inmitten einer Stadt zu beobachten.

ÖBR: Wo hast du dann in Berlin praktiziert?

Ron: Ich hatte schon 1992 einen Flyer von einem Freund über Dae Poep Sa Nim [Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, geb. 1946 in Korea, ist die Gründerin und Supreme Matriarch der Yun Hwa Denomination des World Social Buddhismus] bekommen, dachte mir aber zunächst, dass ich nicht zu einer Frau als Meisterin gehen werde. Der Flyer lag daher über ein Jahr in meiner Küche. Aber dann rief ich an und schaute, ob es ein Retreat vor Ort gibt, das war 1993 in Wien. Und zufällig gab es die Woche darauf eines und ich hatte Zeit und ging dort hin. Es hat mich überzeugt und ich bin bei der Sangha bis heute, mehr als 30 Jahre geblieben und damit sehr glücklich. In der Berliner Yun Hwa Sangha wurde ich dann später Abt des Zentrums.

ÖBR: Wie kann ich mir die Meditationspraxis in der Yun Hwa Sangha vorstellen?

Ron: Wir haben verschiedene Elemente wie stille Sitzmeditation, da gibt es Koans [Ein Kōan ist eine kurze Anekdote oder Sentenz, die eine beispielhafte Handlung oder Aussage des Zen-Meisters darstellt. Sie wirken für den Laien meist paradox, unverständlich oder sinnlos.] für fortgeschrittene Leute, und Visualisierungen. Das ist ein Element. Dann haben wir gemeinsame Chantings, wie das Herzsutra, das wir in einem mittelalterlichen Koreanisch rezitieren. Dann haben wir auch ein Mantra, das jeder für sich am Tag still wiederholt, und am Morgen machen wir noch Niederwerfungen. Nach dem Aufstehen machen wir sechs Niederwerfungen für Buddha, Dharma, Sangha, die Natur, alle Lebewesen und alle

Ron Eichhorn

(geb. 1966, Graz), ist seit mehr als 30 Jahren praktizierender Buddhist und wurde 2017 zum Präsidenten der Europäischen Buddhistischen Union gewählt. Er ist österreichischer Staatsbürger und spricht neben Deutsch fließend Englisch, mit einigen Grundkenntnissen in Französisch und Spanisch. Er ist ein professioneller Filmregisseur, der von Wien und Berlin aus arbeitet, wo er Abt des buddhistischen Zentrums seiner Tradition, der Yun Hwa Konfession, ist.

Ron ist im Rahmen des interreligiösen SASCE-Projekts (sasce.eu) tätig, das von der Europäischen Kommission finanziert wird. Er ist Head Disciple der Yun Hwa Denomination, einem Orden von Ordinierten und Laienpraktizierenden, der von der Obersten Matriarchin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim geleitet wird, die im Lotus Buddhist Monastery auf Hawaii, USA, lehrt und residiert. Ron Eichhorn wurde 2015 Mitglied des Rates der EBU und übernahm neben anderen Aufgaben den Vorsitz bei den paneuropäischen EBU-Konferenzveranstaltungen „Buddhismus in Aktion“ in Berlin 2016, „Weisheit und Mitgefühl in europäischen Gesellschaften“ in Malaga 2018 und „Einheit in der Vielfalt“ in Nantes 2022. Als Präsident der EBU wird Ron Eichhorn regelmäßig zu Treffen mit der Europäischen Kommission in Brüssel und dem Europarat in Straßburg eingeladen. Ron Eichhorn lebt in Wien und Berlin.



Vorfahren und danach noch 108. Dann kommen noch Körperübungen, die sich Ki Song nennen, die so ähnlich sind wie QiGong. Auf den Atem achten, sich zu bewegen und um die Energie im Körper zu vitalisieren, daher ist es auch gut, das am Morgen zu machen.

ÖBR: Wie lange dauert diese Praxis?

Ron: Zirka 15 Minuten für die Niederwerfungen und 15 Minuten für die Körperübungen.

Und am Abend noch Sitzmeditation für in etwa 30 Minuten, und untertags das 21-Silben-Mantra, das in unserer Tradition sehr wichtig ist. Das wäre so die tägliche Praxis. In Korea entstand vor zirka 1000 Jahren eine Art Buddhismus, wo man versuchte, alle Mahajana-Richtungen und Schriften in einen Zusammenhang zu bringen. Die zentrale Schrift für uns ist dabei das Lotus-Sutra. Ich habe festgestellt, dass das Lotus-Sutra vor allem >>



>> bei Traditionen mit einer größeren Laienschüleranhängerschaft ein wichtiger Bestandteil ist, weil es dir vermittelt, was du konkret in deinem Leben machen kannst, wenn Du gelernt hast, dass alles vom Geist erschaffen ist, alles eins ist, und alles leer.

ÖBR: Wie hat die Europäische Buddhistische Union (EBU) einen österreichischen Ratsvorsitzenden bekommen?

Ron: Ursprünglich bin ich zu den EBU-Tagungen gefahren und war anfangs eher enttäuscht,

dass dort Leute zusammenkommen, die über Sachen reden, die in einem Papier stehen, das sich Statuten nennt. Das hat kaum jemanden interessiert, danach ist dann bis zur nächsten Versammlung auch nicht viel passiert. Dann dachte ich mir, entweder das war es jetzt für mich – oder – ich bringe etwas ein, was aus meiner Perspektive sinnvoll ist für das Ganze. Um etwas zu bewegen, musste ich in den Vorstand. Ich wartete bis zum letzten Augenblick mit der Kandidatur und im vorletzten Augenblick rief mich jemand aus dem Wahlkomitee an und fragte, ob ich mir nicht vorstellen könnte zu kandidieren. Ich sagte eigentlich schon, morgen hätte ich euch meine Bewerbung geschickt [lacht]. Und dann wurde ich auch gewählt. Was könnte die Vision der Präsidentschaft sein? Man bringt aktiv die buddhistischen Prinzipien in die europäische Gesellschaft ein. Also brachte ich Vorschläge ein und jeder meinte, ja das ist ein guter Vorschlag, aber ich habe keine Zeit für das.

ÖBR: Dieses Problem kenne ich auch – gute Vorschläge, aber keine Ressourcen, sie umzusetzen. Wie hast du das gelöst?

Ron: Na gut, sagte ich, dann mache ich das eben selbst. Als freiberuflicher Regisseur kann ich mir meine Zeit einteilen. Was ich noch nicht erwähnt habe, aber wichtig ist, die Haupttriebfeder warum ich überhaupt zu praktizieren anfangen habe, das war, weil ich überzeugt bin, dass es Erleuchtung oder Erwachen gibt, und ich sie erlangen will. Dann beginnt das Leben erst interessant und sinnvoll zu werden. Deswegen ist im Vergleich zu – ich kann Erleuchtung erlangen – alles andere unbedeutend für mich. Einen Oscar gewinnen – schön –, wäre mir aber egal. Das Einzige, was bleibt ist Bodhichitta und dies fand ich so

Buddhismus soll so erzählt werden, dass man ihn versteht.

überzeugend. Nachdem ich merkte, dass Meditation für mich funktioniert und sich etwas weiterentwickelt, Transformation stattfindet, wusste ich auch, dass ich mich auch auf die Arbeit in der EBU einlassen kann. Ich fing an mit der Umsetzung von Vorschlägen. Dies tat ich drei Jahre lang, genau eine Amtsperiode im Vorstand der EBU. Danach war die Amtszeit des amtierenden Präsidenten vorbei und ich bewarb mich für die Präsidentschaft, es wollte niemand diesen Job übernehmen und ich wurde mit 100 % der Stimmen gewählt [*:lacht*]. Alle meinten vielleicht, wenn er das macht, dann passt es schon.

ÖBR: Gratulation. Ich sehe das Motto: Du schlägst etwas vor und setzt es auch um.

Ron: Ja, es waren viele unzufrieden mit der EBU und meinten, sie ist nicht relevant. Jetzt bin ich schon in meiner zweiten Amtsperiode, also insgesamt im fünften Jahr. Ich werde aber nach dieser Periode nicht mehr kandidieren, weil ich es aus organisatorischer Sicht nicht gut finde, denn wenn man zu lange bleibt, denken die Leute, es läuft eh gut und so meldet sich niemand mehr für das Amt. Es kommt selten vor, dass sich jemand gegen den Amtsinhaber stellt und meint, ich habe einen anderen Plan, andere Ideen es anders zu machen. Das geschieht meistens nicht. Je länger man in einem Amt bleibt, desto mehr zementiert sich die Position ein. Das ist nicht gut für eine Organisation. Es wechseln die Umstände und Bedingungen und da ist es meines Erachtens nicht schlecht, wenn andere Leute mit neuen Ideen an die Sache herangehen, das hält das Ganze frisch. Ich steckte viel Zeit und Energie in das Amt und es ist für mich nach sechs Jahren als Präsident genug, denn ich will auch noch etwas anderes machen in meinem Leben.

ÖBR: Wo befindet sich die EBU-Zentrale?

Ron: Derzeit ist der Sitz in Paris, aber wir übersiedeln in den nächsten Monaten nach Brüssel. Da wird der eine EBU-Verein in Paris geschlossen und ein neuer in Brüssel aufgemacht. Da könnte ich wieder 6 Jahre die Präsidentschaft übernehmen, mache es aber nicht.

ÖBR: Sind alle Dachorganisationen in Europa automatisch bei der EBU?

Ron: Nein, jeder Dachverband muss eigens um Mitgliedschaft ansuchen und es gibt nicht in jedem Land buddhistische Dachorganisationen. 1975 wurde die EBU gegründet und damals waren die Mitglieder nur die Dachorganisationen der einzelnen Länder. Dann wurde es ausgedehnt auch auf die großen internationalen Gruppen. Aber es sind auch kleinere, lokale Gruppen Mitglied in der EBU, die mit ihrer Dachorganisation nicht zufrieden sind.

ÖBR: Was hältst du von einer Mitgliedschaft „soft“, wie Freunde des Buddhismus, wie ihn unlängst Ursula Lyon im Interview vorgeschlagen hat?

Ron: Das ist eine sehr gute Idee, und wir haben das aufgegriffen, indem wir eine „supporting membership“ anbieten, also eine Fördermitgliedschaft. Jeder kann bei uns andocken und sich einbringen. Ich habe viel mit interreligiösem Dialog in Europa zu tun und immer wieder werde ich gefragt, es gefällt mir, was ihr da macht, aber kann ich Buddhist sein und trotzdem Jude bleiben? Und ich antworte darauf, natürlich, sicher. Das ist das, was du für dich machst, und das musst du vor mir nicht rechtfertigen.

>>

>> **ÖBR:** *Gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest?*

Ron: [*:lacht*]. Die Vision! Aus meiner Sicht deckt sich die Vision eines Dachverbandes wie der EBU mit der Vision, die eine Sangha haben sollte, egal ob lokal oder international. Der Hintergrund ist, wie ich mit dem Buddhismus angefangen habe, war es irgendetwas Neues und Populäres auch. Es lag in der Luft, das wollten die Leute machen. Und das ist jetzt aus verschiedenen Gründen nicht mehr so. Es gibt vieles zu lesen und man will sich nicht mehr festlegen auf einen Trend und man muss sich nicht festlegen, auf nichts. Andererseits bietet die Lehre des Buddha, mit Praxis, eine Methode, sich zu transformieren und erleuchtet zu werden. Eine Anleitung, die funktioniert. Die Herausforderung besteht darin, wie transportiere ich das, damit die Leute es auch richtig verstehen. Viele Menschen finden sich nicht mit religiösen Aspekten zurecht. Und wenn man dann so einen buddhistischen Altar sieht, oder gesungen wird, dann könnte man sich denken, sieht etwas anders aus als in der Kirche, aber das brauche ich nicht. Es ist wichtig und hat auch einen Wert, aber wie kommunizieren wir dies? Da gibt es noch einen Schritt zu machen, wie wir diese Kerngebiete des Buddhismus den Leuten näherbringen können. Das ist für mich auch der Punkt, wie der Buddhismus hier bei uns in Europa ankommt. Und es war auch historisch gesehen immer so, dass, wenn der Buddhismus im Land angekommen ist, er anfangs immer etwas Fremdes war und dann erst etwas Eigenes wurde, mit einer eigenen Sprache im Kontext, wie die Leute es verstanden haben. Es muss so erzählt werden, damit man es versteht. Heute sind das mehr wissenschaftliche Aspekte und vielleicht nicht mehr so viel religiöse Formen der Erzählung. Damit der Buddhismus wirklich ankommt, muss er noch diesen Schritt machen. Um was es wirklich geht, was der Buddha erzählte, passt nicht in Worte und Konzepte, und das muss unter Umständen wieder neu formuliert werden.

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

Ron: Dass es weiterhin spannend und herausfordernd bleibt, wie es immer war. Langeweile ist nicht gut für mich, deshalb bin ich immer ein bisschen an der Selbstüberlastung, dann bin ich wach, im Moment. Es darf grundsätzlich nicht zu angenehm sein. Nachdem ich die Präsidentschaft in einem Jahr zurücklege, werde ich jene Projekte weiterverfolgen, die mir am Herzen liegen. Zum Beispiel das Projekt zur Friedenspädagogik – Teach Peace, Friedenserziehung. Ich glaube das, was in der Schule oder den Kindern fehlt, sind Werkzeuge, um Konflikte zu lösen und Harmonie erzeugen zu können. Auch Ethikunterricht, denn der Religionsunterricht kann nicht alles übernehmen. Wie werde ich ein zufriedener Mensch, der auch anderen Leuten Freude bringt? Das lernt man weder am Arbeitsplatz, noch in der Familie und auch nicht in der Schule. Was wir als Buddhisten hier einbringen können, ist Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung zu lernen. Und es wird dann gut funktionieren, wenn es interreligiös wird und alle Religionen ihre Aspekte einbringen. Denn in Zukunft wird Religion, nicht nur Buddhismus per se, also gesellschaftlich, weniger wichtig sein. Das ist ein Projekt, das mir wichtig ist und das für die Welt gut wäre, da bleibe ich dran.

ÖBR: *Vielen Dank für das Gespräch.*

Ron: Gerne. ■



A bright, white meteor streaks diagonally across a dark, starry night sky. The meteor is the brightest element, leaving a sharp, glowing trail. The background is filled with numerous small, distant stars of varying brightness.

Ach, wie ist mir bang!
Nach dem großen Feuerwerk
fällt ein Stern herab!

Shiki



Ein Tanz ins wahre Sein hinein

MALOU KALITA

Wer bin ich wirklich, wenn alle Masken fallen und ich mich dem Tanz des Lebens hingebe?

Als spirituell Praktizierende haben wir oft hohe Ansprüche an uns selbst. Uns durch Kunst auszudrücken und dem Tanz des gegenwärtigen Moments zu folgen, verleiht unserer Seele Sprache. In diesem Moment erlauben wir uns, ganz wir selbst zu sein. Da tanzen wir in unser wahres Sein hinein.

Achtsam zu sein, andere zu verstehen, liebevoll zu sprechen, all das versuchen wir oftmals auf unserem spirituellen Weg zu

leben. Doch es ist nicht immer das, was wir in jedem Moment sind oder sein können. Auf dem Weg ein bewusstes Leben führen zu



wollen, setzen wir hohe Ideale und Erwartungen an uns selbst. In der Hoffnung ein/e gute/r Praktizierende/r zu sein, schaffen wir meist unbewusst ein Bild, wie wir sein sollen und nicht sein dürfen. Wir versuchen uns dann mit Zwang in das geschaffene Idealbild reinzupressen und uns anzupassen, an etwas, was wir nicht sind. Weil wir diesen hohen Idealen nicht gerecht werden können – da sie eben Ideale sind und nicht Realität – führt dies oft zu noch mehr Ärger und Urteilen uns selbst gegenüber. Das was wir ursprünglich versucht haben zu unterdrücken, kommt schließlich mit noch mehr Wucht zu uns zurück.

Kreativität und verkörperte Präsenz erweitern Bewusstsein

Uns kreativ auszudrücken hilft uns in den gegenwärtigen Moment zu kommen, da es volle Aufmerksamkeit erfordert. Präsenz und Achtsamkeit wiederum unseren künstlerischen Ausdruck, da sowohl die Tiefe als auch die Breite der Wahrnehmungen in die Kunstwerke einfließen, die wir sonst übersehen hätten. Kunstmachen und Präsenz fördern sich also gegenseitig. Darüber hinaus bietet uns der kreative Ausdruck durch Kunst und Bewegung die Möglichkeit, mentale, emotionale und spirituelle Vorgänge auf >>

>> der physischen Ebene auszudrücken und zu manifestieren. Die Verkörperung unterstützt uns dabei, unser Bewusstsein zu erweitern, da es die Aspekte unseres Menschseins und unserer Spiritualität erfahrbar macht. Erst die Erfahrung von Ideen, Inspirationen, Einblicken, und Gefühlen durch den Körper und dessen Wahrnehmungen, gibt uns Feedback. Dadurch können wir uns selbst, unsere Gedanken, Worte und Taten reflektieren. Unsere Kunst ist also ein Ausdruck von unserem Inneren im Außen, und somit ein Spiegel unserer Seele und unserer Spiritualität. Kreativität und Verkörperung bieten uns in Verbindung mit Präsenz die Möglichkeit zur Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und zu tieferen Einblicken in unsere Gewohnheitsmuster, Überzeugungen und Idealvorstellungen.

Durch Ausdruckskunst zu mehr Authentizität

Indem wir Kunst machen, können wir uns authentisch ausdrücken, uns ganz dem kreativen Prozess hingeben und unsere Masken fallen lassen. Ohne eigene Zensur und Erwartung können wir ausdrücken, was in uns lebt, wer wir wirklich sind. Auf dem spirituellen Weg habe ich über Jahre bei mir selbst und bei meinen Kolleginnen und Kollegen sowie Weggefährtinnen und Weggefährten beobachtet, dass wir Idealvorstellungen schaffen, wie wir als gute Praktizierende denken, sprechen, tun und sein sollen. Dabei kommt die Lehre ursprünglich aus einer tiefen menschlichen Erfahrung von jemandem anderen, dem wir versuchen gerecht zu werden. Wir vergessen dabei oft, dass die Lehre als Leitfaden und Inspiration dient und nicht als Idealbild, dem wir eins zu eins entsprechen müssen. Wenn wir versuchen, in unsere selbstgeschaffene Vorstellung reinzupassen, unterdrücken wir nicht nur abgelehnte Anteile in uns, sondern wir nähren sie überdies. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich schließen: Versuche ich

ein achtsamer, lichtvoller Mensch zu sein und lehne ich das „Schlechte“ in mir selbst und anderen bewusst oder unbewusst ab, dann wächst das Ungewollte in mir noch stärker an. Es schwindet noch tiefer ins Unbewusste und findet subtiler seinen Weg nach außen, als wenn ich es von vorneherein in mir annehme.

Authentizität vertieft Sangha

Füge ich zu meiner spirituellen Praxis den kreativen Ausdruck durch Kunst oder Bewegung hinzu, öffne ich die Türen für Authentizität. Denn im kreativen Raum gibt es kein Idealbild, dem ich entsprechen muss, und keine Zensur, was ich nicht sein darf. Dies habe ich nicht nur in meinem eigenen Leben beobachtet, sondern auch in meiner Arbeit und in meiner Sangha. Als Abschlussarbeit meiner kunsttherapeutischen Ausbildung brachte ich Ausdruckskunst und Verkörperung in meine damalige Sangha von jungen Achtsamkeitspraktizierenden (Wake Up). Meine Intention war Verkörperung und kreativen Ausdruck in die persönliche und gemeinschaftliche Achtsamkeitspraxis der Teilnehmenden zu integrieren, um ein gesundes Gruppenleben zu fördern und die Sangha zu vertiefen. Die Teilnehmenden gewannen durch den kreativen Prozess das Vertrauen und die Freiheit, sich authentisch auszudrücken, und erkannten dadurch selbstgeschaffene Idealbilder, die ihnen in ihrer Praxis im Weg standen. Das betraf zum Beispiel persönliche Grenzen, Kommunikation und Konflikte. Sie hatten einen wichtigen Konflikt in der Sangha nicht angesprochen in der Vorstellung, mitfühlend und verständnisvoll sein zu müssen. Durch den künstlerischen Ausdruck konnte die Gruppe persönliche Grenzen, Kommunikation und den Konflikt aufarbeiten. Als Folge entstand eine vertraute Verbindung und ein gestärkter Zusammenhalt unter den Sanghamitgliedern.



Das kreative Tor zur Selbstliebe

Im kreativen Raum ist es leichter, authentisch auszudrücken, was im Innen lebt, denn es besteht die künstlerische Distanz zum echten Leben. Eine größere Distanz zum Problem schafft mehr Offenheit, sich auf den Prozess einzulassen. Die Kunst bringt dann ein Thema zum Vorschein, das später reflektiert werden kann. In den Kunstwerken sehen wir dann das, was wirklich ist, ohne Bewertung. Durch die künstlerische Distanz können wir es besser annehmen in uns. Zum Beispiel kann ein dunkler Fleck, eine rote Flamme im Bild, ein wilder Tanz, als Aspekt von uns, den wir im Alltag in uns ablehnen, einem Kunstwerk eine erfrischende Buntheit, Authentizität und Tiefe geben. So ermöglicht uns Kreativität in Verbindung mit Präsenz mehr Authentizität und Selbstliebe. Denn wir können wertfreier sehen und annehmen, was wirklich ist. Sehen wir, wer wir wirklich sind und wo wir wirklich stehen auf unserem Weg, anstatt in einem Idealbild verhaftet zu sein, dann sind wir auf unserem Weg tatsächlich einen Schritt weitergekommen.

Ins wahre Sein hinein

Folgen wir in Vertrauen den Schritten, die uns in den Tanz des Moments hineinbewegen, und lassen unsere Seele tanzen und singen,

dann fallen alle Idealbilder augenblicklich und wir sind ganz wir selbst. Dann bleibt nur eines übrig, das leuchten darf in voller Blüte und Anmut: unser wahres Sein. In diesem Moment erstrahlt eine Schönheit die jenseits von Wertung, von Gut und Schlecht reicht. Da ist, was ist. Da bin ich, wie ich bin, und du, wie du bist. Zen Meister Thich Nhat Hanh hat das in wenigen Worten poetisch in seiner Kunst, der Kalligraphie, beschrieben: „Be beautiful, be yourself“ – Sei schön, sei du selbst. ■

www.bodymyth.at/

MALOU KALITA

ist somatische Bewegungstherapeutin und Prozessbegleiterin in Ausdruckskunst. In ihrem Master in Ökonomie für den Wandel (2015) erforschte sie, wie wir durch innere Transformation einen Wandel in der Welt bewirken. Ihre Meditationspraxis und tiefenökologische Arbeitsweise ergänzte sie 2017 durch eine bewegungs-orientierte kunsttherapeutische Ausbildung im Tamalpa Life/Art Process®. Durch die heilsame Kraft und Verbindung von Präsenz und Kreativität begleitet sie transformative Prozesse, die uns unser wahres Sein erfahren lassen.



*„Jeder von uns ist allwissend.
Wir müssen lediglich
unser Bewusstsein öffnen,
um unserer eigenen Weisheit
zu lauschen.
Das Herz kennt den Weg.“
Buddha*

Buddhismus und Natur



Meditieren und Protestieren! Passt das zusammen?

TARA UND STELLA KLELL

Wie der Buddhismus uns ermutigt, Verantwortung für unsere Umwelt zu übernehmen. Ein Gespräch zwischen zwei Schwestern über innere und äußere Transformation.

Stella: Vor circa drei Jahren habe ich ein Aktivismushandbuch gelesen („This is not a drill“ von Extinction Rebellion), das mich sehr beeindruckt hat und mein direkter Anstoß war, für das Klima aktiv zu werden. Ich hatte damals nicht im Kopf, dass meine buddhistische Weltsicht hier ausschlaggebend war. Inzwischen sehe ich aber enge Verbindungen zwischen den beiden Themen, die sich in meinem Leben immer besser ergänzen. Wie war das bei dir am Anfang?

Tara: Ich habe ja auch 2019 begonnen, aktiv zu werden, bei einer lokalen Initiative für nachhaltigen Verkehr (MoVe iT). Die Verbindungen zur spirituellen Praxis haben mich mit der Zeit immer mehr beschäftigt. Engagement für die Umwelt bedeutet Einsatz für unser aller Lebensgrundlage und ist so für mich ein tatkräftiger Ausdruck davon, dass mir die Lebewesen und dieser Planet am Herzen liegen. Wo siehst du die Zusammenhänge?

Konfrontation mit Belastung und Vergänglichkeit

Stella: Extinction Rebellion ist eine Umweltbewegung, die schon sehr viel Wert auf Zwischenmenschlichkeit und mentale Gesundheit legt. Trotzdem habe ich gemerkt, wie stressig ich die Arbeit im Aktivismus empfunden habe. Man setzt sich andauernd Belastungen aus. Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, ein

gewisses Maß an stabiler innerer Ruhe und freudiger Ausdauer mitzubringen.

Tara: Da stimme ich dir absolut zu. Für mich war die Beschäftigung mit den Auswirkungen der Klimakrise und mit möglichen Zukunftsszenarien, wenn wir an unserer Lebensweise nichts ändern, wirklich erschütternd. Die Idee, dass alles ohnehin mehr oder weniger so weiter geht, wie wir es kennen, und dass eine intakte Umwelt selbstverständlich ist, das ist damals in mir zusammengebrochen. Das war aber auch der maßgebliche Anstoß, regelmäßig zu meditieren – weil ich die Angst, Frustration und Wut nicht mit mir herumtragen wollte. Ich denke da an die Hygiene der Emotionen, von der S.H. der Dalai Lama manchmal spricht. Rückblickend war das wohl eine gewisse Erkenntnis der Vergänglichkeit. Über die Jahre habe ich auch gelernt, die Vergänglichkeit etwas anders zu betrachten, im Sinne von: Schätzen, welche unglaublichen Möglichkeiten wir jetzt haben und dass das nicht selbstverständlich ist.

Stella: Vergänglichkeit ist ein gutes Stichwort. Ich denke, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit unserer Zivilisation und der unseres Planeten eng miteinander zusammenhängen. Sie lösen vielleicht ähnliche Reaktionen von Angst aus, aber auch ähnliche Möglichkeiten, den Memento-Mori-Gedanken zu leben. Wir sind jetzt in einer besonderen Situation, wir



haben die Gelegenheit, Dharma zu praktizieren und das Leiden für andere und uns selbst zu reduzieren.

Innere Werte nach außen tragen

Tara: Das finde ich auch. Vor allem muss das Erkennen des Status Quo mit dem Mut einhergehen, etwas an sich zu ändern. Sowohl im Buddhismus als auch im Umgang mit Krisen geht es für mich darum, aus unseren Gewohnheiten auszubrechen, um die Freiheit zu haben, ohne mentale Begrenzungen und liebevoll zu handeln.

Die Krisen dieser Erde wie der Biodiversitätsverlust und die Klimakrise erscheinen mir als Symptome einer kurzfristigen und selbstzentrierten Einstellung. Alle auf diesem Planeten sind voneinander und von der Umwelt abhängig und nicht voneinander getrennt. Dieses Bewusstsein ist in unserer Gesellschaft zu oft nicht vorhanden. Ebenso wie das Bewusstsein, dass jede unserer Handlungen

gen Auswirkungen hat, und zwar Handlungen des Körpers, der Rede und auch des Geistes. Es fehlt ein essentieller Teil, wenn man sich nur auf das Mentale konzentriert und sich die Anteilnahme an anderen nicht in sichtbaren Taten spiegelt. Deshalb meine ich, wir sollten unsere Handlungen so gut es geht so gestalten, dass die Lebewesen auf dieser Erde jetzt und in Zukunft eine Lebensgrundlage haben.

Verantwortung übernehmen

Stella: Aus dieser Weltsicht lässt sich für mich eine Verantwortung ableiten. Im Mahayana arbeitet man mit dem Geist, um anderen Lebewesen von Nutzen zu sein. Gleichzeitig ist man anderen Lebewesen von Nutzen, um den eigenen Geist zu transformieren. Wir sind in einer wichtigen Position, weil wir bewusst dazu beitragen können, Leiden zu verringern. Wenn wir diese Haltung verinnerlichen, kommt die Bodhicitta-Motivation automatisch. Sie drückt sich darin aus, dass wir dazu >>



>> beitragen, eine friedvollere und mitfühlendere Gesellschaft zu sein. Frieden und Harmonie verbreitet man, indem man diese Qualitäten in sich entwickelt – und aktiv nach außen trägt.

Tara: Mich hat das Buch von Thich Nath Hanh „Zen und die Kunst, den Planeten zu retten“ sehr inspiriert. Es leuchtet mir ein, dass wir für einen nachhaltigen gesellschaftlichen Wandel auch nach Innen schauen müssen. Dadurch können wir die Muster von Gier, Angst, Bequemlichkeit und so weiter in uns erkennen, um sie zu überwinden und ohne Wut und Beschuldigungen auf andere zugehen zu können. Dann haben wir auch eine Chance, etwas anderes zu leben – Gemeinschaft, Mitgefühl und Weisheit. Transformation kann auf so viele unterschiedliche Arten passieren. Ich glaube, es ist auch wichtig, dabei nicht zu individualistisch zu denken, sondern mit anderen zusammen den Weg zu gehen.

Stella: Das stimmt! Jeder kann da seine eigene, passende Rolle finden. Zum Beispiel ist es Teil der Praxis, Gutes zu tun, sei das im Rahmen von Kunst, Spenden, Nachbarschaftsprojekten, Aktivismus, etc. Mein Ziel ist es, meinen Aktivismus auf diese Weise vollständig als Dharma-Praxis zu integrieren.

Nach wie vor finde ich Taten nach außen sehr wichtig, aber ich habe gesehen, dass nachhaltige Verbesserung tatsächlich nur möglich ist, wenn die Wurzel des Problems beseitigt ist. Das hört sich logisch an und man hört es im Buddhismus andauernd, aber jetzt

habe ich es selbst erlebt: Wir können nicht nur an der Oberfläche arbeiten und hoffen, dass sich tiefgreifend etwas verändert. Was mir diesbezüglich Mut geben kann, ist, wie du auch angesprochen hast, dass alle Handlungen Auswirkungen haben – also dass auch die positiven Samen reifen.

Die Arbeit zur Verringerung von Leid nach innen und nach außen sind zwei Bereiche, die sich viel voneinander abschauen können. Die Aktivismus-Szene kann ihre Arbeit tiefer und nachhaltiger gestalten, indem mentaler Gesundheit und innerer Transformation mehr Beachtung geschenkt werden. Umgekehrt ist es als Meditierender nicht notwendig, auf die Erleuchtung zu warten, man kann im Hier und Jetzt anfangen, Wesen von Nutzen zu sein, indem man sich für eine nachhaltig bessere Gesellschaft engagiert. ■

Weiterführende Verweise

„Zen und die Kunst, den Planeten zu retten“ von Thich Nhat Hanh, 2022 Lotos Verlag
Extinction Rebellion Österreich:
<https://xrebellion.at/werde-aktiv/>
Mobilität und Verkehr in Transformation Graz: <https://move-it-graz.at/>
Extinction Rebellion Buddhists:
<https://xrbuddhists.com/>

TARA UND STELLA KLELL

sind in einer buddhistischen Familie in Graz aufgewachsen und beim Dharma geblieben. Ehrenamtlich sind sie für das Zentrum She Drup Ling Graz und für die buddhistische Organisation Dzokden tätig. Stella ist Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Reha-Klinik und setzt sich vorwiegend bei Extinction Rebellion für eine lebenswerte Zukunft auf diesem Planeten ein. Tara studiert Übersetzung, unterrichtet Deutsch als Zweitsprache und ist als Umweltaktivistin vorwiegend bei MoVe iT Graz (Mobilität und Verkehr in Transformation) aktiv.

Nirvanacin®
für Erwachsene

Nirvanacin®
für Erwachsene

**STOPPT
LEIDEN!**

5. DAS RECHTE BEMÜHEN



06:30
Schlummern

JETZT?

06:35
Schlummern

**HEILSAME
GEDANKEN**



ÜBUNG: HEILSAME GEDANKEN AM MORGEN

Wenn morgens dein Wecker läutet, drück auf „SCHLUMMERN“ und...
...**beobachte was jetzt gerade in deinem Geist los ist.**

Beim nächsten Läuten, drück nochmal auf „SCHLUMMERN“ und...
...**entwickle heilsame Gedanken** – zB.: Sei dankbar, dass du in einem warmen Bett aufwachst. Oder überlege dir, wem du heute eine Freude machen kannst.
Gehe mit einem Lächeln in den Tag.

**ATME TIEF.
BEOBACHTE DEINEN GEIST.
BEMERKE DEN UNTERSCHIED.**

Auch Du bist Buddha

YOSHIN FRANZ RITTER

Teil 1: Die frühen Jahre

Ich bin ein Kind der Nachkriegszeit. Trümmer umgaben das Wohnhaus, in dem ich aufwuchs. Brennnesseln und Holunder waren die Pflanzen, zwischen denen ich spielte. Als Kleinkind war ich 11 Monate mit allen möglichen Kinderkrankheiten im Spital. Ich habe überlebt, in einer Zeit in der 25% der Kinder zwischen 0 und 5 Jahren starben. Mein heutiges intaktes Immunsystem verdanke ich dieser Erfahrung. Und – ich war (wahrscheinlich auch auf Grund dieser Erfahrung) schon früh an Religion interessiert. Kirchen waren für mich Zufluchtsstätten, die mich faszinierten. Als ich einige Jahre in der Innenstadt von Wien lebte, war die kleine Ruprechtskirche, die älteste Kirche der Stadt, ein Ort, der mich „magisch“ anzog.

Und doch war ich anders als andere. Ich konnte nicht „glauben“. Jesus war mehr ein Bruder für mich als ein Sohn Gottes, und schon gar nicht mein „Herr“. Das diskutierte ich in der Schule mit meiner Religionslehrerin. Sie konnte mich nicht davon überzeugen, ein „Kind Gottes“ zu sein. Heute erst habe ich die Sprache für diesen Zustand gefunden. Der deutsche Philosoph Markus Gabriel spricht davon, dass es zwei Arten von Religionen gibt¹:

„Die erste Form der Religion ist der Fetischismus, der Vorstellungen von einem allumfassenden, alles beherrschenden und ordnenden Weltprinzip hervorbringt. Die zweite Form der Religion hingegen ist Ausdruck unseres Sinns und Geschmacks fürs Unendliche, wie der philosophierende, romantische Theologe Friedrich Schleiermacher den Religionsbegriff in Über die Religion definiert hat.“

Die erste Form schafft sich also einen Fetisch (zB. Gott) in den es alles projizieren kann², was es selbst gerne wäre, sich aber nicht zutraut (aus welchen Gründen immer). Die zweite Form braucht das nicht und fühlt sich im Unendlichen daheim, so wie der Buddha immer von Äonen und Weltzeitalter gesprochen hat. Ich war also immer schon Buddhist. Und damit war ich etwas noch viel Wichtigeres: Ich war (und bin) Buddha. Davon später einmal.

Diese meine Grundhaltung hat mich darum schon früh zu den Komplementären Weltbildern gebracht, zu den Existentialisten Camus und Satre, natürlich auch zu Hesse, Rilke und Nietzsche (später zu Gebser). Diese las ich als Teenager voller Begeisterung und Bewunderung. Ich erinnere mich noch, wie ich mit 19 in Berlin in der Ramschkiste einer Buchhandlung Nietzsches „Also sprach Zarathustra“ entdeckte und das Buch auch beim Flanieren in der Stadt nicht aus der Hand geben konnte. Mein Lebensfreund Paul Köppler, heute Achtsamkeitslehrer in Köln, und ich wühlten in diesen Gedanken, saßen bis 3 Uhr früh im Hexenstüberl am Fleischmarkt (da, wo heute das Wiener Buddhistische Zentrum ist) und diskutierten, stritten und suchten die Welt zu verstehen.

Dann kamen die sinnlosesten 8 Monate meines Lebens beim Bundesheer, nach denen ich erstmal wieder lernen musste, überhaupt ein Buch lesen zu können, danach Berufseinstieg in die Werbung und – weil Paul inzwischen begonnen hatte, zu studieren – der Verlust der alten Freunde meiner Jugend,

1 Markus Gabriel: Warum es die Welt nicht gibt. Ullstein 2015, Seite 185

2 Das habe ich sogar im buddhistischen Sri Lanka erlebt, als ein Bäuerlein zu Lord Buddha um eine reiche Ernte betete.

Fritz Hungerleider, Scheibbs ca. 1976



die sich in andere Lebensfelder verstreuten. Es war eine einsame Zeit, viel Arbeit, viel geistiges Suchen. 1969 kam ich durch einen Arbeitskollegen, Lutz Peuker, in Kontakt mit der damaligen Buddhistischen Gemeinschaft. Ein kleines Häuflein von 14, 15 Leuten traf sich alle zwei Wochen im Porrhaus, der Gewerkschaftszentrale in Wien, in einem trostlosen Vortragsraum. Fritz Hungerleider, der damalige Präsident der BGÖ, schleppte jedes Mal eine schwere Buddhastatue an, die er ein wenig dekorierte und Räucherstäbchen anzündete, damit uns eine „buddhistische“ Atmosphäre umhüllte. Von oben blickte der „heilige Anton“ (Benya, Gewerkschaftspräsident) freundlich auf uns herunter. Hungerleider hielt jedes Mal einen enthusiastischen Vortrag zu einem buddhistischen Thema (vorzugsweise Mahayana). Für diese Grundschulung in Buddhismus bin ich ihm noch heute zutiefst dankbar, denn sie half mir später bei meinen Studien, vieles zu verstehen. Fritz Hungerleider war vor den Nazis nach Shanghai geflohen und hatte dort den Buddhismus kennengelernt. Nach Wien zurückgekehrt, trat er der sich nach dem Krieg wiederfindende Buddhistischen Gemeinde bei und wurde in den 1950er Jahren ihr Präsident.

Im Kreis der BGÖ, in den ich da stieß, war einer der Hauptakteure Erich Skrleta, der eine Versandbuchhandlung für buddhistische Bücher (Octopus) betrieb. Wenn Erich einen neuen Katalog herausbrachte, dann versammelten wir Freunde uns in seinem Keller und trugen die von Erich auf Matrizen geschriebenen und vervielfältigten Katalogseiten zusammen, verpackten das Endergebnis in Kuverts und neue buddhistische Impulse gingen hinaus >>



Erich Skrleta

>> in die Welt. Wie konnten wir damals ahnen, wie sehr unser Tun ein Beitrag zur späteren, fulminanten Entwicklung des Buddhismus in unserer Gesellschaft sein würde? Wir waren die Jungen in der BGÖ, Erich als Sekretär, Dorli, seine Frau, der schon erwähnte Lutz Peuker samt Rosi, seiner damaligen Frau, Alex Wolkow, Peter Sochor, ich und andere, deren Name ich heute leider nicht mehr weiß. Wir waren hungrig auf Buddha-Wissen und darauf, es in unserem Leben anzuwenden.

Und Fritz Hungerleider bot noch etwas, was ich unbewusst schon lange gesucht hatte: Meditationspraxis. Er lud ein- oder zweimal im Jahr ins Stift Zwettl zu einem Zen-Wochenende. Natürlich war ich da sofort dabei. Ich fuhr mit meiner alten Ente (Citroen 2CV, 16,4 PS) hinauf ins Waldviertel und übte das erste Mal in meinem Leben praktische Meditation. Es war der Sprung in eine neue Welt-dimension. Erst Jahre später, als ich für eine Fernsehsendung vor laufender Kamera meditierte und dabei meine Hirnströme gemessen wurden, konnte ich in den Aufzeichnungen sehen, welche riesige Veränderung sich durch die Meditation im Gehirn etablierte. Ich tauchte ein in die Welt des Samadhi, des bewegungslosen Geistes, der nur in sich selbst ruht. Spüren konnte ich das damals sofort.

Denn als ich am Ende des Zen-Seminars Lust auf eine Tafel Schokolade hatte und in das Gasthaus gegenüber dem Kloster eintrat, tauchte ich in eine rammelvolle Sonntags-Nachmittags-Versammlung von schwatzenden, biertrinkenden und rauchenden Männern ein, durch die ich mich wie ein unfühlbare Schatten hindurchbewegte. In meiner Erinne-

rung berührte ich keinen der Männer, sondern glitt durch die Menge hin zum Tresen, verlangte meinen Schokoriegel und verschwand ebenso unbemerkt aus dem Lokal. Da erst ging mir auf, welche gewaltige Wirkung die Meditations-Übung der vergangenen Tage auf mich gehabt hat. Und damit wurde mir klar, dass ich auf dem richtigen Weg war. Einem Weg, den ich seither nie mehr verlassen habe. ■

YOSHIN FRANZ RITTER

Yoshin Franz Ritter, geboren 1947 in Wien, ist seit mehr als 50 Jahren Mitglied der Buddhistischen Gemeinschaft in Österreich. Er baute gemeinsam mit vielen Freunden ab 1975 das Buddhistische Zentrum in Scheibbs auf und leitete es bis 1986. 1978 gründete er nach der Autorisierung durch Seki Juho Roshi die erste Zen-Gruppe in Wien (heute Bodhidharma Zendo). 1980 holte er die Methode Naikan nach Europa. In den Jahren danach arbeitete er an der Gründung der ÖBR mit. Nach dem Ausscheiden aus Scheibbs rief er das erste Naikan-Zentrum (heute Neue Welt Institut) außerhalb von Japan ins Leben, das 1993 vom Sangha-Rat als Buddhistisches Institut anerkannt wurde.

Yoshin Franz Ritter ist als Psychotherapeut und Naikan-Leiter tätig. Vor Kurzem erschien sein neues Buch „Der andere Flügel des Adlers – Selbstentfremdung und die Welt der Krisen“, in dem er eine erneuerte, auf den Menschen hin ausgerichtete Spiritualität als Ausgang aus den immer wiederkehrenden Krisensituationen der Welt beschreibt.

Karma Lhundup Rinpoche



Der Verein Tibethilfe NÖ freut sich, den geschätzten Freund und Lehrer Karma Lhundup Rinpoche im Rahmen seiner Europareise begrüßen zu dürfen. Während seines Aufenthalts in Österreich wird der geehrte Rinpoche zahlreiche tibetisch-buddhistische Rituale und Einweihungen durchführen, zu denen wir herzlich einladen.



Karma Lhundup Rinpoche wurde 1960 in Mustang geboren und als Wiedergeburt der tibetischen Mahasiddhas Do Khyentse Yeshe Dorje und Wariktsel Thokme erkannt. Der Nyingmapa studierte 7 Jahre beim Wettermacher des Dalai Lama, absolvierte das 3-jährige Heruka-Retreat, tiefe tantrische Praktiken, Dzogchen und Chöd. Mit 34 pilgerte er zu den Höhlen Milarepas und der 84 Mahasiddhas in Tibet, Bhutan, Indien und Nepal. Dann wirkte er 11 Jahre in einem katholischen Spital in Delhi, von seinem Vater übernahm er schließlich als Ngakpa die Linienleitung seiner Familie in Dharamsala. Von seinen über 50 bedeutenden Lehrern seien nur der Dalai Lama, Karmapa, Sakya Trizin und Dzongsar Rinpoche erwähnt.



Er ist sozial engagiert für tibetische Flüchtlingskinder, buddhistische Nonnen und Alte. Rinpoche schöpft in seinen Belehrungen und Ermächtigungen aus reichem, tiefen und authentischem Wissen, niemand entzieht sich dem geistigen Potential und der mitfühlenden Weisheit seines Vortrags.

Tibethilfe NÖ: Bildungsprojekte, Patenschaften, Humanitäre Grundversorgung, Tibetischer Buddhismus

Spendenkonto: Raiffeisenbank St.Pölten,
IBAN: AT74 3258 5000 0004 0931, BIC: RLNWATWWOBG
Kennwort: Tibethilfe NOE

Kontaktdaten: Email: office@tibethilfe.at
Homepage: www.tibethilfe.at



Termine und Rituale

Datum	Adresse	Uhrzeit und Programm
FR. 02.06.23 Um Anmeldung wird gebeten: office@tibethilfe.at	ÖBR Fleischmarkt 16 1010 Wien	15:00 bis ca. 18:00 Uhr Medizin Buddha Einweihung
SA. 03.06.23 Um Anmeldung wird gebeten: office@tibethilfe.at	ÖBR Fleischmarkt 16 1010 Wien	10:00 bis ca. 13:00 Uhr Lang Lebens Einweihung Übertragung vitaler Lebenskraft 15:00 bis ca. 18:00 Uhr Heil-Chöd Zeremonie Stärkung der physischen und mentalen Kraft
DO. 08.06.23 Um Anmeldung wird gebeten: office@tibethilfe.at	AEIOU Fleischgasse 1 2340 Mödling	15:00 bis ca. 18:00 Uhr Grüne Tara Einweihung
FR. 09.06.23	Stupa Grafenwörth Wallner-Vetter-Gasse 3484 Grafenwörth	17:00 bis ca. 20:00 Uhr Weiße Tara Einweihung
SA. 10.06.23	Stupa Grafenwörth Wallner-Vetter-Gasse 3484 Grafenwörth	17:00 bis ca. 20:00 Uhr Einführung in die Natur des Geistes
SO. 11.06.23	Agatha Mühlweg 16 3100 St. Pölten	16:00 bis ca. 19:00 Uhr Heil-Chöd Zeremonie Stärkung der physischen und mentalen Kraft

bezahlte Anzeige

DIE 8 VERSE DES GEISTESTRAININGS

Wochenendseminar & Meditation - Online

mit **Ehrenw. THUBTEN DROLMA**

17. – 19. März 2023,

FR 19-21:00, SA 9:30-17:00 + SO 9:30-13:00 Uhr

für sehr interessierte Anfänger und Fortgeschrittene

Anmeldung, info@gelugwien.at



Das **Geistestraining** im tibetischen Buddhismus ist ein spezieller Ansatz, um den Erleuchtungsgeist zu pflegen, das altruistische Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen. Dieser Ansatz beinhaltet einen Prozess, um unsere Gedanken und Vorurteile zu verändern: Von der Selbstbezogenheit hin zu Altruismus.

Ehrw. Thubten Drolma ist Psychologin, seit 2008 im Tibetischen Buddhismus und seit 2013 ordiniert. Sie absolvierte das 7-jährige Master-Programm, das höchste Studium der Buddhistischen Philosophie, das man im Westen studieren kann und befand sich auch längere Zeiten im Einzel-Retreat. Sie unterrichtet im Aryatara Institut München 'Buddhismus Entdecken' und leitet viele weitere Kurse, Meditationen und Praxis-Wochenenden, Nyungnäs, etc. und lehrt einfühlsam und mit hohem Wissen alle Aspekte der Buddhistischen Philosophie und Psychologie.

STUFEN DES ERWACHENS MEDITATION

mit **Stephan (Pende) Wormland**

Montags, 19:30 Uhr (Online) bis 26.6.2023

Anmeldung und bei Fragen bitte: info@gelugwien.at



Themen: Karma, Samsara, Nirvana, Erleuchtungsgeist, Leerheit, tiefes Gewahrsein

Stephan Pende Wormland praktiziert seit 40 Jahren Meditation in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Er ist Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut und hat 6 Jahre in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet. 11 Jahre lebte er als buddhistischer Mönch und Leiter des Nalanda Klosters in Frankreich. Insgesamt hat er 5 Jahre in Retreats verbracht.



„BUDDHISMUS ENTDECKEN“

ist ein umfassender Einführungs- und Erfahrungs-kurs und folgt dem “Stufenweg zur Erleuchtung” LamRim.

Der Kurs wird von unserer erfahrenen Lehrerin, **Mag.a Andrea Husnik**, bereits seit 30 Jahren gelehrt.

Dienstag 19-21h
(Online & vor Ort)

Themengebiete ab 2. Quartal 2023:

(Modul 3) Darstellung des Pfades	11.4. - 16.5. 2023
(Modul 4) Der/die spirituelle LehrerIn	23.5. - 4.7. 2023

2. Halbjahr 2023: Tod und Wiedergeburt; Karma;
Zuflucht zu den Drei Juwelen; Eine tägliche Praxis aufbauen;

Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen. Der Lehrgang vermittelt eine solide Grundlage zum Mahayana-Buddhismus. Die Abende bestehen jeweils aus einem Vortrag und dem Einüben von verschiedenen Meditationen & Raum für Fragen. Die erworbenen Kenntnisse werden in den Alltag integriert und im Austausch untereinander überprüft, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben. Der Kurs besteht aus **13 Themenmodulen zu je ca. 7 Wochen**. Der Einstieg ist jeweils zu Modulbeginn nach Rücksprache möglich. Schriftliche Unterlagen & Audio-downloads werden zur Verfügung gestellt.

Voranmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



Informationen und Anmeldung

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



Wake Up Europe Tour 2023



4 Mönche und 3 Nonnen aus Plum Village kommen nach Wien und werden am 28. Mai 2023 einen Tag der Achtsamkeit abhalten.

Bist du zwischen 18-35 Jahre alt und möchtest an den Aktivitäten teilnehmen dann melde dich hier:

wkupwien@gmail.com



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



*Zur BeSTNNung kommen
Erleuchtung berühren*



Dharma trifft Grinberg Methode

Eine Workshopreihe zum Thema Körper, Atem, Schmerz und Befreiung gepaart mit somatischen Übungen, die uns die Welt und uns selbst durch den Körper erfahren lassen.

Wenn du Interesse hast schreibe ein Mail an:
gruemayer4grinberg@gmail.com

GLOBAL PEACE HUB VIENNA

FR. 28. JULI 2023

1020 WIEN



GEHE MIT AUF DEM GEMEINSAMEN WEG
ZUM WELTFRIEDEN. KOMM ZUM
GLOBAL PEACE HUB VIENNA UND
VERWIRKLICHE DEINE IDEE.

OPEN SPACE
MIT
KHENTRUL RINPOCHE

ANMELDUNG AB JUNI 2023
WWW.GLOBALPEACE2050.ORG

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.04. 19:00-21:00	Buddhismus Entdecken – 2. Modul “Wie meditiert man?”	Andrea Husnik
06.04. 16:00-10.04. 13:00	Yoga und Meditation	Lama Thierry
15.04. 10:00-12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsamen	Michael Aldrian
17.04. 18:30-21:00	Meditationsabend und Erfahrungsaustausch	
18.04. 18:00-19:30	Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss
22.04. 19:00-20:30	Meditation für Klarheit und inneren Frieden	TenDhar Rinpoche
05.05. 18:00-07.05. 13:00	Zen Einführung Frühling	Mathias Köhl
12.05. 18:00-21:00	Mandalas und Gottheiten - Vertiefende Einführung in 3 Teilen	Hannelore Röggl
18.05. 19:00-21:00	Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Kigen Osho
22.05. 18:30-21:00	Meditationsabend und Erfahrungsaustausch	
23.05. 18:00-19:30	Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss
25.05. 18:00-30.05. 13:00	Klang & Stille	Johannes Janßen
25.05. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	
27.05. 10:00-12:00	Bodhi: Erwachen, gelebte Mystik, bedingungslose Liebe	Michael Aldrian
12.05. 18:00-21:00	Mandalas und Gottheiten - Vertiefende Einführung in 3 Teilen	Hannelore Röggl
04.06. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag: Shamatha-Vipashyana-Meditationspraxis	
05.06. 18:30-21:00	Meditation lernen: Shambhala-Montag	
10.06. 10:00-12:00	Bhavana: tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl	Michael Aldrian
19.06. 18:30-21:00	Meditationsabend und Erfahrungsaustausch	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
31.03. 16:00	Meditieren wie Buddha	Lama Thierry
31.03. 09:00-02.04. 16:00	Retreat Yun Hwa Meditation	
31.03. 18:00-07.04. 13:00	Vipassana Meditation – Wandlung durch Verstehen/ Ostern	Christoph Köck
01.04. 18:00-08.04. 11:00	Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	Kigen Osho
01.04. 07:00-16:00	Ein-Tages Retreat mit Zen-Meister Ji Kwang	Jo-Alma Potter
02.04. 18:00-09.04. 10:00	Kontemplativ auf Ostern zugehen	
02.04. 09:30-17:00	Mach deinen Geist zum Ozean - Online	Renato Unterberg
03.04. 19:30-26.06. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan (Pende) Wormland
03.04. 17:30-18:15	Einstieg in die Zen-Mediation	Jo-Alma Potter
10.04. 18:00-16.04. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga/ Ostern	Ursula Lyon
11.04. 18:30-13.06. 19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	Barbara Klell
12.04. 18:00-16.04. 10:00	Meditationstage in der Theravada Tradition	Bhante Dr. Seelawansa
12.04. 18:00-28.06. 20:30	Dem Leben (wieder) vertrauen	Alice Grundböck
12.04. 20:00-21.06. 21:15	Meditationskurs Ruhiges Verweilen für Geübte	Manfred Kell
13.04. 20:00-29.06. 21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	Michael Aldrian
14.04. 18:30-20:00	Die Praxis der 21 TARA´s	Schweiger Sabine
17.04. 19:30-26.06. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan (Pende) Wormland
22.04. 10:00	SE Ling Rinpoche: Eelehrung & Einweihung - online & vor Ort	S.E. Yongzin Ling Choktrul Rinpoche
23.04. 10:00	SE Ling Rinpoche: Eelehrung & Einweihung - online & vor Ort	S.E. Yongzin Ling Choktrul Rinpoche
22.04. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag: Shamatha-Vipashyana-Meditationspraxis	

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen Gelug	info@gelugwien.at
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
Linz Yun Hwa Dharma Sah	linz@yunhwasangha.org; 0664 /543 23 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - Puregg	0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug	info@gelugwien.at
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Panchen Losang Chogyen Gelug	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at
Amida Zentrum	info-shambhala@gmx.at

ÖBR-VERANSTALTUNGEN APRIL BIS JUNI 2023

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
22.04. 09:30-23.04. 17:00	Furcht und Hoffnung	<i>Ulli Olvedi</i>
23.04.2023 10.00-17.00	Einführung in die Meditation und Achtsamkeit	<i>TenDhar Rinpoche</i>
23.04. 18:30-29.04. 10:30	Zen Sesshin mit Yoga	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
25.04. 18:00-01.05. 13:00	Vipassana	<i>Wolfgang Seifert</i>
28.04. 17:00-29.04. 21:00	Meditation, Grundverständnis und Ethik buddhistischer Praxis	<i>Tina Draszczyk</i>
05.05. 18:00-07.05. 16:30	Zazenkaï Light, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
05.05. 16:00-07.05. 13:00	Meditieren wie Buddha	<i>Lama Thierry</i>
07.05. 09:30-13:00	3 Grundprinzipien des Pfades	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
08.05. 17:30-18:15	Einstieg in die Zen-Mediation	<i>Jo-Alma Potter</i>
09.05. 18:00-14.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
11.05. 18:00-14.05. 13:00	Meditation, Yoga und Wandern	<i>Christina Hautzinger</i>
13.05. 11:00-17:00	Der Weisheitssegens des Weißen Manjushri	<i>Gen Rinpoche Lama Geshe TenDhar</i>
17.05. 18:00-21.05. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Hannes</i>
18.05. 18:00-08.06. 10:00	Puregg - Praxiswochen	
24.05. 19:00-29.05. 12:30	Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen	<i>Tina Draszczyk</i>
26.05. 19:00-28.05. 16:30	Bardo-Belehrungen: Mit Freude leben - In Frieden sterben	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
26.05. 18:00-29.05. 13:00	Die Stimme des Herzens	<i>Andrea Sedminek</i>
27.05. 10:00-28.05. 17:00	SE Jhado Tulku Rinpoche	
31.05. 19:00-14.06.	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Bianca Blackner</i>
01.06. 18:00-04.06. 13:00	Butoh Tanz	<i>Eva Klausner Hermann</i>
06.06. 18:00-11.06. 12:00	Go-Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
07.06. 18:00-11.06. 13:00	Buddha in Stille begegnen	<i>Michaela Berger</i>
10.06. 10:00-13.06.	Besuch S.H. Drikung Kyabgön Thinley Lhundrup	
13.06. 18:00-18.06. 13:00	How to cook your life – zen and cooking	<i>Edward Espe Brown</i>
16.06. 17:00-17.06. 21:00	Meditation, Grundverständnis und Ethik buddhistischer Praxis	<i>Tina Draszczyk</i>
23.06.	Anleitung zur Meditation-Retreat vor Ort	<i>Manfred Kell</i>
27.06. 19:00-04.07. 21:00	Buddhismus Entdecken – 4. Modul “Der/Die spirituelle LehrerIn”	<i>Andrea Husnik</i>
29.06. 20:00-21:00	Online Zen Schnuppern!	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
30.06. 18:00-07.07. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.04.-16.04	Dzokden Kalapa Care Week	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
06.05. 10.00	ÖBR Vesakh Graz	<i>ÖBR Steiermark</i>
07.05. 15.00	ÖBR Vesakh Linz	<i>ÖBR Oberösterreich</i>
07.06.-13.06.	Dzokden Kalapa Care Week	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
17.06. 09:30-18.06.13:00	Harmonie von weiblicher und männlicher Energie	<i>Ulli Olvedi</i>
18.05.-29.05.	Dzokden Kalapa Care Week	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
18.06. 10:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
21.04. 19:00	Podiumsdiskussion mit Musik zu Ursache und Wirkung	<i>Hannelore Röggl</i>
21.05. 10:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
23.04. 10:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
27.04.-03.05.	Dzokden Kalapa Care Week	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
28.05. 16.00	ÖBR Vesakh Wien	<i>ÖBR Wien</i>

ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
TDC Wien, Tibet Dharma Center	info@tdc.or.at; 0676 61 68 461
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyü.at; 0676 / 485 78 25
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
TDC Wien, Tibet Dharma Center	info@tdc.or.at; 0676 61 68 461
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille - Puregg	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BergZendo	info@karma-kagyü.at; 0676 / 485 78 25
Festsaal Kundmangasse, Wien	info@ligmincha.at; 0650 31 56 557
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Milarepa Drikung Kagyü - Stupa; Zalasanto/Ungarn	wien@1012.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0676 / 485 78 25
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
ORT	KONTAKT
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Stupa im Grazer Volksgarten	steiermark@buddhismus-austria.at; 0699 18 68 31 98
Stupa am Freinberg	oberoesterreich@buddhismus-austria.at 0650 / 38 52 820
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 / 9999 208
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Meditationszentrum - der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Meditationszentrum - der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 / 395 88 98
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at; 01/512 37 19

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. 0660/260 71 60
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0676/33 88 986
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 Orden*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@1012.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Dzokden Kalapa

Garanas 41
8541 Bad Schwanberg
0676 395 88 98
office@kalapa.org
www.kalapa.org
>> *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

Zen Zentrum Wien
Bernardgasse 16/9
1070 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Landsteinerstraße 10/13
1160 Wien
Tel. 0660/345 33 74
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*

**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.palpung.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

Im Amiidazentrum
Neubaugasse 12-14, 1070 Wien
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 Mishi-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*

* 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>
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
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		
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen-Schule	Wien	18.30			18.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Namka Kyung Zong Meditationszentrum	Wien		<u>18.30</u>		<u>18.30</u>
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 Miso-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
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				
Dzogchen Gemeinschaft Yeselling	Steiermark			18.30	
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark	18.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
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		
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
Bodi Path 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
Bodhi Path Bregenz	Vorarlberg	19.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-sampheiling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
<u>19.00</u>			www.drikungkagyuu.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.mishoan.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
18.30		18.30	
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.drikungaustralia.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
			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	
			www.bodhipath.at
20.00			www.diamantweg.at
20.00			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

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Christa Selzer
Tel. 0699/1266 8749

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
Starkfriedgasse 25, 1180 Wien
lukas_sperger@gmx.net

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Montag-Gruppe „Offene Weite“

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

Info: helga.mueller@liwest.at
Tel. 0676/455 25 20

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: christina.stephani@chello.at
Tel. 0681/84 37 89 02

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

STEIERMARK

Buddhistisches Zentrum Bad Gams

Furth 14, 8524 Bad Gams
Info: Inge Brenner
Tel. 03463/69 515

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 Königwieser
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

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek

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

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2
1010 Wien



MIT FREUDE LEBEN – IN FRIEDEN STERBEN

Bardo-Belehrungen aus
dem Mutter-Tantra – Teil 1

Der Schlüssel zu einem freudvollen Leben liegt darin, mit der Wahrheit, dass alles Leben vergänglich ist, vertraut zu werden. Die Verleugnung unserer Sterblichkeit trennt uns nicht nur von unserer Lebendigkeit, wir sind dadurch auch für den Moment des Todes schlecht vorbereitet.

Die Bön-Buddhistische Tradition stellt uns ein reiches Wissen zur Verfügung, um diesen großen Moment weise zu nutzen.

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche wird in diesem Seminar lehren, wie wir den Tod als Tor erkennen, um das Herz zu öffnen und Selbstverwirklichung zu erlangen und wie wir einen friedvollen Sterbeprozess unterstützen sowie innere und äußere Zuflucht kultivieren können. Er wird Anleitung geben, um einem lieben, sterbenden Menschen körperlich, emotional und spirituell durch Gebet und Ritual beizustehen.



MIT FREUDE LEBEN – IN FRIEDEN STERBEN

Vortrag und Seminar mit
Tenzin Wangyal Rinpoche
26. bis 28. Mai 2023

Ort: Festsaal des Bundesrealgymnasiums in
der Kundmanngasse 20, 1030 Wien

Freitag: Vortrag 19:00 bis 20:30

Samstag: Seminar 10:00 bis 18:00

Sonntag: Seminar 10:00 bis 16:30

Vortrag und Seminar werden vom
Englischen ins Deutsche übersetzt.
Teilnahme auch über Zoom möglich.

Spendenvorschlag:

€ 160,- für Vortrag und Seminar

€ 140,- für Mitglieder

€ 90,- / 80,- online Teilnahme
über Zoom

INFORMATION UND ANMELDUNG:

info@ligmincha.at

www.ligmincha.at

Anmeldung und Einzahlung bitte bis
spätestens Ende April 2023

Ligmincha Österreich e.V.

Landsteinerstraße 10/13 | 1160 Wien

+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche)

+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung der Spende bitte an:

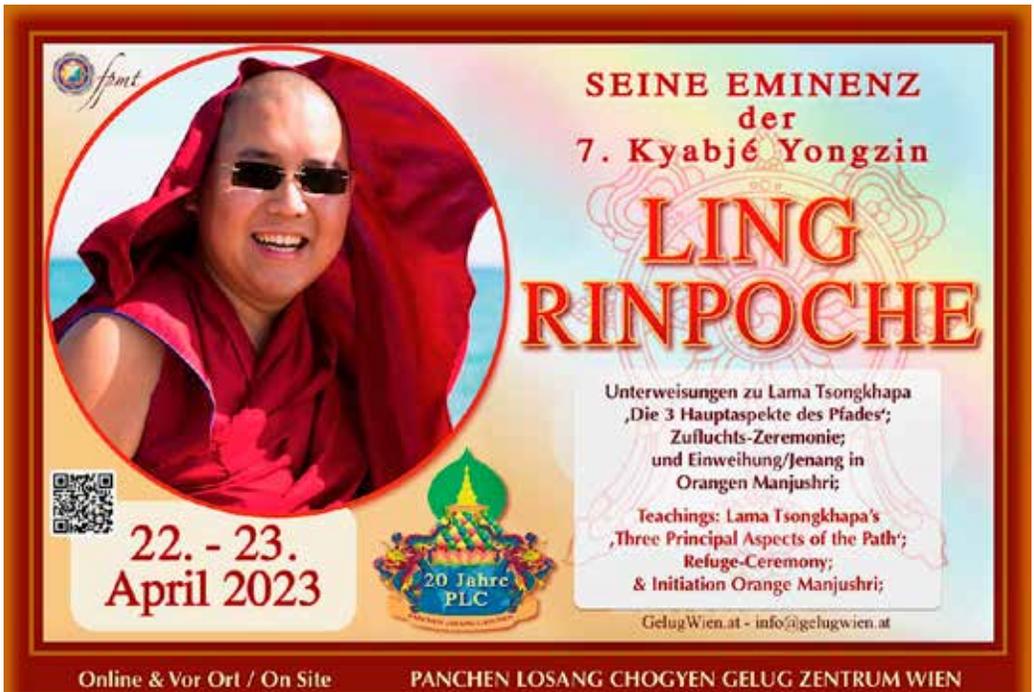
Ligmincha Österreich e.V.

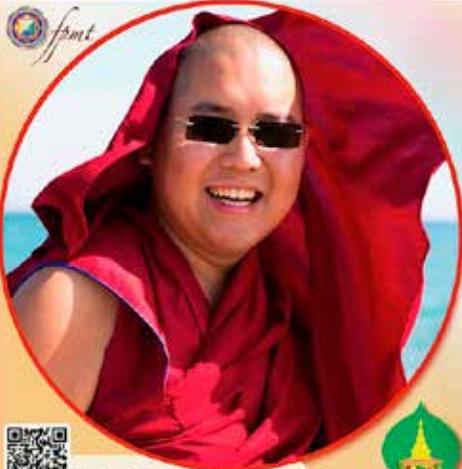
IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485

BIC: BAWAATWW

Verwendungszweck: „Bardo“ Mai 2023

Zum 20 jährigen Jubiläum des Bestehens unseres Zentrums
 40 jährigen Jubiläum Buddhismus in Österreich vor Ort & Online




SEINE EMINENZ
 der
7. Kyabjé Yongzin
LING
RINPOCHE

Unterweisungen zu Lama Tsongkhapa
 ‚Die 3 Hauptaspekte des Pfades‘;
 Zufluchts-Zeremonie;
 und Einweihung/Jenang in
 Orangen Manjushri;
 Teachings: Lama Tsongkhapa's
 ‚Three Principal Aspects of the Path‘;
 Refuge-Ceremony;
 & Initiation Orange Manjushri;

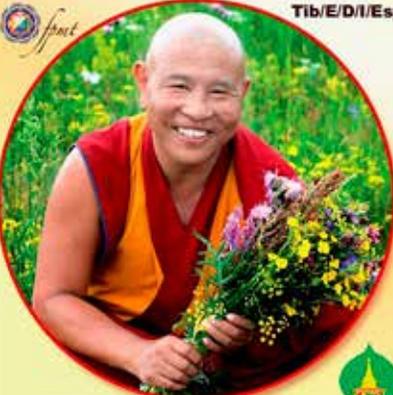
22. - 23.
April 2023



GelugWien.at - info@gelugwien.at

Online & Vor Ort / On Site PANCHEN LOSANG CHOYEN GELUG ZENTRUM WIEN




Tib/E/D/I/Esp VOR ORT & ZOOM ONLINE

SEINE EMINENZ
JHADO TULKU
RINPOCHE

Nagarjuna,
Erläuterung zum Erleuchtungsgeist
 Commentary on Bodhicitta
 BODHICITTAVIVARANA
 jangchup sendrel

Panchen Losang
Chogyen Gelug Center
Wien/Vienna

27./28. Mai
2023



GelugWien.at - info@gelugwien

Herzliche Einladung, Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum für Buddhistische Studien und Meditation,
 Servitengasse 15/2+4, A-1090 Wien

Übersetzung
 ins
 Englische:
 Ehrw. Geshe
 Kelsang
 Wangmo



Übersetzung: Deutsch und Englisch, bei Jhado Rinpoche vorauss. auch Italienisch u. Spanisch

Jeweils Voran-
 meldungen für
 Platzreservierung

Informationen und Anmeldung
 Serviteng. 15 | 1090 Wien
 info@gelugwien.at
 www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung
 der Mahayana Tradition
 (FPMT)

