



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2024

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring.Post Nr. 137, GZ 03Z034824 S. Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Intensive Übergänge gut begleiten

BETRACHTUNGEN VON SIA ALI-POUR-KERMANI S. 8

Mit Freude, Mitfreude

DORIS HARDER S. 16

Ressourcen erkennen

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL S. 22

Jetzt anmelden
und dabei sein!



བོད་ཀྱི་ཆོས་མཐོ་བོ་སློབ་གཉེན་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama



Lehrgänge

Buddhistische Wissenschaft des Geistes ab 3. Mai
Traditionelle tibetische Medizin ab 28. Juni

Seminare

Medizinbudda-Einweihung & Praxis · 19. - 20. April
Buddhistische Reinigungspraxis · 24. - 25. Mai
Guru-Yoga und Yantra-Yoga · 19. - 20. Juli
und viele mehr!

Onlinekurse

Buddhistische Religion · Buddhistische Philosophie
Herz-Sutra · Guru-Yoga · Die Weisheit der
Leerheit verstehen · und viele mehr!

Information & Anmeldung: www.tibetzentrum.at · office@tibetcenter.at · T. 0664 8537523



Dzokden Kalapa

NEUES TANTRA-BUCH: PRÄSENTATION, BELEHRUNGEN & 6 BUDDHA-FAMILIEN SEGNUNG

26. - 28. Juli

„Auf dem tantrischen Pfad muss
nichts, das von Natur aus in unserem
Geist vorhanden ist, eliminiert werden.
Stattdessen lernen wir, wie wir diese
geistigen Phänomene für uns arbeiten
lassen können.“

Mit dem Vajra-Meister
Shar Khentrul Rinpoche

ANLEITUNG ZUR MEDITATION

21. - 23. Juni

Wochenendretreat zur Einführung in
die buddhistische Meditations-Praxis
in den Bergen der Südsteiermark.

Mit Manfred Klell

VIER HÖHERE ERMÄCHTIGUNGEN & 1. VAJRA YOGA VON KĀLACAKRA

12. - 21. Juli & 2. - 12. August
(Nach vorheriger Bewerbung)

Mit dem Vajra-Meister
Shar Khentrul Rinpoche



www.kalapa.org



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Leben lernen heißt Sterben lernen –

diesen Satz habe ich im Kopf und glaube, dass es der Titel eines buddhistischen Buches ist. Sia, unser „guter Geist“ im mobilen Hospiz, macht sich das zur Hauptaufgabe, indem bei ihm nicht nur die professionelle Ausbildung zur Sterbebegleitung, sondern auch Beistand am letzten Stück des Weges eines Lebens angeboten wird – immer dann, wenn es gebraucht und gewünscht wird. Ich denke, die erste Strecke in dieses Leben und die letzte Strecke aus diesem Leben sind beide sehr entscheidende Wegabschnitte für uns Menschen. Stefanie und Gerald Grüssl haben ein Format entwickelt, welches nicht nur die universelle Kompatibilität des Dharma beweist, sie bieten mit ihrem „Salon Essenziell“ auch wunderbare Unterstützung zwischen der ersten und letzten Wegstrecke eines Lebens. Hier ergänzt sich psychologisch-wissenschaftliche Erkenntnis mit der Intuition aus Kunst und der Weisheit aus den buddhistischen Traditionen – kongeniale Ergänzung und wechselseitige Inspiration, ohne Vermischung und Abwertung durch Beliebigkeit. Mit der Beschreibung der Freude und Mitfreude durch Doris Hader schließt sich hier der Kreis und widerspiegelt das große Potential, das uns die Lehre des Buddha für ein gutes, freudvolles und gelingendes Leben anbieten kann. Es ist gerade diese Offenheit allen weisen Systemen gegenüber, welche diese Lehre so wertvoll macht. Die vielleicht einzige Schwierigkeit dabei: Wir selbst sind es, die diesen Weg aktiv gehen müssen!

In Verbundenheit

Inhalt

8 BETRACHTUNGEN

Sia Ali-Pour-Kermani

16 PRAXIS

Mit Freude, Mitfreude

Doris Harder

20 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

22 BUDDHISMUS

Ressourcen im
Psychologischen und
Buddhistischen Kontext

Stefanie und Gerald Grüssl

15 HAIKU

19 CARTOON

27 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 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 unbeding-
t die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–14 Ida Kronika, 17 Thomas Klien, 20–21 Ira Hilger,
23–25 Stefanie und Gerald Grüssl, Archiv

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

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign OG, 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.

ÖBR-Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist die offizielle Ansprechstelle für alle Fragen zum Buddhismus. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

Martin Schaurhofer
Alexandra Woditschka-Wagner
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. Vielleicht sind manche davon für Sie hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
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

Nina Velickovic freut sich, Eltern mit ihren Kindern für die Puja einzuladen, und mit neuen Ideen der Puja einen achtsamen, frischen Schwung zu geben. Es wird gemeinsam praktiziert, Texte ergründet, und im Anschluss an die Puja bei einem gemütlichen Beisammensein gefeiert.

Wann:

So., 24.03.2024

So., 28.04.2024

So., 23.06.2024

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Wo:

Meditationszentrum „der dritte weg“

Biberstraße 9/2

1010 Wien

Um Anmeldung wird gebeten:

Nina Velickovic

office@freiraumdenken.at

0650/22 37 811

Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an:

[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/
religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

WIR SUCHEN

RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wem die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist, und im Lehrberuf tätig ist, bitte mit uns Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns über Zuwachs bei den Religionslehrern und Religionslehrerinnen:
office@buddhismus-austria.at

Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Di., 25. Juni 2024, 18.00–20.00 Uhr

Online per Zoom

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

Meeting-ID: 841 2215 6866

Kenncode: 704920

Vesakhfeiern



Vesakh in Salzburg

So. 26. Mai, 14.00 Uhr

Stupa Salzburg

salzburg@buddhismus-austria.at

0650/89 50 113

Vesakh in der Steiermark

Sa. 25. Mai, 10.00 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

steiermark@buddhismus-austria.at

0699/18 68 3198

Vesakh in Oberösterreich

So. 2. Juni, 15.00 Uhr

Yun Hwa Dharma Sah Linz, Stratreith 9

4203 Altenberg

oberoesterreich@buddhismus-austria.at

0650/385 2820

Vesakh in Wien

So. 26. 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 Interesse 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
0650/523 38 03
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 wahrzunehmen. 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

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: 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



Intensive Übergänge gut begleiten

*Betrachtungen von Sia A. P. Kermani (Leiter des Mobilen Hospiz der ÖBR)
nach einem Gespräch mit Johannes Kronika*

FOTOS: IDA KRONIKA

*Ich weiß wenig von dir, wo bist du geboren
und aufgewachsen?*

Ich bin in Teheran (Iran), zur Zeit der Revolution und des darauffolgenden Iran-Irak (Golf-) Kriegs geboren. Meine Mutter ist Steirerin,

sie heißt Heidi. Sie und mein Vater lernten sich in Graz kennen, als er in Deutschland studierte, und sie zogen zusammen nach Teheran. Meine Mama lebte 13 Jahre dort und spricht fließend Farsi. Wir hatten ein kleines

„Ferienhäuschen“ aus Lehm tief in der Wüste. Dort hin haben wir uns oft zurückgezogen als die Luftangriffe auf Teheran immer intensiver wurden. Scurrilerweise habe ich sehr schöne Erinnerungen an diese Zeit, ungehemmt freispielend in der Wüstenlandschaft, rundum grenzenlose Weite, trockene und doch wunderschöne Vegetation. Nachts flogen die Kampjets in der Dunkelheit über unsere Köpfe Richtung Teheran, und wir sahen zu, wie manchmal unter Beschuss der eine oder andere Soldat sich mit seinem Schleudersitz retten konnte. Wir zogen nach Österreich in die Steiermark als ich 8 Jahre alt war, weil die Situation im Iran einfach keine Zukunft für uns hatte.

Dieses zu-dritt als Einheit überleben, prägte mein weiteres Leben und die intensive Bindung zu meinen beiden Eltern stark. Auf lange Sicht wurde es dann auch einer der Gründe für meine Liebe und meinen Antrieb in diesem Bereich, mit Menschen im Sozialen tätig und im ganz Nahen aktiv zu werden.

Und dann vor einigen Jahren plötzlich die fatale Diagnose. Ich werde nie vergessen, als mein Papa vor einigen Jahren eine verhängnisvolle Diagnose erhielt, eine Fehldiagnose, wie sich ein Jahr später herausstellte. Da saßen wir aufgereiht, ich, Mama, Papa – wir drei – und ich erinnere mich wie ich seine Augen sah, als er erfuhr, dass eine schwere neurologische Krankheit entdeckt wurde. Der Neurologe meinte damals nur: „Sie werden bald nicht mehr selbst essen können.“ Und später: „Ihr Sohn ist eh beim Hospiz – der kann ihnen dann helfen.“ An diesem Abend hat mein Vater fürchterlich geweint. Es ist schon Wahnsinn was Betroffene, An- und Zugehörige oft aushalten müssen. Dieser Moment ist natürlich ein starker Motivator für meine Arbeit mit Menschen geworden.

Wie bist du zum buddhistischen Hospiz gekommen?

Ich erinnere mich an eine Handbewegung von Inni, meiner Vorgängerin (Mag.a Ingrid Strobl;

von 2011 bis 2022 Koordination/Leitung des Mobilen Hospiz der ÖBR). Sie hat maßgeblich das geprägt, was heute unser Mobiles Hospiz der ÖBR ausmacht, und natürlich auch unsere Lehrgänge, die sie über 10 Jahre lang ständig weiterentwickelt hat. Also saßen wir da, sie und ich. Sie führte in einer sanften und doch bestimmten Geste ihre beiden Handflächen langsam aneinander und sagte: „So nah sind wir oft am Leben der Menschen, die wir begleiten.“ Das bewegt mich noch heute. Es ist so wahr! Auch erinnere ich mich an meine mäandernden Sprachaufzeichnungen auf mein Diktiergerät, das ich immer im Auto habe bei meinen Autofahrten, bei denen ich noch heute große Klarheit finde. Ich fuhr damals wie noch heute in mein Häuschen inmitten der Wälder im unteren Waldviertel und verbrachte Zeit im Nichts. Ich wusste schon damals durch viele Ereignisse, dass sich mein Leben in eine neue Richtung bewegen wird. Das Wie war damals allerdings noch nicht klar.

Mein Weg führte über das Ehrenamt. Mit einem klaren Ziel rief ich unzählige Nummern an, um irgendwie im geriatrischen Bereich arbeiten zu können, für den ich immer schon brannte, weil ich den Kontakt mit alten Menschen liebte. „I lös Sie ohne Ausbildung netmal den Geschirrspüler in der Station einschalten,“ hieß es einmal. (:lacht) Ich merkte schnell, ich muss meine Weiterbildung in diese Richtung lenken – und das tat ich. Während eines meiner Praktika im psychologischen Bereich und meinem Ehrenamt in einem Hospiz kam das Angebot von Inni hinsichtlich der Assistenz der Lehrgänge. Für 1 1/2 Jahre genoss ich diese Erfahrung parallel zu allen anderen Tätigkeiten – das war zeitlich schon eine große Herausforderung, da ich damals während der Ausbildung und dem Ehrenamt auch noch zwei Jobs hatte.

Es gab dann diesen einen Moment. Selbst machte ich den Befähigungskurs der ÖBR im Blindenwohlfahrtsheim im 14. Bezirk. Als ich dann später selbst die Lehrgänge begleitete, >>

>> wechselten wir in die Räume des buddhistischen Zentrums „Mittlerer Weg“. War es im Blindenwohlfahrtsheim selbstverständlich, dass wir auf Sesseln saßen, saßen wir nun – passend für den neuen Ort – auf Sitzkissen. Ich werde nie vergessen, als ich mich das erste Mal – damals in meiner neuen Assistenz-Rolle – auf mein Sitzkissen setzte. Ich fühlte mich angekommen. Man muss verstehen, dass all die Jahre, die ich in dieser Position praktizierte, dieses Gefühl zu sitzen für mich, für mein ganzes System, verbunden war mit (der Suche nach) innerer Stille. Aber auch der Umgang mit großen Gefühlen und die damit verbundene vielfältige Erfahrungswelt, in diesem Modus auf dem Sitzkissen sitzen, war tief in mir eingeebrannt. Nun saß ich erstmals berufsnah in diesem Zustand. Ich hatte das Gefühl, und das kam nicht aus meinem Kopf, einfach am richtigen Weg zu sein – mein Körper verriet es mir.

Dann ging es ganz schnell. Irgendwann bot sich die Möglichkeit an, sich für die Stelle der Leitung und Koordination des Mobilen Hospiz der ÖBR zu bewerben. Als Quereinsteiger rechnete ich mir nicht so gute Chancen aus. (:lächelt)

Heute 2 Jahre später bin ich noch immer so unfassbar glücklich mit dem, was ich mache, Erfüllung zu haben mit meiner großen Leidenschaft zu unterrichten bzw. mit Gruppen zu arbeiten. Ja, ich weiß, wir Buddhisten sollten es ja besser wissen mit dem Anhaften und der Unbeständigkeit der Dinge (:lacht), aber es ist einfach so ein Geschenk, so in dieser Form wirken zu dürfen.

Rückblickend kann ich sagen, dass es bei mir immer die Menschen sind, die mich an Orte, zu Entscheidungen ziehen, und nicht irgendwelche anderen Anreize, wie Institution, Position oder Gehalt. Erich Fromm meinte ja auch: „Es ist das Lebendige, das anzieht.“ Genau hier bei der ÖBR waren es auch die Menschen. Als ich das erste Mal ins Sekretariat kam, um mich als Nachfolger von Inni vorzustellen, da kam mir Martin, unser ÖBR-Se-



**Ein gewöhnliches Leben.
Ein friedvolles Herz.
Das ist der Weg.**

ekretär, sofort mit einem Lotusblumenaufkleber entgegen und meinte beim Überreichen: Auf eine gute Zusammenarbeit in den nächsten 15 (!) Jahren. (:lacht) Da wusste ich zum zweiten Mal in kurzer Zeit: Ich bin am richtigen Ort. Wie bei einer Pflanze, die Bedingungen sind für mich hier richtig, um gesund wachsen zu können. Bis heute ist diese Herangehensweise mein innerer weiser Kompass, auch große Dinge zu entscheiden.

Wie hast du den Zugang zu deinem buddhistischen Leben oder zu deiner buddhistischen Praxis gefunden? Hat es ein Schlüsselerlebnis gegeben?

Schlüsselerlebnis – nein, aber ein zacher Prozess, und eine Geschichte von Malerei, viel Grüntee und die schlichte Bewältigung des Lebens. (:lacht)

Ich erinnere mich, dass ein Satz von der Zeremonienmeisterin fiel, als ich in den frühen Morgenstunden noch bei Dämmerung auf meinem Sitzkissen beim Gong Fu Cha (Chinesische Teezeremonie) teilnahm: „*Ein gewöhnliches Leben. Ein friedvolles Herz. Das ist der Weg.*“ Dieser Satz hat mich auf meinem weiteren Weg stark geprägt. Das ist mir auch schon deswegen so ein Anliegen, weil ich der Auffassung bin, dass gerade in Zeiten wie diesen das Gewöhnliche einen zu vermeidenden Charakter in unserer Gesellschaft bekommen hat – es schlichtweg unattraktiv ist, wo es doch ständig in vielen Bereichen um unser Großartig-sein und den gelebten Individualismus geht. Dabei ist Demut so wichtig – nicht nur in meinem Beruf. Demut vor Menschen, vor Dingen, vor Prozessen,... . Beim Tee spricht man davon, hinter der Kanne zu sitzen. Damit will man sagen, dass wir nicht mit dem Ego davor performen, uns versuchen darzustellen, sondern uns in Demut hinter der gebenden Handlung, dem Ausschenken des Tees an die Gäste, setzen. Das ist eine wichtige Lehre für meine Arbeit im Hospiz, aber auch mit Menschen in allen möglichen Belastungssituationen.

Ich hatte schon immer Berührungspunkte zur buddhistischen Haltung: Erst viele Jahre intensiv als Sportler, in meinen jungen Jahren, im Bereich der Kampfkunst im direkten Kontakt mit Meistern dieser Disziplinen. Später fand ich erst wieder durch den Tee und die Chinesische Teezeremonie, die ich auch noch heute praktiziere, tiefer in die Thematik. Durch Kunst, im Speziellen durch Literatur, Poesie und Philosophie, ließ mich schließlich der buddhistische Zugang zu unserem Sein, unserem Leben, nie wieder los. Ich muss in gutem Kontakt mit mir sein, um große und kleine Fragen zu beantworten.

Später stieß ich auf das von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi im Allgäu gegründete Metta Vihara Kloster. Ayya Khema's Herangehensweise buddhistisches Wissen zu vermitteln, fesselte mich sofort. All das Gelesene wurde sehr lebendig. Dann ging es sehr schnell. Dann kam ich in Kontakt mit den Lehren von Ajahn Chah. Seine Art und Weise ebenso die thailändische Waldklostertradition entsprechen mir sehr und bis heute fühle ich mich ihr zugehörig. Wichtig ist mir dabei: Ich habe Buddhismus weitgehend frei von Dogmen erfahren, und ich versuche ihn auch so zu leben.

Die intensivsten Momente in meinem Leben erlebe ich unter anderem in einem vollkommen isolierten Häuschen in Niederösterreich, inmitten der Natur. In dem ich dort meine Zeit verbringe, habe ich die direkte Erfahrung mit der Natur, das Erfahren des Wetters und der Jahreszeiten, der Pflanzen, als große Ratgeber für auch große Fragen unseres Lebens erkannt.

Meine buddhistische Praxis findet primär nicht am Sitzkissen statt. (:lacht) Sie besteht eigentlich aus 2 großen Bereichen: Meiner Vater- und meiner Partnerschaft. Schon seit der Geburt meines Sohnes ist der Fokus meiner täglichen Praxis, wirklich präsent mit ihm zu sein. Mit allem was ist.

Ebenso ist meine Partnerschaft, auch wenn sie oft eine große, gemeinsame Herausfor-

>>

Zu erkennen, dieses nicht Akzeptieren des eigenen Wesens.



>> derung darstellt, für mich gleichzeitig einer der wichtigsten und schönsten Wege, mich gemeinsam in Liebe mit meiner Partnerin zu entwickeln und so viele Themen, die uns in unserem grundlegenden Sein ausmachen, als Liebende zu ergründen.

Wie hilfst Du Menschen in schweren Phasen des Lebens in der psychologischen Begleitung und deiner Erfahrung als Buddhist?

Zum Beispiel im richtigen Moment das Licht einzuschalten. (:lacht) Damit meine ich, dass ich in meinem Menschsein vollkommen wach und präsent sein soll. Es klingt so simpel, aber manchmal bedeutet das einfach zu spüren, dass beim Zuhören der Geschichte meines Klienten, meiner Klientin, mir (vielleicht auch meinem Gegenüber) die Beleuchtung im Raum für das gerade Erzählte zu dunkel ist bzw. das Aufhellen des Raums eventuell Einfluss auf die Erzählung hat. Natürlich, primär ist dies hoch-individuell. Man könnte sagen, dass wir bestenfalls Expertinnen und Experten des Prozesses sind. Der Inhalt und die Einzigartigkeit des Problemerlebens und in Folge auch dessen „Lösung“, kommt von den Klientinnen und Klienten selbst. Oft entwickeln wir Wege, um einen sicheren Rahmen zu schaffen, um daraus mit Lösungsversuchen zu experimentieren.

Ich komme ursprünglich aus der Systemischen Familientherapie, spezialisierte mich später auf die Hypno-Systemik. Das ist eine der drei Ausprägungen dieser „Schule“, die für mich durch ihre Problem-Wertschätzung und ihren Umgang mit Ambivalenzen nicht zwingend „lösungsorientiert“ ist und mit meiner Art zu arbeiten am besten zu vereinbaren ist.

Dann lernte ich Integrative Gestalttherapie kennen. Und in weiterer Folge traf ich Barbara. (:lacht) Sie wurde mir von Inni empfohlen, da ich Hilfe suchte bei einem herausfordernden Fall in eigener Praxis. Ich erwartete einen stark begrenzten Zeitrahmen für dieses Telefonat, da es schon abends war, hörte sie aber sagen: „Ich mache mir jetzt einen Kaffee, das dauert wohl länger – ich bin da.“ So sorgte sie voller Wärme für eine unglaubliche Begegnung. Später wurde sie meine (Lehr-)Therapeutin. Ihre Art zu arbeiten, ihr ganzes Wesen als Therapeutin, Buddhistin, schlichtweg als Mensch, prägt mich stark in meiner täglichen Arbeit.

„Du brauchst mich jetzt, ich muss auf mich auch achten.“ In diesem kleinen Moment habe ich so viel erfahren: Was es bedeutet, als Buddhistin und Buddhist in diesem therapeutischen Bereich dies einfließen zu lassen.

Mag. Sia Ali-Pour-Kermani

Sia Ali-Pour-Kermani (geb. 1980), Vater eines kleinen Sohnes, lebt & arbeitet in Wien und Niederösterreich, hypno-systemischer Berater & Coach. Dipl. systemischer Lebens- und Sozialberater, Lebens- & Sterbe- & Trauerbegleiter, Weiterbildung zum Psychotherapeuten: Integrative Gestalttherapie in freier Praxis. Seit 2022 Leitung des Mobilen Hospiz der ÖBR: Lehrbeauftragter & Lehrgang-Leiter.

Es geht nicht nur um den Tod, sondern auch um den Übergang.

Es war wie eine Befreiung. Plötzlich spürte ich, dass mein ureigenes Wesen und mein Zugang zu Dingen und meine Form zu arbeiten einfach einen Platz fand.

Oft erlebe ich, dass Menschen meine Tätigkeit nur noch mit „Sterben“ verbinden, was schade ist. Es geht mir in meiner Arbeit einfach darum: Intensive Übergänge gut begleiten. Für mich ist es wichtig, ein präsenten, aber auch vor allem ein gesundes und waches Gegenüber zu bieten. Das Schöne daran ist, dass es mich mit in die Verantwortung nimmt – Sorge ich gut für mich, bin ich ein gutes Gegenüber.

Der Buddhismus ist mir bei dieser Haltung hilfreich, da die grundlegende Gesundheit, die grundlegend gut betrachtete Natur des Geistes, eine hervorragende Voraussetzung bietet für ein ressourcenorientiertes Arbeiten mit Geist und Psyche.

Was würdest Du Dir im mobilen Hospizbereich der ÖBR wünschen?

Ich empfinde unseren Verein als eine wahre Perle. Gerade unsere interreligiöse, zeitgemäße, vor allem offene Haltung zeigt bei dem Umgang mit Themen, wie aktuell dem assistierten Suizid, was für ein Potenzial und wichtigen Stellenwert unsere Organisation in dieser Landschaft hat.

Ich erfahre im Tun, wie stolz wir auf unsere kleine Struktur sein können. Wie schnell es geht, dass größere und damit auch komplexere Strukturen eine schnelle erste Hilfe oft nicht leisten können. Wir sind stark reaktiv und können dort, wo wir gebraucht werden, schnell hoch-individuelle Hilfe leisten. Um all diese einzigartigen Potentiale auch nach außen vermitteln zu können, wünsche ich

mir, dass unser Auftritt nach und nach zeitgemäß mitwächst und somit all die großartigen Menschen, die bei uns mitwirken, auch sichtbar macht. In Kürze wird es auch eine neue Homepage geben.

Damit verbunden wünsche ich mir ein gerade entstehendes zeitgemäßes Spenden-Management, sodass wir auch finanziell und damit strukturell organisch wachsen können. Passt dann dieser innere Kern, diese gute Basis, werden wir auch in unsere Sichtbarkeit investieren, damit wir mit dem Potential, das wir bieten, auch am richtigen Ort, zur richtigen Zeit gesehen und gefunden werden.

Da brennt eine Frage, wie siehst du das Ehrenamt im Hospiz?

Ich habe so hohe Wertschätzung für unsere Ehrenamtlichen. Nicht umsonst betonte Cicely Saunders, die Pionierin der Hospizbewegung in England, wie grundlegend und unentbehrlich das Einbinden von Ehrenamtlichen für den Hospizgedanken und damit auch die Unterstützung des hauptamtlichen Teams in der hospizlichen 4-Dimensionalität physisch, psychisch, sozial und spirituell als fester Bestandteil sei und nicht nur ein „nice-to-have“. Uns ist es wichtig – gerade in Zeiten wie diesen, in denen es überall an Fachkräften fehlt – darauf zu achten, dass Ehrenamtliche nicht einfach als Lösung für einen unzureichenden Personalschlüssel eingesetzt werden. Richtig eingesetzte Ehrenamtliche erhalten in den Einrichtungen auch vom hauptamtlichen, interdisziplinären Team meist große Wertschätzung.

Meine Kolleginnen und Kollegen und ich erleben seit einiger Zeit, dass sich das Alter und teils auch die Motivation für ehrenamtli-

>>

>> che Arbeit verändert. Ich bemerke es bei den Ausbildungen, dass diese hospizliche Thematik, das Thema Tod als solches, nun oft als eine Art Erfahrung begleitend zu einem Studium angrenzender Fachrichtungen hinzugenommen wird. Es ist große Leidenschaft auch bei jungen Menschen spürbar, die diese Tätigkeit ausüben wollen. Doch erleben wir leider oft auch, dass das moderne, schnell-getaktete Leben dieser jüngeren Ehrenamtlichen dann oft mit der Tätigkeit kollidiert. Die aktuellen Zeiten stellen, neben der psychischen Belastungen der Post-Pandemie und den „nahen“ Kriegen, auch große Herausforderungen bzgl. Teuerungen unseres Alltags dar. Daher erscheint es mir im Augenblick so, das Potential ist absolut da, teils hochmotiviert, doch die Kapazität all das in Einklang mit dem eigenen Alltag zu bringen, überfordert oft, sodass die Ehrenamtlichen sich nicht verlässlich und langfristig in die Teams integrieren können. Das ist gerade eine Herausforderung, auf die wir auch in den Kursen versuchen, zeitgemäß zu reagieren.

Gibt es noch eine abschließende offene Frage, die du gerne beantworten möchtest?

Mir fällt dazu schnell eine Frage ein, die ich vor kurzem gestellt bekommen habe: Ob es ok sei bei all dem Schweren, was wir in diesem Bereich hören, auch mit-zu-weinen? Ich denke, es ist wirklich die Frage, wessen Tränen es sind. Ich finde es schlichtweg menschlich, tief gerührt zu sein und das auch zum Ausdruck zu bringen, wenn mir mein Gegenüber großes oder schwer belastendes Erlebtes aus ihrem/seinem Leben erzählt. Der springende Punkt ist allerdings: Beweine ich dabei meine eigene Ohnmacht zu diesem Thema, gehört das zu mir, in meine eigene Psychotherapie, Supervision, etc. Dann hat das in diesem Setting nichts verloren.

Ich meine, es ist immer ein echtes, empathisches und haltgebendes Mit-Gehen an der Seite der Klientinnen und Klienten und eben nicht ein Mit-Einbrechen.



Generell, ich persönlich bin bei Weitem nicht an einem Punkt angelangt, an dem ich beim Thema Tod, auch bei jenem meiner Liebsten oder meinem eigenem, lächelnd sage: Alles gut. Natürlich will ich nicht schwer erkranken, und natürlich will ich mein Leben, solange es möglich ist, genussvoll im Kreise meiner Liebsten leben. Das, was ich allerdings versuche, meine Energie in das Annehmen, Integrieren und in das Lebendige fließen zu lassen, anstatt in das abwehrende Nicht-haben-wollen. Die Kunst ist wohl, bei all dem, was wir in diesem Bereich täglich erleben, noch die andere Seite zu spüren, das Lebendige; beispielsweise auch nach 6 1/2 Jahren täglich meinen Sohn kurz beim Schlafen zu beobachten, und mich vor diesem Wunder voller Bewunderung, Ehrfurcht und Dankbarkeit für das Leben zu verbeugen.

Ich bin sehr gespannt, wohin mich diese Reise noch führt. Ich versuche zumindest bei all dem Leidvollen, das ich erlebe, meine andere Hand auf all dem Schönen abzulegen, und dazwischen gut im Jetzt, meine beiden Fußsohlen spürend, zu stehen. (:lacht) Da fällt mir so ein Spruch ein: Wer die Gegenwart genießt, hat in Zukunft eine schöne Vergangenheit. ■



Im kühlen Sommerhause
lieg ich ganz stille
und seh nach den ziehenden Wolken...

Bashō

Mit Freude, Mitfreude

DORIS HARDER

Muditā (Pali) bedeutet Mitfreude oder Freude am Wohlergehen anderer. Muditā ist nach Liebende Güte und Mitgefühl der 3. Aspekt der Brahmaviharas, der „Göttlichen Verweilzuständen“, der 4. Aspekt ist „Gleichmut“ (siehe letztes Heft).

Es ist eine selbstlose Freude, die wie Liebende Güte und Mitgefühl auch als mentaler Faktor betrachtet wird, nicht als Gefühl. An unserem Geist, unserer Einstellung/inneren Haltung können wir arbeiten, die Gefühle folgen nach. Der ferne Feind der Mitfreude ist der Neid, der nahe Feind, wenn unsere Mitfreude begrenzt ist.

Im Palikanon bekommen wir direkte Anweisungen wie wir Muditā im Alltag und in der Meditation aktiv kultivieren können.

https://www.palikanon.com/visuddhi/vis09_3.htm

Der 1. Teil der Anweisung ist bekannt aus der Liebenden Güte Meditation, dass man im Geiste an einen geliebten Menschen denkt und dessen Freude teilt. Das ist eine formelle Übung und durchaus heilsam.

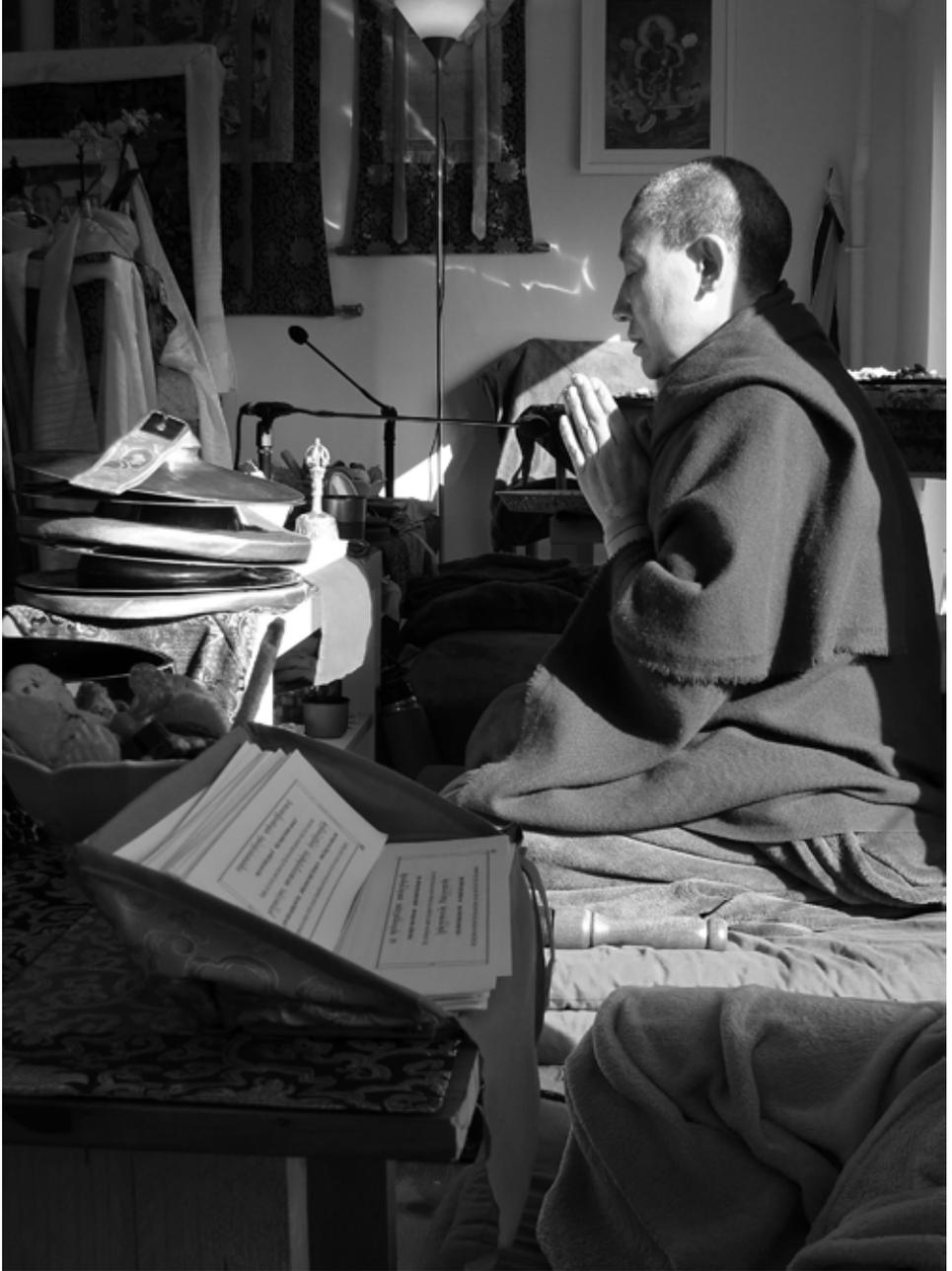
Den 2. Teil praktizieren wir, wenn geliebte Menschen ihr Wohlergehen verloren haben, in dem wir an deren ehemaliges Wohlergehen denken und ihnen wünschen, den Reichtum, den Elefanten usw. wiederzuerlangen ...

Das Thema Freude wird im Buddhismus meist kurz abgehandelt, da der Frühbuddhismus – so erkläre ich es mir – Sinnlichkeit eher als Gefahr betrachtete, nicht als Möglichkeit. Erst später hatte Vielfältigkeit, in der Art wie sich Erkenntnis ausdrückte, Daseinsberechtigung: crazy wisdom, Tantra, humorvolle Dialoge zwischen Zen Leuten, u.a.

Ich möchte die LeserInnen jetzt entführen – und zwar in die Gegenwart der prak-

tischen Anwendung, das Jetzt wahrzunehmen, statt Vergangenes zu visualisieren. Ich ignoriere nicht, dass wir umgeben sind von Kriegen, Leid, Angst, ... Ich vergesse aber auch nicht, dass gleichzeitig alles andere existiert (oder Vollständigkeit halber: beides gleich wenig existiert) und wir den Blick der Freude kultivieren können. Wir sind nicht abhängig davon, dass etwas Schönes passiert, an dem wir uns mitfreuen, sondern wir haben die Entscheidung auf Geschehnisse mit Freude zu schauen. Durch Veränderung unseres Blickwinkels transformieren wir die Welt – das wird auch der spirituelle Weg genannt.

Mein persönlicher Weg der Freude in der vorangegangenen Stunde: Der Gedanke in mir, dass so viele Öffis in Wien fahren, ruft Freude hervor! Dann fuhr die Tram gar nicht, Stau wegen eines Unfalls. Daraufhin Freude darüber, dass ich zum Glück früh genug unterwegs war, um nun zu Fuss zum Bahnhof zu gehen; Freude über den fast leeren Zug und die Möglichkeit, am Tisch am Laptop zu arbeiten; Wahrnehmen, dass die Nähte der Kunstledersitze blau/gelb sind – was mich an die Ukraine erinnert und ich zwei Gedenkmünuten für den Frieden einhalte und ich froh bin, dafür geweckt worden zu sein; Kontaktaufnahme mit Kleinkind im Kinderwagen, ich hebe zur Begrüßung die Hand, das Kind winkt ebenfalls: die Mutter dreht sich zu mir und lächelt...



Ich bin nicht durchgängig freudig, aber ich erinnere mich, dass die Orientierung hin zu Freude, Frieden, Schönheit, Freiheit mir hilft, mein Weg ist. Durch Achtsamkeit hält die Irritation nicht lange an, ich bemerke es, wenn die Öffis nicht wie erwartet fahren – ich nehme es wahr – frage mich, was will diese Situation mir sagen, welche Antwort ruft sie in mir hervor?

Diese Mitfreude ist unendlich groß, weil es unendlich viele Gelegenheiten gibt. Wie kann es nur sein, dass unsere einst kindliche natür-

liche Freude verloren ging? Erziehung, Regeln, Verneinung des Körpers, zu viel Verstand verhindern den natürlichen Tanz des Lebens, und wir werden starr bis hin zu dem Extrem, dass wir uns nur lebendig fühlen, wenn wir Schmerz empfinden! Mentale und körperliche Spannungen verschließen den Fluss der Freude. Krishnamurti hat gesagt, es gibt den Weg zum Freiwerden durch Freude – aber die meisten Menschen wählen den Weg des Leidens.

Der freudige Mensch ist bereit für das ganze Leben, bereit mit allem in Beziehung >>

>> zu treten. Auf dem buddhistischen Pfad geht es nicht ohne Freude, da sie ein Teil unseres Ursprunges ist. Freude an der Mitwelt zu kultivieren, beinhaltet Vorstellungen loszulassen und sich frei zu machen von einengenden Konventionen; dann entsteht Muditā nicht, denn sie war schon immer als Götterfunken da, aber sie kann sich zeigen und ausdrücken. Ich glaube, es lohnt sich, neu und frisch auf die Mitfreude zu schauen, ohne sich an sie zu binden.

„Wer eine Freude an sich bindet,
Der zerstört beschwingtes Leben,
Doch wer im Flug sie küsst und findet,
Lebt vom ewigen Licht umgeben.“
William Blake

Viele Aspekte hat schon Friedrich Schiller entdeckt; die Freude erscheint nicht als oberflächliches Extra im Leben, sondern als wesentlich/ursprünglich in Natur, in der Tugend, beim Erforschen, beim Genießen eines Weines, in der Beziehung von Menschen, überall:

Friedrich von Schiller Text: An die Freude
(Auszug)

Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium,
Wir betreten feuertrunken,
Himmliche, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder,
Was die Mode streng getheilt,
Alle Menschen werden Brüder,
Wo dein sanfter Flügel weilt.

Freude heißt die starke Feder
in der ewigen Natur.

Freude, Freude treibt die Räder
in der großen Weltenuhr.
Blumen lockt sie aus den Keimen,
Sonnen aus dem Firmament, ...

Aus der Wahrheit Feuerspiegel
lächelt s i e den Forscher an.
Zu der Tugend steilem Hügel
leitet sie des Dulders Bahn.

F r e u d e sprudelt in Pokalen,
in der Traube goldnem Blut
trinken Sanftmut Kannibalen,
Die Verzweiflung Heldenmut – –

Anleitung zur Meditation, Sätze für die Mitfreude sind zum Beispiel: „Möge mein/dein Glück ständig zunehmen und nie vergehen.“ „Möge mein/dein Erfolg wachsen.“ „Möge ich/mögest du von Freude erfüllt sein.“ Sich in der Meditation immer wieder mit der Mitfreude für verschiedene Menschen auseinanderzusetzen, macht sich im Alltag bemerkbar und umgekehrt! Wenn wir beginnen, Ausschau nach Freude in uns und um uns herum zu halten, werden wir sehen, dass die Möglichkeiten unendlich sind. ■

REV. MYOE DORIS HARDER

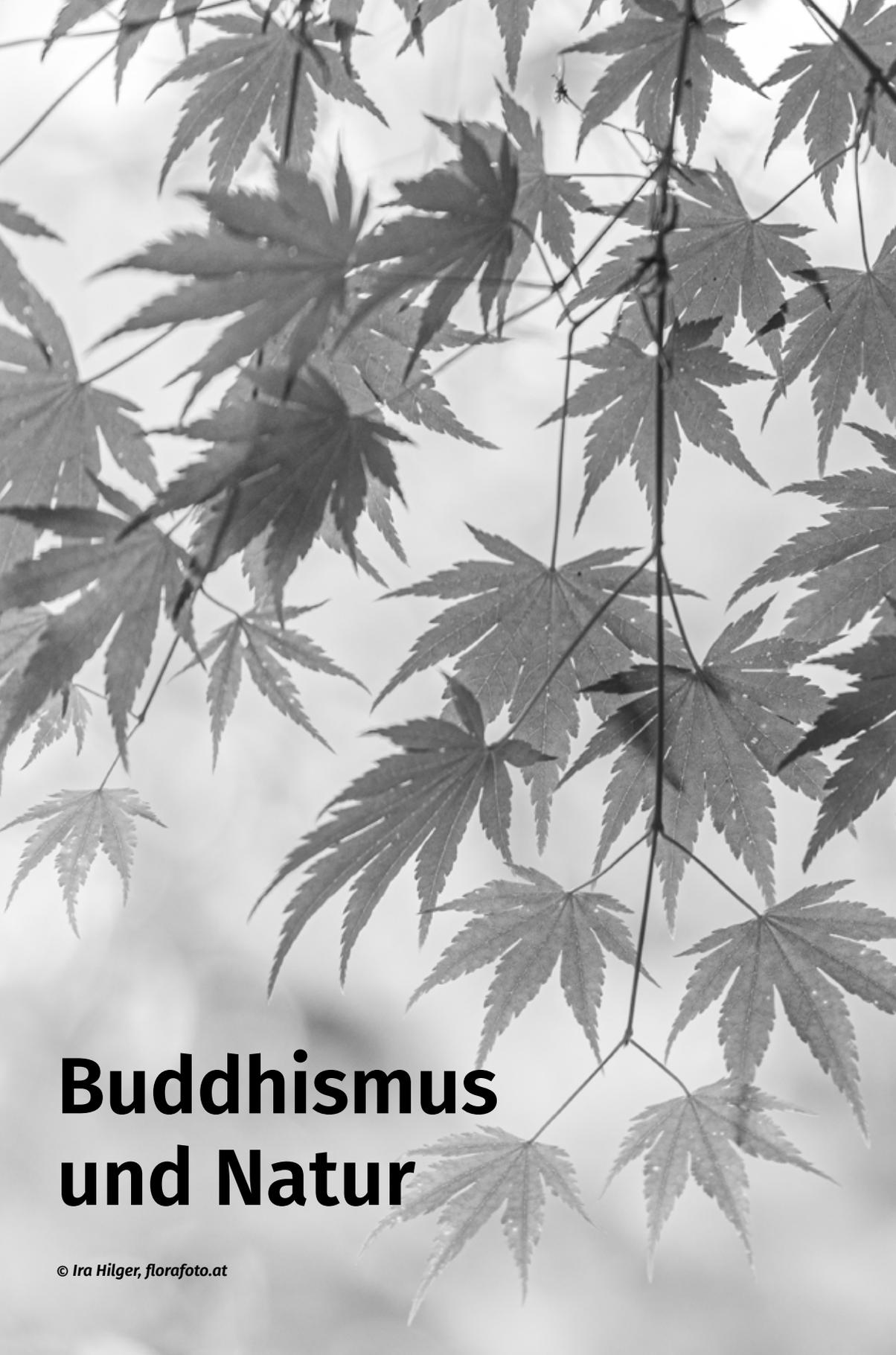
ist ordinierte Zen-Priesterin in zwei buddhistischen Linien. Sie praktiziert seit 1993 und verbrachte mehrere Jahre in buddhistischen Klöstern und Zentren, davon neun Jahre am San Francisco Zen Center. Sie arbeitet aktiv in der ÖBR mit, schreibt für Magazine, hält Vorträge und Retreats.

BUDDHIST MUM



SORRY... THERE IS ONLY **NOW!**





Buddhismus und Natur



*„Wenn du das Göttliche erfahren willst,
dann spüre einfach den Wind in deinem
Gesicht und die Sonne auf deiner Haut.“
(aus dem Digha Nikaya)*

Ressourcen im Psychologischen und Buddhistischen Kontext

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL

Psychologische Ressourcen helfen Probleme zu lösen. Ist dann ein Problem gelöst, kommt gleich das nächste. Daher ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu erkennen und im Alltag anwenden zu können. Buddha hat jedoch gelehrt, völlige Freiheit von diesem Kreislauf zu erlangen. Völlige Lösung, völlige Freiheit. Für immer.

Aus der Neurowissenschaft weiß man inzwischen, dass der Mensch höchstens zwei bis drei Prozent seines ihm angeborenen Potentials nützt. Wobei es hier nicht nur die kognitiven Bereiche sind, die ausbaufähig wären, sondern jene, die viel tiefer in uns liegen. Es gibt Hindernisse, sogenannte Schleier, die diese Potentiale zu entfalten, irritieren. Seneca hat gesagt, wir leben nicht das Leben, das wir wollen, sondern das, was wir angefangen haben. Wir entwickeln also jene Ressourcen, die in der Kindheit und in unserer Umwelt gefragt waren. Andere Potentiale entwickeln wir vorerst nicht. Vielleicht später im Erwachsenenalter, unter besonderen Bedingungen und Interessen können sie sich erweitern. Wäre W. A. Mozart in einer völlig anderen Kultur, wie in einem Wüstenland geboren worden, oder bei den Taliban, wäre das Jahrhundertgenie wohl kaum zur Geltung gekommen. Das bedeutet, das was wir am Anfang entwickelt haben, ist jetzt zufällig die Fähigkeit mit der wir agieren.

Wir haben jedoch viel mehr Potential, und es ist eine große Ermutigung, dass wir mehr Möglichkeiten haben. Wir müssen nur unseren Blick aus unserer eigenen Welt heraus, den Emotionen, Selbsteinschätzungen, der

Selbstidentifikation erweitern, die wir bisher entwickelt haben. Hinzu kommt, wir können eigentlich viel mehr. Es ist viel mehr möglich. Gerald Hüther (Deutscher Neurobiologe) sagt, dass man bis ins hohe Alter Ressourcen entwickeln, weiterentwickeln und völlig neue entwickeln kann.

Welche drei Schleier verhindern, dass wir unsere bereits vorhandenen Potentiale nicht sehen?

Der erste Schleier ist ein mangelndes Selbstwertgefühl. Selbstwert ist abhängig von der Wertschätzung, die wir erhalten haben. Diese lässt sich in folgender Formel ablesen:

$AG = AF + AS$: **Anerkennung Gesamt = Anerkennung Fremd + Anerkennung Selbst.**

Durch diese Formel kann man sich vorstellen, dass wir nicht immer einen Idealwert erreichen, daher entsteht ein mangelndes Selbstwertgefühl. Und dieses mangelnde Selbstwertgefühl ist ein Schleier für die in uns vorhandenen Ressourcen.

Der zweite Schleier liegt in uns, es sind die eigenen gedanklichen Negativschleifen, die sich ungünstig auf unsere Stimmung und unser



„Potentiale“: Kreativität als Möglichkeit denkt neue Lösungen.

Verhalten auswirken. Dazu gehören selbstverstärkende Überzeugungen, sich nichts zuzutrauen genauso wie negative Gedankengänge oder generelles katastrophisieren. Achtsamkeit und Gedankenkontrolle sind hier wirksame Gegenmittel.

Der dritte Schleier ist mangelnde Selbstreflexion. Denn wenn etwas gelungen ist, freut man sich darüber, hinterfragt aber nicht, welche Fähigkeiten haben zum Gelingen geführt. Denn diese Fähigkeiten, die zu einem Erfolg geführt haben, lassen sich mit jeder anderen Aufgabe verknüpfen. Meist wird geglaubt, dass man den Erfolg nur in der einen Situation haben konnte. Es ist jedoch so, dass man diese Fähigkeiten auch in anderen Situationen einsetzen kann. Es waren Fähigkeiten, die in einem innewohnen, die diesen Erfolg ermöglichen haben, und diese Fähigkeiten stehen einem immer zur Verfügung, wenn ich mir ihrer bewusst bin.

Diese Schleier werden aufgelöst durch das Erkennen des eigenen Potentials und das dadurch entstandene Vertrauen, Herausforderungen gut zu bewältigen oder sich neue inspirierende Ziele zu setzen. Wichtig ist hier ein Verständnis für die Gesetze der Psychologie zu entwickeln. Eines davon ist das Gesetz: „**Alles Leben ist Aufmerksamkeitsfokussie-**

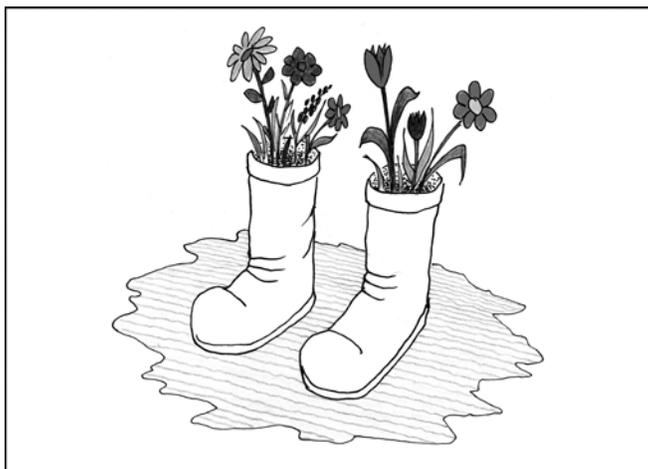
rung“. Wo ich mich hin fokussiere, das erlebe ich. Wenn ich meine Aufmerksamkeit nicht hin fokussiere, erlebe ich das auch nicht. Das gilt für positive und negative Sichtweisen. Eine bewusste, positive Aufmerksamkeitsfokussierung spielt in verschiedenen Kontexten eine Rolle auch in Alltagssituationen. Hier helfen Techniken wie Meditation, Achtsamkeitstraining und kognitive Kontrollstrategien.

Die vier Stufen der Kompetenzentwicklung
Dieses Modell wurde vom Psychologen Noel Burch definiert und beschreibt den Prozess, den Menschen durchlaufen, wenn sie neue Fähigkeiten entwickeln.

Die erste Stufe ist die **Unbewusste Inkompetenz**: Ich weiß gar nicht, dass ich etwas nicht weiß.

Der Fortschritt ist dann, ich weiß, dass ich etwas nicht weiß: **Bewusste Inkompetenz**.

Die interessanteste Stufe ist die **Unbewusste Kompetenz**: dass ich etwas kann, dass ich eine Ressource in mir habe, die mir aber nicht bewusst ist. Wenn mir diese Ressource nicht bewusst ist, ist es so, als hätte ich sie gar nicht. Denn dann muss ein besonderer Zufall dazu führen oder müssen besondere Umstände vorhanden sein, dass ich sie einsetze. Das Ziel eines Coaches ist hier, Menschen von ihrer unbewussten in die bewusste Kompetenz zu führen. Bei so einem Prozess verändert sich >>



„Optimismus“: Die Perspektive des Humorvollen ist ebenso wie Optimismus eine wichtige innere Ressource.

>> wirklich viel und das hat enorme Auswirkungen auf die weitere Persönlichkeitsentwicklung der Person.

Von der Problem- zur Lösungsorientierung

Wie kommt man von der Problemorientierung, dass ich etwas nicht kann, zu einer Lösungsorientierung, die mir hilft, dass ich etwas verwirklichen kann oder dass ich einer Herausforderung besonders gewachsen bin?

Eines der Gesetzmäßigkeiten zum Thema Potential ist hier sehr wirksam:

Alles was man einmal geschafft hat, schafft man immer wieder.

Die Situationen ändern sich, die Anforderungen ändern sich, aber die Potentiale bleiben. Auf diese Erkenntnis kann man vertrauen und wird so zu Selbstvertrauen. Auch wenn sich die Bedingungen nicht haargenau wiederholen, sind unsere Potentiale abrufbar. Und das ist das wunderbare. Dessen kann man sich bewusst sein. Gerald Hüther hat gesagt, dass derjenige glücklich zu schätzen ist, der viele Herausforderungen im Leben bewältigte, denn damit hat er einen unglaublichen Schatz, eine große Ressource, worauf er immer zurückgreifen kann.

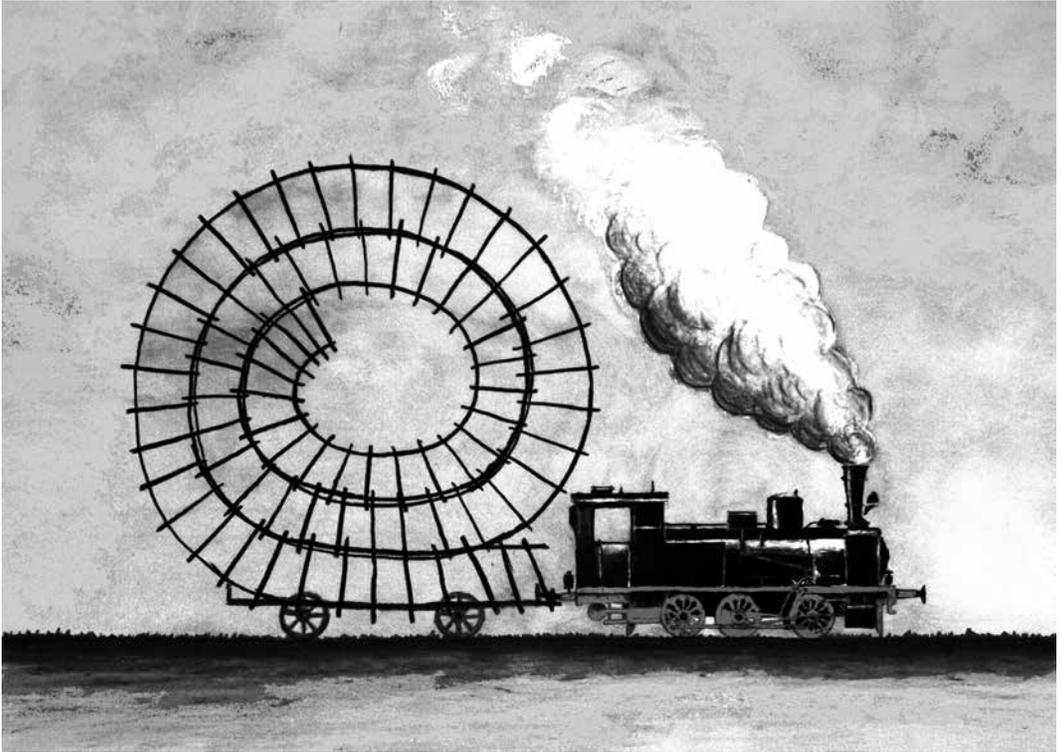
Vorhandene Potentiale lassen sich mit jeder neuen Aufgabe verknüpfen.

Vorhandene Potentiale lassen sich mit jeder völlig neuen Aufgabe verknüpfen. Die mit der bisherigen Bewältigung gar nichts zu tun haben. Wenn man eine Eigenschaft hat, kann man diese mit einer ganz anderen Aufgabe verknüpfen. Damit steht unglaublich viel zur Verfügung. Denn alles, was wir an Herausforderungen bewältigt haben, all diese Ressourcen, stehen immer zur Verfügung, für andere Aufgaben genauso wie für völlig neue Aufgaben. Und das gehört bewusst gemacht und die Schleier weggezogen.

Buddhistische Ressourcen

Somit stellt sich die Frage, ob es im Buddhismus Ressourcen gibt. Und die gibt es ohne Zweifel. Eine dieser Ressourcen ist das Erkennen der eigenen wahren Natur. Darüber sprach Buddha: „Wie ein Blitz aus dem Himmel“ so lange ist diese Lebenszeit und wir sind weit, weit mehr. Weit mehr als diese eine menschliche Existenz, die wir jetzt als solche erkennen“

Seit mehr als 2000 Jahren werden sie die drei Juwelen genannt. Kennzeichen ist auch, dass Menschen, wenn sie sich noch nicht damit beschäftigt haben, diese vorerst in Abrede stellen. Das ist auch ein Unterschied zu den psychologischen Ressourcen. Hier zweifelt man nicht, dass es so etwas wie Ressourcen überhaupt gibt. Bei den Ressourcen aus den



„Resilienz“: Unsere inneren Ressourcen färben unsere Erfahrungen und Bewertungen. Sie verändern Absichten, Gedanken, Worte und Handlungen und geben einem Lebenszug die Gleise für eine Weiterfahrt bis zu einer endgültigen Befreiung!

Weisheitslehren stellt man diese oft aus Unwissenheit oder Ignoranz in Abrede.

Das erste Juwel „Buddha“

Das erste Juwel, ist einmal die eigene wahre Natur, das heißt, das Erkennen, was wir in Wirklichkeit sind. Wir sind weit mehr, als dieses kleine Ego, das eine kurze Lebenszeit lebt. Wir haben eine eigene wahre Natur, die unverletzbar, unzerstörbar, die Licht, Liebe und Weisheit ist. Und das zu wissen, macht ein ganz anderes Lebensgefühl, als in der kleinen Welt hier zu leben mit den vielen Ängsten. „Eure wahre Natur ist klares Licht“, hat der Buddha gelehrt. Da haben wir das Licht, die Liebe, die transzendente Dimension, die wahrhaft verlässliche Dimension, die nicht bestimmten Bedingungen unterworfen ist. Und indem wir diese Dimension spüren beginnen, werden wir daraus Ressourcen entwickeln. Es bringt den Geist in eine ganz andere Richtung. Da gibt es etwas unglaublich Subtiles, Liebevoll, Leuchtendes, was wir wirklich in uns tragen. Das wir sind.

Man sollte nicht gleich ablehnend auf dieses Gedankengut reagieren und meinen: „sowas gibt es nicht, sehe ich nicht, spüre es nicht, gibt es nicht“. Der Buddha wurde einst von seinen Schülern damit konfrontiert, dass es da keine transzendente Dimension gäbe. Da hat der Buddha das Bild gebracht mit Menschen, die farbenblind sind und Menschen, die Farben sehen können. Und wenn da ein Farbenblinder käme und sagt, da gibt es kein Rot, da gibt es kein Grün, hätte der wohl recht. Dann sagten jedoch die anderen, er hätte nicht recht, denn es gibt ja Rot, Grün usw. Nur wenn wir die Farben nicht sehen können, heißt es noch nicht, dass es sie nicht gibt. Es bedeutet nur, dass wir sie nicht sehen können. Wenn wir diese Dimension noch nicht erleben können, heißt es nicht, dass es sie nicht gibt, sondern nur, dass da noch Schichten davor sind. Und diese Schichten weichen wir auf, indem wir unser Herz öffnen für die transzendente Dimension. Darin liegt die Ressource. Diese Ressource ist absolut vertrauenswürdig, da sie nicht bedingt ist, durch irgendwelche anderen Dinge. >>

>> Die drei Juwelen öffnen uns für die wahrhaftige Dimension. Am Anfang ist es eine Ahnung, ein Entschluss sich auszurichten. Indem man Meditation praktiziert, wird sich der Weg allmählich öffnen. Vielleicht dauert es Jahre, vielleicht Jahrzehnte, Zeit spielt hier keine Rolle. Wichtiger ist, nicht aufgeben, immer wieder fokussieren und dranbleiben. Die Übungen stetig praktizierend wird man immer lichter, bis man selbst dieses Licht ist.

Das zweite Juwel „Dharma“

Das zweite Juwel ist die Lehre, der Dharma, ein ganz klarer Stufenweg, wie man sich vom Leid zur völligen Freiheit entwickelt. Im tibetischen heißt er Lamrim Stufenweg.

Wir leben in einer besonderen Zeit, da Kernlehren des Buddha, die wissenschaftlich überprüfbar sind, überprüft wurden und für Richtig bestätigt wurden. Es gibt schon zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse zur Meditation, dass und wie sie wirkt. Oder was ist Materie? Im Grunde hat Buddha diese schon vor den Quantenphysikern erklärt, noch dazu wesentlich detaillierter. Und im Bereich der Psychologie, die so stolz den Konstruktivismus entdeckt zu haben meint? Das Credo dessen, dass niemals ein Ereignis unser Erleben bestimmt, sondern immer die Interpretation, und die ist wählbar, hat Buddha viel genauer schon vor 2500 Jahren erklärt – in immerhin 84.000 Lehrreden.

Das dritte Juwel „Sangha“

Dann gibt es noch das dritte Juwel, die Gemeinschaft. Die Bedeutung der Gemeinschaft und der Beziehungen wird immer mehr als wissenschaftliches Thema untersucht.

Beim großen Kongress der Positive Psychologie 2023 wurden die positiven Auswirkungen von positiven Beziehungen mehr als deutlich dargestellt, für das Wohlbefinden über bessere kognitive Funktionen, höhere Resilienz und bessere emotionale Bewältigung, bis hin zur Vorsorge für schwächere Gedächtnisleistungen. Wenn das nun vorhan-

den ist, bei Beziehungen und Gemeinschaften jeglicher Art, ja um wie viel mehr, wenn es sich um Gemeinschaften handelt, in buddhistischem Kontext, wo es um tiefe Themen geht, wo es um Gemeinschaften geht mit Menschen, die sich auch dieses größeren inneren Seins bewusster sind, dieser tieferen inneren Verbindung und Verbundenheit. Gemeinschaft mit wertschätzender Haltung, tiefsinniger Grundlage wie im buddhistischen Kontext ist Inspiration für die spirituelle Entwicklung. Die Zusammenarbeit mit anderen, die den gleichen spirituellen Weg verfolgen, bietet Unterstützung, Inspiration und Austausch. Der Austausch mit anderen Praktizierenden kann als stärkende Ressource dienen. Die Sangha bietet nicht nur spirituelle Unterstützung, sondern auch eine soziale Gemeinschaft, in der Werte wie Mitgefühl, Toleranz und Verständnis gepflegt werden.

Zum Abschluss ein Zitat von Marianne Williamson

(aus ihrem Bestseller „A return to love“):
„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir über allen Maßen kraftvoll sind.“

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten ängstigt.

Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?

Wer bist du denn, es nicht zu sein?“ ■

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL

Mst.in Mag.art. Stefanie Grüssl (Autorin, Malerin, Fotografin) und Gerald Grüssl (Wirtschaftscoach, Dipl. Lebensberater, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer) gründeten 2023 den „Salon Essenziell“ als neues Format für Kunst, Psychologie und Buddhismus, siehe www.salon-essenziell.at

Den Fußstapfen der Buddhas folgen



*Sommer-Retreat mit Ngakma Déwang
& Naljorpa Trak'thung*

09. - 14.07.2024
BergZendo Hohe Wand

Dieser Retreat ist für alle offen, die Lehren und Praxismethoden des Vajrayana aus der Perspektive des Aro gTér kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Nachmittage sind den buddhistischen Körperübungen des sKu mNye gewidmet, die Zugang zu profunder Meditationserfahrung ermöglichen.

An den Abenden laden wir zu einer Entdeckungsreise durch ausgewählte Geschichten der 84 Mahasiddhas ein, deren Einsichten und Praxismethoden auch heute noch relevant und inspirierend sind.

Kontakt für Anmeldung und Fragen: arogter.meditation@gmail.com
Web: arobuddhism.org, aroevents.org



CHRISTIAN KNOTZINGER

Christian Knotzinger hat langjährige Erfahrung als Shiatsu-Praktiker & Masseur und ist seit vielen Jahren praktizierender Buddhist.

Therapiezentrum Lerchenfeld
Lerchenfelderstr. 150-154 | 1 | Top 5, 1080 Wien

☎ +43 660 37 53 580
@ christian.knotzinger@chello.at

Auch Hausbesuche möglich!

www.shiatsu-knotzinger.at

LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN

mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

wöchentlich Mittwochs 19-21:00 Uhr - **Online**

Anmeldung, info@gelugwien.at



Aufbauend auf einem guten Fundament der Lamrim-Lehre (Stufenweg zur Erleuchtung), durch den Lehrgang Buddhismus Entdecken oder ähnlichem vorangegangenen Studium/Kurs, vertiefen wir unser Wissen der Lehre des Buddhas und der Buddhistischen Philosophie und Psychologie der klassischen, alten Nalanda Meister.

6.3. – 10.6.2024: **Die Wahrheiten erforschen**

LAMRIM MEDITATIONEN

geleitet von Ew. Thubten Drolma

an Montagen bis 10. Juni 2024 ONLINE ,



AnfängerInnen & Fortgeschrittene, 1 x Schnuppern und auch Einzelmeditationen möglich

Ew. T. Drolma wird für uns die wichtigen THEMEN DES LAMRIM in traditionell geführten Meditationen anleiten, sodass wir Schritt für Schritt zu einem tieferen Verständnis über unseren Geist gelangen und so mehr Mitgefühl und Weisheit für uns selbst und für andere entwickeln können.

Die Themen:

Die Natur des Geistes; Anfangsloses Bewusstsein; Kostbares menschliches Leben; Karma; Tod & Wiedergeburt; Der Erleuchtungsgeist: 'Bodhicitta'; Die Weisheit der Leerheit; uvm.

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 und leitet viele weitere Kurse, Meditationen und Praxis-Wochenenden. Sie lehrt einfühlsam und mit hohem Wissen alle Aspekte der Buddhistischen Philosophie & Psychologie.



Informationen und Anmeldung

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

Regelm. Meditationen & Pujas:
Chenrezig, Tara, Medizin Buddha,
Vajrasattva & Lama Chöpa;
ONLINE & VOR ORT

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



LEHRGANG BUDDHISMUS ENTDECKEN

Dienstag 19-21 Uhr

(Hybrid: Online & vor Ort)

Umfassender 2-jähriger Einführungs- und Erfahrungskurs, welcher dem “Stufenweg zur Erleuchtung” (LamRim) folgt. Der Kurs wird von unserer Gründerin **Mag.^a Andrea Husnik**, bereits seit 30 Jahren gelehrt – 13 Themenmodule zu je ca. 7 Wochen. Einstieg je Modul möglich, für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (inkl. schriftliche Unterlagen & Audiofiles).

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 miteinander besprochen, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben.

Modul 10 – Wie entwickle ich Bodhicitta (7.5.- 25.6.)

Dieses Modul gibt klare Anweisungen die uns erlauben, unsere innewohnende Eigenschaft von liebender Güte und Mitgefühl zu entwickeln und diese Techniken anzuwenden.

Anmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



HERZENS RAT ZUM STERBEN & ZUM TOD

4./11./18./25. April, Donnerstag-Abende 18-20 Uhr;

Hybrid, mit Mag.a Andrea Husnik

(für BuddhistInnen und Nicht-BuddhistInnen)

Wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir mehr Zuversicht, Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verliert seine Kraft oder verschwindet gar.

Vortragende: Mag.a Andrea Husnik lehrt seit ca 40 Jahren tibetischen Buddhismus der Gelug-Tradition und unterrichtet für die ÖBR in Hospiz-Lehrgängen.

Gast-Vortragende: Astrid Juraske, Psychotherapeutin und Mitarbeiterin in einem mobilen Palliativ-Team: Sie erzählt und teilt ihre Erfahrungen mit Sterbenden Menschen und Angehörigen im Hospiz und wie ihre buddhistische Praxis in ihre Arbeit mit schwerkranken Menschen einfließt und was sterbende Menschen und ihre Angehörigen besonders brauchen.

Bericht über die Arbeit von mobilen Palliativteams und Informationen welche Stellen es in Wien gibt.

Anmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at

ÖBR-VERANSTALTUNGEN APRIL BIS JUNI 2024

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.04. 18:00-05.04. 21:00	Grundlagen der Meditation aus Sichtweise des Dzogchen	<i>Lukas Chmelik</i>
11.04. 18:00-21:00	Weisse Tara- Einführung-Ermächtigung	<i>Hannelore Röggl</i>
19.04. 18:00-21.04. 13:00	Zen – Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
26.04. 18:00-27.04. 18:00	Vajra Tanz Einführungswochenende	<i>Elisha Koppensteiner</i>
03.05. 18:30-05.05. 12:30	Respira Methode Einführungswochenende	<i>Honza Dolensky</i>
05.05. 10:00-05.05. 17:00	Praxistag: "Zufriedenheit im Alltag"	<i>Ernst Steininger</i>
06.05. 19:00-06.05. 21:00	Einführung in die Meditation	
16.05. 19:00-16.05. 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
23.05. 19:00-23.05. 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>Orin / Jinro</i>
03.06. 19:00-03.06. 21:00	Einführung in die Meditation	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
15.04. 19:00-15.04. 21:00	Chögyam Trungpa Rinpoche (Dia-Vortrag)	<i>Peter Nowak</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 18:00-07.04. 13:00	Vipassana Medtiation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
02.04. 19:00-30.04. 21:00	Lehrgang 9. Modul "Samsara & Nirvana" online & vor Ort	<i>Andrea Husnik</i>
04.04. 18:00-25.04. 20:00	Herzensrat zum Sterben und Tod	<i>Andrea Husnik</i>
06.04. 09:00-07.04. 16:30	Zazen-Wochenende	<i>Michael Hakuzan Wenninger</i>
07.04. 10:00-07.04. 17:00	Praxistag kontemplative Fotografie (Miksang)	<i>Ingrid Hoffellner</i>
08.04.-29.04.	16 Guidelines for Life – Ein Kompass zu innerer Stärke und Glück	<i>Christian Mücke</i>
08.04. 18:00-08.04. 18:25	Einstieg in die Zen-Mediation	<i>Jo-Alma Potter</i>
10.04.-19.06. 18:00	Aro gTér: Den Visionskörper tragen – Einführung in die Sicht des Tantra	<i>Ngakma Dewang Pamo & Naljorpa Trak'thung Dorje</i>
11.04.-27.06. 18:00	Aro gTér sKu-mNyé, gemeinsame Praxis	<i>Ngakpa Garwang Dorje</i>
20.04. 18:00-27.04. 10:30	Zen-Sesshin mit Yoga	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
26.04. 18:00-30.04. 13:00	Vipassana	<i>Wolfgang Seifert</i>
02.05. 18:00-05.05. 13:00	Meditation, Yoga und Wandern	<i>Christina Hautzinger</i>
03.05. 17:00-04.05. 19:00	Sich an die Wirklichkeit annähern	<i>Tina Draszczyk</i>
03.05. 18:00-07.05. 10:00	Zazenkai	<i>Peter Chikurin Pföt-scher</i>
04.05. 18:00-11.05. 10:00	Touching the earth – die Erde berühren	<i>Mathias Pongracz</i>

ORT	KONTAKT
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
ORT	KONTAKT
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0660 / 64 17 411
Drikung Phuntsog Choling, Wien	arogter.meditation@googlemail.com
1200, Privat	Garwang.Dorje@gmail.com
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	tina.draszczyk@gmail.com
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

BUDDHISMUS

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.05. 18:00-06.05. 18:25	Einstieg in die Zen-Mediation	<i>Jo-Alma Potter</i>
07.05. 19:00-25.06. 21:00	Lehrgang 10. Modul "Bodhicitta" online & vor Ort	<i>Andrea Husnik</i>
08.05. 18:00-12.05. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
08.05. 18:00-12.05. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Hannes Huber</i>
14.05. 18:00-19.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditationsretreat	<i>Hannes Huber</i>
17.05. 18:00-20.05. 13:00	Die Stimme des Herzens	<i>Andrea Sedminek</i>
17.05. 19:30-19.05. 16:00	Schlaf-Yoga/Schlaf des klaren Lichts	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
28.05. 18:00-02.06. 12:00	Go-Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
29.05. 18:00-02.06. 13:00	Buddha in Stille begegnen	<i>Michaela Berger</i>
03.06. 18:00-03.06. 18:25	Einstieg in die Zen-Mediation	<i>Jo-Alma Potter</i>
06.06. 18:00-09.06. 13:00	Butoh Tanz	<i>Eva Klausner Hermann</i>
11.06. 18:00-16.06. 13:00	How to cook your life – Zen und Kochen	<i>Edward Espe Brown</i>
12.06. 18:00-16.06. 10:00	Meditation in der Theravada Tradition	<i>Bhante Seelawansa</i>
17.06. 18:00-23.06. 13:00	Zen – Übungswoche	<i>Mathias Köhl</i>
18.06. 18:00-26.06. 10:00	Zazen und Chi Gong	<i>Edward Espe Brown</i>
27.06. 18:00-30.06. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
27.06. 18:00-30.06. 13:00	Meditation- Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
28.06. 17:00-29.06. 19:00	Sich an die Wirklichkeit annähern	<i>Tina Draszczyk</i>
29.06. 18:00-06.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
09.-14.07.	Aro gTér Sommer-Retreat	<i>Ngakma Dewang Pamo & Naljorpa Trak'thung Dorje</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.05. 16:00-11.05. 17:00	Übertragung der 21 Taras	<i>SE Khandro Tseringma Rinpoche</i>
11.05. 09:30-11.05. 17:00	8 Verse der Geistesschulung	<i>SE Khandro Tseringma Rinpoche</i>
15.05. 19:00-24.05. 13:00	Aus Liebe zum Leben – Meditationsretreat im Schweigen	<i>Tina Draszczyk</i>
25.05. 10.00-12.00	Vesakhfest Graz	
26.05. 14.00	Vesakhfest Salzburg	
26.05. 16.00	Vesakhfest Wien	
02.06. 15.00	Vesakhfest Oberösterreich	
06.06. 19:00-06.06. 21:00	Vajrasattva & 35 Buddhas	
29.06. 10:00-30.06. 17:00	Manjushri Einweihung	<i>SE Yongzin Ling Choktrul Rinpoche</i>

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0660 / 64 17 411
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Festsaal Kundmangasse, Wien	info@ligmincha.at; 06503156557
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0660 / 64 17 411
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha Graz	tina.draszczyk@gmail.com
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Bergzendo	arogter.meditation@googlemail.com
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Kulturhaus Wolfsberg	tina.draszczyk@gmail.com
Stupa im Volksgarten Graz	office@buddhismus-austria.at
Stupa am Mönchsberg	office@buddhismus-austria.at
Friedenspagode	office@buddhismus-austria.at
Yun Hwa Dharma Sah Linz	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
VZ Praterstern	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31

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

Aro gTér Sangha

Karl-Greiner-Str. 6
2380 Perchtoldsdorf
arogter.meditation@googlemail.com
>> *Tibetischer Buddhismus*

BodhidharmaZendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Jedlersdorfer Platz 30
Haus 2
1210 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
www.drikung-dzogchen.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*

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-kagyü.at
www.karma-kagyü.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

Blättertäl 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
Aro gTér Sangha	Wien				<u>18.30</u>
BodhidharmaZendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzokden Wien	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	19.00	19.00	19.00	19.00
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	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien				
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<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		19.30		
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				<u>18.30</u>
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten			<u>18.00</u>	
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
			arobuddhism.org
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
		18.30	dzokden.org/de/
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
19.00	19.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.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
<u>18.00</u>			
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
19.30			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
			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

Zendo der formlosen Form

Di 6h30 in der Biberstraße 9/2, 1010 Wien
www.formloseform.com

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.nanshin@gmail.com
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. 0676 32 81 473
www.sakyaling.at

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 „sompada“

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., 19:15 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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



Drei großartige Meister
/ Rinpoches
werden in Wien
Unterweisungen geben



**Khandro
Tseringma
Rinpoche**

@ Wien/Vienna
Mai 2024

GelugWien.at
info@gelugwien.at

9. Mai: PLC Wien/Vienna:
21 TARAS Übertragung / Transmission

11. Mai: Lorely Hall Wien/Vienna:
Geshe Langri Thangpa's
8 Verse des Geistestrainings
8 Verses of Thought Transformation



SEINE EMINENZ - HIS EMINENCE, 7. KYABJE YONGZIN
LING RINPOCHE
AUSTRIA WIEN/VIENNA 2024

29. Juni 2024:
Unterweisungen/Teachings:
Lama Tsongkhapa: Die 3 Hauptaspekte des Pfads
The 3 Principal Aspects of the Path

30. Juni 2024:
MANJUSHRI JENANG:
Einweihung/Initiation

ViG Präsenzen, Anmeldung: Panchen Losang Chogyen Gelug Center Wien, GelugWien.at



Tibetan
English
Deutsch

13.-22. Sept. 2024
PLC WIEN GelugWien.at

Seine Eminenz
**SERKONG
TSENSHAB RINPOCHE**
Unterweisungen & Berg-Retreat

Informationen und
Anmeldung für
alle
Veranstaltungen

info@gelugwien.at
www.gelugwien.at

Serviteng. 15
1090 Wien



SCHLAF-YOGA: SCHLAF DES KLAREN LICHTS

Das primäre Ziel der Schlafpraxis ist es, das Tor zur reinen Erfahrung des leuchtenden, offenen Gewahrseins zu öffnen, das die wahre Natur des Geistes ist. Die Schlaf-Yoga-Praxis ist eine wichtige Unterstützung für die Dzogchen-Praxis und bringt mehr Klarheit in alle Erfahrungen.

In unserer modernen Gesellschaft leiden die Menschen sehr oft unter Schlafmangel. Schlafmangel beeinträchtigt uns auf allen Ebenen, persönlich und kollektiv.

Rinpoche wird über die Bedeutung von Schlaf und die Folgen von Schlafmangel sprechen. Er wird über Schritte sprechen, die man unternehmen kann, um besser schlafen zu können. Er wird über die Beziehung zwischen Schlaf und Meditation und spiritueller Entwicklung sprechen und insbesondere darüber, wie wir das Wissen und Verständnis von Schlaf-Yoga und klarem Licht in unseren Schlaf einbringen können.

Buchtipps: Tenzin Wangyal Rinpoche:
„Übung der Nacht – Tibetische Meditationen in Schlaf und Traum“



SCHLAF-YOGA

Vortrag und Seminar mit
Tenzin Wangyal Rinpoche
17. bis 19. Mai 2024 in Wien

Ort: Festsaal des Bundesrealgymnasiums
in der Kundmannngasse 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:
€ 180,- für Vortrag und Seminar /
€ 160,- für Mitglieder
€ 100,- / 90,- online Teilnahme
(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung
bei geringem Einkommen)

INFORMATION UND ANMELDUNG:

info@ligmincha.at
www.ligmincha.at

Anmeldung und Einzahlung bitte bis
spätestens Ende April 2024

Ligmincha Österreich e.V. Landsteinergasse
10/13 | 1160 Wien
+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung des Seminarbeitrages bitte an:
Ligmincha Österreich e.V.
IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485
BIC: BAWAATWW
Zweck: „Schlaf-Yoga“ Mai 2024