



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07–09/2023

Österreichische Post AG/Sponsoring Post Nr. 132, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-



„Als ich meine Konzentration auf das Positive lenkte, funktionierte es.“

INTERVIEW GUNTRAM FERSTL S. 8

Sound und Bewusstsein

HERWIG KUSATZ S. 16



Dzokden Kalapa

KALACHAKRA NGÖNDRO

Zweijähriges Programm mit neuen Modulen. Dieser Kurs steht allen offen.
Mit Rafa Lobsang Dorje (auf Englisch),
Online oder vor Ort.

Beginn im November.

CHÖD

Ermächtigung und Retreat mit Shar Khentrel Rinpoche.

Online oder vor Ort in der Südsteiermark.

Dies ist eine wertvolle Ermächtigung des
Rimé Meisters Taranātha.

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



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



www.kalapa.org

Tier.Mensch.Gesellschaft

Das Tier in uns! Vortrag & Podiumsdiskussion

Mi. 4.10.2023, 18.00 Uhr

Urania, Dachsaal, Uraniastraße 1, 1010 Wien

mit Univ.-Prof. Martin Grassberger & ÖBR Präsident Gerhard Weissgrub

Wir stellen diesmal die Tiere als fühlende Wesen von ganz anderer Seite ins Zentrum unserer Betrachtungen und zur vertiefenden Diskussion:

Der molekulargenetische Stammbaum aller Lebewesen zeigt, dass wir mit allen Lebensformen dieser Erde verwandt sind. Mehr noch: Wir bilden wie alle Tiere und Pflanzen mit unzähligen Mikroorganismen ein komplexes Gesamtlebewesen, einen sog. Holobiont, und sind als offenes System von unserer belebten Mitwelt abhängig. Was hat das aber für ethische Konsequenzen im Umgang mit Tieren und uns selbst? Wir suchen gemeinsam nach Antworten in der Podiumsdiskussion!



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Zukunft braucht Bildung,

wird oft behauptet. Bin auch dieser Meinung, aber sie gehört präzisiert, weil, von welcher Bildung reden wir da? Meinen wir die Ausbildung zum Spezialistentum für bestimmte Fachgebiete, bei der meist die Breite einer guten humanistischen Bildung nur am Rande stattfindet? Ähnliches zeigt sich auch in mangelnder Grundlagenforschung innerhalb wissenschaftlicher Disziplinen und Nobelpreisträger Anton Zeilinger hat das auch kritisch angemerkt. Das Ideal von Universalgelehrten, wie es sie im Mittelalter gab, macht die heutige Wissensquantität wohl kaum mehr möglich und sehr viele Bereiche erfordern eben große Spezialisierung. Dabei bleibt aber gerade aus buddhistischer Sicht Wesentliches auf der Strecke: der Blick auf die gegenseitige Bedingtheit aller Dinge, sowie Weisheit und Mitgefühl als essenzielle Handlungsmaximen. Mir begegnen in manchen Medien immer öfter Formulierungen, die in ihrem Kern „zufällig“ das buddhistische Weltbild zur Grundlage haben. So auch in einer der letzten „Die Furche“-Ausgaben, in einem Bericht über den verstorbenen Schriftsteller, gläubigen Muslim und Mystiker Dzevad Karahasan. Dort heißt es an einer Stelle: „Das dualistische Weltbild ist gefährlich, weil es eine Vereinfachung darstellt, die erfolgreich so tut, als wäre sie keine“. Der Dharma inspiriert uns dazu, den Blick vom „entweder – oder“ zum „sowohl als auch“ zu lenken und dieses Heft bringt gute Beispiele, vor allem im Interview mit Guntram über unsere Schule!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW Guntram Ferstl

14 PRAXIS Sound und Bewusstsein Herwig Kusatz

18 HINTERGRUND Buddhismus im Wandel? Thomas Klien

22 NATUR Buddhismus und Natur Ira Hilger

24 BUDDHISMUS Auch du bist Buddha Yoshin Franz Ritter

17 HAIKU

28 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 Cornelia Hefel, U2 unten Adobe-
Stock_565097277, 15 Dreamstime 139532226 © Jiali Chen,
18–21 Thomas Klien, 24–27 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., 24. 09. 2023

So., 29. 10. 2023

So., 19. 11. 2023

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

Nina Velickovic

0650/22 37 811

Meditationszentrum „der mittlere weg“

Biberstraße 9/2

1010 Wien

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](https://www.facebook.com/buddhistischejugend)

Tag der offenen Tempeltür

So., 08. 10. 2023

Am So., 8. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Vorträge, Meditationen, Führungen erwarten Sie.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Website: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/



BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:
[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/
religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

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
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 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: 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



„Als ich meine Konzentration auf das Positive lenkte, funktionierte es.“

Interview Guntram Ferstl. Das Interview wurde anlässlich des zweiten Buddha Day in der buddhistisch konfessionellen FMS-Altach geführt.

FOTOS: CORNELIA HEFEL, INTERVIEW: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Lieber Guntram, bist du schon als Buddhist geboren oder anders gefragt, wie hast du zur Lehre Buddhas gefunden?

Guntram: In meiner Jugend wurde ich stark christlich geprägt und bekam wichtige christliche Werte vermittelt. Dabei sind mir die zentralen Aussagen Jesu geblieben. Und buddhistisch, wenn ich so bis in die Kindheit blicke, hat mich die Kung Fu Serie *[Kung Fu ist der Name einer US-amerikanischen Fernsehserie, die von 1972 bis 1975 erstmals gesendet wurde]* und dort die Weisheiten des blinden Meisters sehr beeindruckt. Mein erster buddhistischer Kontakt fand sozusagen übers Fernsehen statt.

ÖBR: Wie ist dein weiterer Weg gewesen?

Guntram: Die Serie habe ich damals gar nicht mit Meditation und Buddhismus verknüpft. Es hat noch eine Weile gedauert. Als ich in den frühen 1990er Jahren von Fritjof Capra ‚Tao der Physik‘ gelesen habe – dort werden moderne Bezüge der Physik mit fernöstlicher Philosophie, Taoismus, Hinduismus und Buddhismus verbunden – war ich sehr fasziniert, aber ich habe überhaupt nichts wirklich verstanden.

Auch bei einem Zen-Buch von Daisetsu Suzuki *[Anm: Daisetsu Teitaro Suzuki war ein japanischer Autor von Büchern über den Zen-Buddhismus]* verstand ich auch nicht wirklich viel. Ich befand

seine Zen-Lehren für unzutreffend, weil sie den Ursprung der Welt nicht nach der westlichen Denkweise erklärten. Zu der Zeit hatte ich den Eindruck, dass die Weltreligionen durch Macht korrumpiert wären und nur über Gott geredet wird, aber nicht wirklich etwas passiert. Ich wollte die spirituelle Welt erfahren, nicht nur drüber reden. Wie es der Zufall wollte, dauerte es nicht lange, bis ich einer schamanischen Tradition begegnete. Und ich wurde nicht enttäuscht, so durfte ich plötzlich sehr intensive und beglückende religiöse Erfahrungen machen. Über einen mehrjährigen und auch sehr herausfordernden Prozess wurde ich immer mehr sensibilisiert und für die spirituellen Welten geöffnet.

ÖBR: Wie alt warst du da, als du mit dem Schamanismus begonnen hast?

Guntram: Mit 27 hat meine schamanische Initiation begonnen. Während dieser turbulenten Jahre fuhr ich im Sommer 2000 mit meinem Freund Thomas nach Ladakh, Nordindien, wo der tibetische Buddhismus gelebt wird, man könnte auch sagen: ‚Tibeter mit einem indischen Pass‘. Ich sah in den dort lebenden Menschen eine Klarheit, als ob ich in einen Kristall sähe – eine Reinheit, die ich zuvor noch bei keinen Menschen gesehen hatte. Und auch der Umgang der Ladakhi miteinander hat sich wie in einer einzigen großen Familie angefühlt. Es war nicht von so einem Berechnungsdenken wie bei uns geprägt. Ich war tief beeindruckt, wusste aber von der buddhistischen Lehre fast gar nichts.

>>

>> **ÖBR:** *Wie ging es weiter nach der beeindruckenden Indienreise?*

Guntram: Wenige Wochen später hatte ich einen größeren Unfall beim Biken erlitten und brach mir die Speiche und das Schlüsselbein. Nach meinem Krankenhausaufenthalt hatte ich fürchterliche Schmerzen am linken Handgelenk, dass ich nicht einschlafen konnte. Das setzte mir nervlich sehr zu. Da las ich zufällig in David Golemans Buch ‚Emotionale Intelligenz‘ eine Aussage des Dalai Lama, wo er erklärt, wie die Tibeter mit Problemen umgehen: ‚Wir Tibeter schauen auf das Gute, damit wird es immer größer und so überwindet es damit auch das Schlechte mit der Zeit.‘ Also nicht auf das Schlechte schauen, sondern auf das Gute. Das versuchte ich auf meine Situation umzumünzen. Zuerst dachte ich mir immer, ich müsse mir die Schmerzen anschauen, durch sie hindurchgehen. Jetzt versuchte ich aber die Technik der Tibeter. Statt mich auf das schmerzende Handgelenk zu konzentrieren, fokussierte ich mich auf das gesunde Handgelenk und schwupp: es funktionierte tatsächlich. Ich konnte so einschlafen *[lacht]*. Das war meine erste funktionierende Übung, die mir sehr half, aber ich machte noch keine große buddhistische Sache daraus.

ÖBR: *Es gibt viele buddhistische Erzählungen, wie man über einen Schicksalsschlag zum Buddhismus gefunden hat. Wie ging es weiter?*

Guntram: Der Sturz und der Schmerz hat vieles in Bewegung gebracht. Es war für mich eine schwierige, komplizierte Zeit insgesamt. Gut zwei Jahre später habe ich damit begonnen, buddhistische Literatur zu lesen. Sogyal Rinpoche's Werk ‚Das tibetische Buch vom Leben und Sterben‘, hat bei mir richtig eingeschlagen. Er schreibt auch über Dzogchen-Lehren *[Anm.: Dzogchen ‚Die Große Vollkommenheit‘ genannt, bezeichnet Lehren, die traditionell in der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus und im tibetischen Bön als Essenz der Lehren Bud-*

dhas übertragen werden] und ich habe empfunden: Ja das ist so, das stimmt so. Ich war so begeistert und von der Richtigkeit der dort dargelegten Lehren überzeugt, dass ich eine eigene Zusammenfassung verfasste und sie meinen Freunden in die Hand drückte, weil ich das Gefühl hatte – das müsse jeder wissen *[lacht]*. Die schauten zwar nur so, aber ich war sehr begeistert. Nach dem Studium des Buches habe ich mit Guru-Yoga begon-

nen und habe sofort gespürt, wie ich nach wenigen Minuten inneren Frieden fand. Ich brauchte mich nur hinsetzen und die Übungen machen, so einfach und genial war das. 2002 besuchte ich einen Freund in Graz und war tageweise beim Kalachakra, weil ich einmal den Dalai Lama erleben wollte. Da saß ich drinnen und habe zwar von den Lehren nichts verstanden, aber ich spürte ein Brennen in meinem Herzen und eine Verbindung zum Dalai Lama. Das habe ich positiv wahrgenommen. Gleichzeitig saßen rechts vom Dalai Lama die verschiedenen tibetischen Linienhalter auf der Bühne. Da fiel mir ein Mönch mit weißem Stoppelhaar auf, der immerzu lächelte und wie die Sonne strahlte. Wie sich später herausstellte, war es Tenzin Namdak Rinpoche *[Anm.: Lopön Tenzin Namdak Rinpoche; geb.1926 ist ein Bön-Meister, seit 1961 Gastprofessor für Bön-Religion an diversen europäischen Universitäten und Buchautor]*, einer der wichtigen Lehrer von Tenzin Wangyal Rinpoche *[Anm.: Tenzin Wangyal wurde kurz nach der Flucht seiner Eltern vor der chinesischen Invasion 1961 Tibets in Amritsar, Indien, geboren. Seine Eltern ließen ihn in das*





Bön-Kloster Menri à Dolanji (Indien) eintreten, wo er zum Mönch geweiht wurde], meinem jetzigen Lehrer. Außerhalb der Belehrungshalle gab es verschiedene Verkaufstische. Ich denke, nicht ganz ohne Zufall fand ich mich vor einem Stand, wo mich das Buch mit dem Titel ‚Der kurze Weg zur Erleuchtung – Dzogchen-Meditation nach den Bön-Lehren Tibets‘ von Tenzin Wangyal Rinpoche ansprach. Die Verkäuferin war so nett und ich sagte zu ihr: „Das Buch will ich!“. Leider war es schon vergriffen, aber ich bekam es später im Antiquariat. 2003 war Tenzin Wangyal Rinpoche dann in Zürich und da sah ich ihn zum ersten Mal. Ich war ‚von den Socken‘, er hat so entspannt, flockig und intelligent gelehrt, dass ich restlos begeistert war. Und seitdem ist Tenzin Wangyal Rinpoche mein Lehrer. Jahre später durfte ich dann Tenzin Namdak Rinpoche bei Belehrungen erleben, was immer ein spirituelles Erlebnis der besonderen Art war.

ÖBR: Es war heute der zweite Buddha Day, du warst bei der Gründung unserer ersten

buddhistisch konfessionellen Schule maßgeblich beteiligt. Wie siehst du die Entwicklung der Schule?

Guntram: Wir sind jetzt im vierten Jahr, wo ich als Mentor an dieser Schule bin. Am Anfang standen für alle Beteiligten viele Fragen im Raum, denn es war ja nicht so, dass da lauter Buddhisten da waren und sagten: ‚Endlich kommt wer!‘ *[lacht]*. Es dauerte aber nicht lange, bis sich Alexandra Matt, eine wichtige Lehrkraft und Hilfe für den ganzen Prozess, als Buddhistin zeigte. Auch andere Eltern, die schon lange meditieren und großes Interesse am Buddhismus durch eigene Erfahrungen hatten, traten an mich heran. Ich fand sehr aufgeschlossene Kinder und Eltern vor, die natürlich wissen wollten, wer da nun als Mentor daherkommt. Wir wählten einen sehr sanften Weg, wo mich die Schülerinnen und Schüler einfach einmal im Alltag als Deutsch- und Kunstlehrer erleben konnten. Über diesen Weg konnte Vertrauen aufgebaut werden. Das war wichtig, so waren Befürchtungen vor Zwang und Indoktrination kein Thema. Durch >>

>> meine eigenen Krisen und Enttäuschungen in diesen Belangen bin ich hier sehr sensibel vorgegangen. Generell sollte der Buddhismus nicht missionarisch sein, das ist eh klar. Mir war es wichtig, dass Eltern und Kinder vor allem durch eigenes Erfahren und Verstehen die buddhistische Praxis für sich gewinnen konnten. Mit Druck von oben herab klappt es nicht, sondern ehrliche menschliche Beziehungen sind es, die zählen. Im Mittelpunkt stehen in erster Linie die Schülerinnen und Schüler. Im ersten Jahr gingen wir projekthaft vor, ein Projekt hieß z.B. ‚Glücklich wie ein Buddha‘, bei anderen Angeboten wurde man mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen bekannt gemacht. Im zweiten Jahr richteten wir zusätzlich am Nachmittag für eine jüngere und ältere Gruppe ein Angebot mit dem Fach BREP (Buddhismus, Religion, Ethik und Philosophie) ein. Da lernten die Schüler wöchentlich die ersten Grundlagen des Buddhismus. Im dritten Jahr wurde in Absprache mit der Direktion Heidi Haas BREP in die Vormittagszeit verlegt, sodass die Schülerinnen und Schüler nicht zusätzlich am Nachmittag da bleiben mussten. Das war ein wichtiger Schritt, weil sich so viele Schülerinnen und Schüler leichter für BREP entscheiden konnten. Überhaupt muss gesagt werden, dass die Zusammenarbeit mit Heidi, die selbst viel Meditationserfahrung hat, wunderbar klappt. Ihre Unterstützung und die ausgezeichnete Arbeit des Vorstandes haben sehr geholfen. Und jetzt sind wir im vierten Jahr. Für das nächste Schuljahr haben



wir uns Gedanken gemacht, interessierten katholischen Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten zu eröffnen, den Buddhismus näher kennen zulernen. Ganz im Sinne des Dalai Lama, der rät, den eigenen religiösen Wurzeln verbunden zu bleiben, soll der Austausch zwischen christlichen und buddhistischen Werten eine gegenseitige Bereicherung sein.

ÖBR: Was würdest du als größten Erfolg der letzten vier Jahr an der Schule sehen?

Guntram: Es hat sich viel getan, aber eine Sache finde ich am schönsten. Für dieses Jahr konnten wir wöchentlich eine Meditationsstunde einrichten, zu der die Schülerinnen und Schüler aus dem Unterricht in den Meditationsraum kommen dürfen. Wer will, verlässt seine Klasse und sucht den Meditati-

Guntram Ferstl

(1970 in Hohenems geboren), bis 1993 als Tiefbauingenieur tätig, ab 1996 Mittelschullehrer für Deutsch und Bildnerische Erziehung. Schamanische Initiation ab 1997, Dzogchenpraxis mit Wurzellama Tenzin Wangyal Rinpoche ab 2003; ab 2008 außerdem Tätigkeit als Yogalehrer. Seit 2016 buddhistischer Religionslehrer in Vorarlberg, im selben Jahr Buchveröffentlichung „Buddhismus aus der Mitte – Lehren, Schulen, MystikerInnen, Wissenschaft“. Im Jahr 2018 Weihe zum Zen-Priester in der Linie von Vanya Palmers, des weiteren Aufnahme seiner Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Buddhistischen Institut der KPH-Wien/Krems, sowie seines Studiums der Philosophie an der Universität Innsbruck. Buddhistischer Mentor an der FMS-Altach seit 2019.

onsraum auf, wo eine Lehrkraft meditiert. Das Ganze geschieht in völliger Stille. Die Schüler kommen leise rein, ein Spalt bei der Tür bleibt offen, dass es keine störenden Geräusche gibt. Alles passiert völlig freiwillig. Dieses Erlebnis mit den Schülerinnen und Schülern ist fantastisch. Heuer werden fünf Lehrkräfte diese Meditationsstunde für ca. 6 Wochen geleitet haben, so kommt diese Erfahrung auch in die Breite. Die Schülerinnen und Schüler miteinander in dieser Freiheit in Stille zu sehen, ist für mich das Highlight.

ÖBR: Ja, ich durfte heute die gesamte Organisation beim zweiten Buddha Day mitverfolgen und war sehr beeindruckt, wie alle mitwirkten, Schüler, Eltern, Lehrerinnen und Venerable Bhante Sujatha, der extra aus den USA anreiste. Sehr viel Arbeit und Vorarbeit sind dafür nötig. Wie schaffst du das?

Guntram: Es wurde eine Arbeitsgruppe Buddhismus gebildet. Damals bin ich als Mentor alleine gestartet und jedes Jahr kamen Leute dazu. Jetzt sind es schon sieben Eltern und nächstes Jahr kommen noch mehr [:lacht] in diese Gruppe. Teilhaben, miteinander tragen, Freude am gemeinsamen Tun. Es packen immer mehr Leute an. Der erste Buddha Day wurde von dieser Arbeitsgruppe alleine getragen. In Absprache mit dem Vorstand

wurde der zweite Buddha Day zur Schulveranstaltung geklärt, wodurch mehr Eltern eingebunden werden konnten. So wurden die Aufgaben von mehreren Eltern mitgetragen. Bhante Sujatha, den Alexandra schon mehrere Jahre zu sich einlädt, war letztes Jahr das erste Mal bei uns und löste bei den Schülern, Lehrern und Eltern eine riesige Begeisterung aus und so waren wir sehr erfreut, dass er heuer auch wieder hier war. Er ist offen und integrativ und passt daher sehr gut zu unserer Schule.

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

Guntram: Uff [:lacht]. Nur was die Schule anbelangt: Es ist ein Gemeinsames. Das Ganze klappt nur, wenn wir gemeinsam miteinander gehen, sonst würde es nicht klappen.

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

Guntram: Meinem Herz ist mein Sohn am nächsten. Hauptsache er ist glücklich, das ist mir das Wichtigste. Aber auf alle Fälle, dass alle fühlenden Wesen glücklich sind, auf ihrem eigenen Weg.

ÖBR: Danke für das Gespräch. ■



Sound und Bewusstsein

HERWIG KUSATZ

Schallwellen sind allgegenwärtig in unserem Leben, aber wie beeinflussen sie unsere Wahrnehmung? In diesem Beitrag betrachten wir, wie du durch den bewussten Umgang mit Sound deine Empfindungen erkunden und tiefere Einsichten gewinnen kannst.

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Nutzung akustischer Phänomene, meist mit der Kreation von Sound Motiven und dem Einsatz der menschlichen Stimme, um die Mission und Werte einer Organisation akustisch wiederzugeben, im Einklang mit dem visuellen Auftritt, der meist schon vorhanden ist. Diese abgestimmten Sound-Elemente werden dann konsistent auf die Berührungspunkte der Organisation, unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse und Zielgruppen, übertragen. Mit einer guten Konzeption und Umsetzung schaffen diese akustischen Maßnahmen Wiedererkennung, Orientierung und Vertrauen.

In diesem Beitrag nenne ich zu Beginn einige Nutzungen von Sound in unterschiedlichen Traditionen und erkläre dann die beiden Begriffe Sound und Bewusstsein. Des Weiteren gebe ich dir noch Übungen, wie du Klarheit und Einsicht durch das achtsame Hören trainieren kannst.

HALL – Hören, Akzeptieren, Lächeln und Loslassen

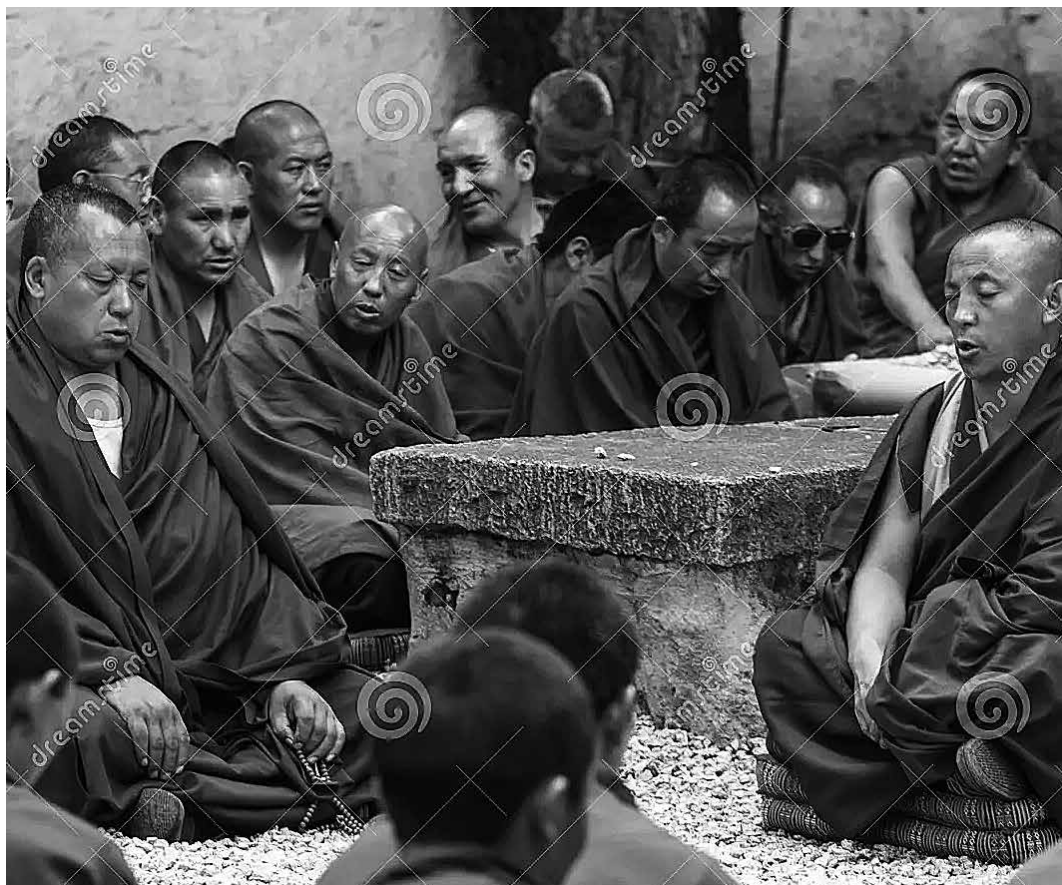
In fast allen Traditionen werden Klanginstrumente, wie Glocken, Klangschalen oder Gongs, zur Orientierung und zur Anleitung verwendet. In einigen Traditionen werden Mantras, wiederholte Silben oder Worte benutzt. Mantras werden oft laut oder leise gesprochen, gedacht oder auch gesungen und der Klang der Mantras wird als kraftvoll und heilsam erachtet. Sound kann auch in der Einsichtsmeditation und im Zen als Werkzeug zur Vertiefung der Praxis und zur Förderung

von Erkenntnis genutzt werden. Man konzentriert sich auf das Geräusch des Atems, um die Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und um sich auf den Körper und die Gefühle zu konzentrieren. Man erkennt Geräusche, die der Atem beim Ein- und Ausatmen macht, und lässt seine Gedanken und Emotionen vorüberziehen. Das Gleiche kann man auch mit Geräuschen und Klängen machen, die im Hier und Jetzt in der Außenwelt stattfinden. Praktiziere HALL – Hören, Akzeptieren, Lächeln und Loslassen.

Sound ist Veränderung

Der menschliche Körper ist ein komplexes System von Schwingungen und Rhythmen. Unser Herz schlägt, unsere Atemgeräusche geben Aufschluss über unseren emotionalen Zustand und es kann auch schon mal ein ungewollter Flatus auf die unterschiedlichste Art erklingen. Unsere Hände können musikalische Rhythmen erzeugen und Anerkennung, Freude oder Zustimmung ausdrücken. Unsere Stimme ist eine wertvolle Quelle um Wissen, Emotion, Persönlichkeit, Intention, Kultur oder Gesundheit zum Ausdruck zu bringen.

Aber was ist nun Sound genauer betrachtet? Wenn ein Objekt schwingt, bewegt es sich hin und her und erzeugt Druckschwankungen in der umgebenden Luft. Diese Druckschwankungen breiten sich wellenartig aus und erreichen unser Ohr, wo sie im Gehirn zu einem akustischen Erlebnis werden. Die physikalischen Eigenschaften von Schallwellen umfassen Frequenz, Amplitude und



Wellenform. Die Frequenz bezieht sich auf die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde und bestimmt, wie hoch oder tief ein Ton klingt. Die Amplitude bezieht sich auf die Stärke der Schwingung und bestimmt, wie laut ein Ton ist. Die Wellenform bezieht sich auf die Art und Weise, wie die Schwingung verläuft, und bestimmt den Klangcharakter beziehungsweise die Klangfarbe eines Tons.

Sound ist ein wichtiger Teil unseres täglichen Lebens, da es uns ermöglicht, miteinander akustisch zu kommunizieren, Musik zu hören, Warnsignale wahrzunehmen und unsere Welt zu erkunden. Negative auditive Erlebnisse, die eine von Mensch zu Mensch unterschiedliche Toleranzschwelle überschreiten, werden als Lärm bezeichnet. Positive auditive Erlebnisse können vielfältig

sein und werden als angenehm, wohltuend, entspannend, harmonisch, beruhigend, erhebend, inspirierend, schön, stimulierend oder faszinierend bezeichnet. Sound ist eine flüchtige Form von Energie. Da akustische Erlebnisse dynamisch und temporär sind, vermitteln sie das Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit sehr deutlich.

Bewusstsein ist die Fähigkeit wahrzunehmen und zu reflektieren

Bewusstsein bezieht sich auf die Fähigkeit des Menschen, seine Umgebung, seine eigenen Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen und zu erleben. Das Bewusstsein wird in verschiedene Zustände, wie Wachzustand, Schlafzustand, Trancezustand, veränderter Bewusstseinszustand und Koma eingeteilt. >>

>> Veränderte Bewusstseinszustände können durch unterschiedlichste Techniken und Praktiken wie Meditation, körperliche Anstrengung, Hypnose, Atemtechniken oder Substanzgebrauch, mit sehr unterschiedlichen Auswirkungen auf das Bewusstsein, erreicht werden. Es ist wichtig zu beachten, dass veränderte Bewusstseinszustände nicht immer positiv sein müssen und dass einige Techniken, wie die Verwendung von Substanzen, mit erheblichen Risiken verbunden sein können. Und dann gibt es noch das Unbewusste, also Sinneseindrücke, die vorhanden sind, aber nicht bewusst werden.

Kognitiv wird der Sound von unserem Gehirn verarbeitet und interpretiert. Unser Gehirn ist in der Lage, verschiedene Klänge und Geräusche zu unterscheiden und zuzuordnen. So können wir beispielsweise die Stimme einer bestimmten Person oder die Melodie eines Musikstücks selektieren und wiedererkennen. Unser Gehirn kann Hörerlebnisse auch in Zusammenhang mit anderen Sinnen, wie Sehen, Tasten, Riechen oder Schmecken bringen.

Übe den Anfängergeist mit deinen Alltagsgeräuschen

Der Geisteszustand des Anfängers, der frei von Vorurteilen, Erwartungen und festgelegten Vorstellungen ist, erlaubt es uns, Dinge mit frischem, neugierigem und unvoreingenommenem Gewahrsein zu erfassen. Um den Anfängergeist mit Alltagsgeräuschen zu trainieren, gibt es einige Übungen, die du ausprobieren kannst:

- Nimm dir Zeit, um in der Stille zu sitzen und dich auf deine Atmung zu konzentrieren. Wenn Geräusche auftauchen, höre achtsam zu, ohne sie zu bewerten oder ihnen einen Namen zu geben. Sei einfach gegenwärtig und höre zu, was immer sich dir offenbart.
- Versuche, mit Offenheit, ohne Erwartungen oder Vorurteile auf Geräusche zu hören. Betrachte jedes Geräusch als etwas Neues und Einzigartiges, das du noch nie zuvor gehört hast.

- Sei neugierig und erforsche jedes Geräusch. Höre genau hin, um herauszufinden, woher es kommt und was es verursacht. Frage dich, was das Geräusch dir über die Welt um dich herum sagt.
- Sei dankbar für die Erfahrung, die jedes Hörerlebnis dir bietet. Betrachte es als Geschenk und Möglichkeit, die Welt über deine Ohren wahrzunehmen.

Sound kann als kraftvolles Werkzeug dienen, um tiefere Einsichten in uns selbst und unsere Umgebung zu erlangen. Indem wir uns bewusst auf die Klänge um uns herum einlassen, können wir eine tiefe Verbindung zu unserer Umgebung und zu uns selbst aufbauen und ein Leben voller Freude und Gelassenheit führen. Die Art und Weise, wie du Sound nutzen kannst, hängt auch stark von deinen individuellen Vorlieben und Zielen ab, die du erreichen möchtest. Du kannst zum Beispiel ein Instrument lernen, Musik komponieren und hierdurch noch tiefer in die akustischen Zusammenhänge eintauchen.

Sound ist eine universelle Sprache, die uns alle verbindet. Indem wir uns auf die Klänge der Welt um uns herum einlassen und uns von den Schwingungen des Universums tragen lassen, können wir ein tieferes Verständnis für unsere Mitmenschen, alle Lebewesen und unsere Umgebung entwickeln und eine Welt voller Mitgefühl und Harmonie schaffen. Mögen alle Lebewesen achtsam hören. Mögen alle Lebewesen glücklich sein. ■

HERWIG KUSATZ

Vipassana Meditationspraxis seit 2010. Matura in den USA. Biomedical Engineering an der TU Graz. MBA an der NIMBAS Universität in Utrecht, Niederlande. Internationale Auszeichnungen, Lehr- und Jurorentätigkeit für Sound Communications. Weitere Informationen: www.sound-strategy.com



Der Mohn der aufging,
Am selben Tag vom Winde
Schon bald zerstreut war.

Shiki



Buddhismus im Wandel?

THOMAS KLIEN

Herausforderungen in Zeiten von gesellschaftlichem Wandel, Skandalen und Globalisierung. Einige Überlegungen und ein Ausblick.

Ein reiches Erbe

Vor kurzem hatte ich die Gelegenheit, Nepal mit seinen zahlreichen heiligen Stätten zu besuchen. Ich war beeindruckt und tief berührt von der Energie, Segenskraft und Atmosphäre der jahrhundertealten Orte wie Patan oder des großen Stupa in Boudhanath. In Patan scheint selbst jedes Staubkorn durchdrungen zu sein von der lebendigen, buddhistischen Mahayana- und Vajrayana-Kultur, verbunden mit höchster Handwerkskunst. Es vermittelt einen Eindruck davon, was es bedeutet, wenn der Dharma tatsächlich in einem Land angekommen und verankert ist. Und macht auch klar, dass wir erst am Anfang der Übertragung des Dharma in den Westen stehen.

Dunkles Zeitalter?

In verschiedenen klassischen Texten ist vom dunklen Zeitalter des Niedergangs die Rede, in dem die unheilsamen Emotionen immer heftiger werden, Konflikte zunehmen, die natürliche Umwelt und die Elemente aus dem Gleichgewicht geraten, und eine reine Praxis des Dharma immer seltener und schwieriger wird. Die Texte sprechen aber auch von der Chance, die diese Schwierigkeiten für die Praxis bieten. Sie können ein Ansporn sein, unser aktives Mitgefühl, Einsicht und Gewahrsein zu vertiefen. Positiv betrachtet können wir sagen, dass sich unsere Gesellschaft und Kultur in einem großen Wandel befinden. Wir haben die Wahl, uns von den leidvollen Entwicklungen einholen zu lassen, oder den Wandel bewusst zu gestalten.



Vajrayogini Tempel, Sanku Kathmandu-Tal.

Macht und Verantwortung

Nicht nur die Erde wurde und wird massiv missbraucht, auch innerhalb des Buddhismus sind in den letzten Jahren vermehrt Missbrauchsskandale ans Licht gekommen. Beides hat auch mit patriarchalen Strukturen und einer grundsätzlichen Minderachtung von Frauen und weiblichen Erfahrungswelten zu tun. Patriarchale Strukturen sind sowohl im Westen wie in den traditionellen asiatischen Kulturen präsent und problematisch, die westlichen Kulturen haben jedoch die Periode der humanistischen Aufklärung hinter sich, die es in dieser Form in Asien nicht gegeben hat. So inspirierend die buddhistischen Kulturen wie z.B. in Tibet oder Nepal auch sind, so sehr sind die religiösen Strukturen häufig noch stark hierarchisch geprägt, und diskriminierend wie auch ausbeuterisch gegenüber Frauen. Diese Strukturen drücken sich auch in einer immer noch meist frontal-pädagogi-

schen und männlich zentrierten Vermittlung des Dharma aus.

Im Westen entstand und besteht hier ein Spannungsfeld zwischen der Loyalität gegenüber der Tradition mit ihren großen Meistern und der Notwendigkeit, den Dharma in eine Form zu bringen, die unserer Kultur mit ihrem (im Prinzip) offenen, liberalen, gleichberechtigten und aufgeklärten Weltbild angemessen ist. Lehrer und Lehrerinnen, die in traditionell buddhistischen Kulturen aufgewachsen sind, verstehen zudem in der Regel die Tiefe von weitverbreiteten Bindungs- und Verlassenheitstraumata, Selbsthass, Minderwertigkeitsgefühlen und ähnlichem in unserer Kultur nicht, selbst wenn sie spirituell hochverwirklicht sind. Wenn solche Traumata auf traditionelle Strukturen und Denkweisen treffen, sind Konflikte, Missverständnisse und Verletzungen fast unvermeidlich. Haben beispielsweise auch westliche Lehrende oder Verantwort-

>>

>> liche in diesen Strukturen narzisstische Tendenzen (die nicht unbedingt offensichtlich sein müssen und meist auf Traumata, toxischer Scham und tiefsitzenden Minderwertigkeitsgefühlen beruhen) sind sie unter Umständen anfälliger, ihre Position zu missbrauchen, und sei es auch nur subtil. Andererseits sind Lehrende auch mit Projektionen und naiven oder unrealistischen Erwartungshaltungen von Praktizierenden konfrontiert, die ebenso, oder zusätzlich, Komplikationen verursachen können. Es liegt daher in unserer eigenen Verantwortung als westliche Praktizierende und Verantwortliche in Sanghas und Dharmazentren, unser Bewusstsein bezüglich dieser Themen zu schärfen, sichere, transparente Strukturen zu schaffen und traumasensitive, angstfreie, nicht-hierarchische Kommunikation zu ermöglichen; und auch mit unseren Lehrern und Lehrerinnen offen über diese Themen zu sprechen.

Wir sind alle gewissermaßen Versuchskaninchen: Der Dharma ist immer noch sehr neu in unserer Gesellschaft. In Tibet hat es einige Jahrhunderte gedauert, bis er fest etabliert war. Wir brauchen daher auch Klarheit, Geduld und Mitgefühl mit der ganzen Situation, mit uns selbst wie mit den Lehrenden, und den Missverständnissen, die hier unvermeidlicherweise auftreten. Dazu gehört auch, dass wir nicht aus falsch verstandener Loyalität wegschauen oder problematisches Verhalten klein reden, wenn wir solches erleben oder es an uns herangetragen wird.

Spezifisch westliche Herausforderungen

Natürlich hat auch unser aufgeklärtes westliches Weltbild seine Tücken. Strikte Wissenschaftsgläubigkeit als einzig zulässige Wissensquelle führt zu einer sehr eingeschränkten und einseitigen Sichtweise, und die Woke-ness-Kultur treibt manch eigenartige Auswüchse. So läuft ein an sich offenes Weltbild Gefahr, wieder sehr eng zu werden und nicht über westlich geprägte Sichtweisen hinausblicken. Die größte Gefahr für eine authentische Dharmapraxis jedoch sind vielleicht die zahllosen Ablenkungsmöglichkeiten durch Soziale Medien, Smartphone und andere mo-

derne Technologien. Sie gefährden zusehends den gesellschaftlichen Zusammenhalt und rauben unser kostbarstes Gut für die Praxis: Zeit und Aufmerksamkeit.

Culture Gap überwinden

Es gibt jedoch auch eine Vielzahl von faszinierenden Erkenntnissen und Entwicklungen in Wissenschaft, Psychologie, Philosophie und Kunst, die einen fruchtbaren Austausch zwischen Buddhismus und westlicher Kultur inspirieren und beflügeln können, und auf die wir zu Recht stolz sein dürfen. Zeitgenössische Kunst fordert eingefahrene gesellschaftliche und kulturelle Konzepte heraus und kann unsere inhärente Wachheit anregen. Schon die Ästhetik der Moderne ist maßgeblich durch die Philosophie des Zen beeinflusst worden. Chögyam Trungpa lehrte, Kunst sei das Mittel, um Dharma in die Gesellschaft zu bringen und eine erleuchtete Gesellschaft zu schaffen.

Zahlreiche somatische Körperpraktiken helfen, die Körper-Geist Trennung zu heilen und deren Verhältnis zu erforschen. Einige Methoden der Traumaheilung wie Somatic Experiencing¹ und NARM² sind direkt oder indirekt vom Dharma inspiriert. In den somatischen Zugängen und Praktiken, die sich im Feld des zeitgenössischen Tanzes entwickelt haben und weiter entwickeln, sind Zustände des Gewahrseins erfahrbar, die der Meditation sehr ähnlich oder vergleichbar sind, und die Meditationspraxis maßgeblich vertiefen können. Viele Tänzerinnen und Tänzer fühlen sich nicht von ungefähr von Vipassana, Achtsamkeits-Meditation und anderen Methoden der Bewusstseinsforschung angezogen. In einigen philosophischen Strömungen zeichnet sich ein tiefgreifender Wandel im Verständnis der ökologischen Herausforderungen und die Überwindung der anthropozentrischen Weltsicht hin zu einem Verständnis der Verbundenheit und fundamentalen Gleichheit allen Lebens ab – verbunden mit einer Aufwertung des Weiblichen. Hier liegt ein großes Heilungspo-

1 Entwickelt von Dr. Peter Levine

2 Neuro Affective Relational Model (Neuro-affektives Beziehungsmodell)



*Buddha Shakyamuni beschützt vom Naga-König.
Detail einer Stupa von Chadral Rinpoche in Pharping,
Kathmandu-Tal.*

Verletzungen innerhalb der Sanghas bzw. der Beziehungen der diversen Sanghas untereinander angesammelt. Wir sollten jedoch das große Bild nicht aus den Augen verlieren. Um den Dharma langfristig in unserem Land und generell in der westlichen Kultur zu verankern brauchen wir Weitsicht und Zusammenarbeit, und die Disziplin, Geduld und Energie, ein tiefes Verständnis des Dharma zu entwickeln, uns zu erarbeiten: nicht nur der eigenen Tradition, mit der wir persönlich verbunden sind, sondern des Dharma als Ganzem, frei von sektiererischen Vorbehalten. Aus eigener Erfahrung kann ich nur empfehlen, auch mal Zeiten in anderen Sanghas als der eigenen zu verbringen und von diesen zu lernen. Ich denke es gibt auch sehr viel ungenutztes Potenzial in der Zusammenarbeit bei der Übersetzung der klassischen buddhistischen Texte ins Deutsche.

Wir haben in Österreich hervorragende Voraussetzungen für den Dharma: Buddhismus ist eine staatlich anerkannte Religion – keine Selbstverständlichkeit in Europa. Die drei großen Strömungen Theravada, Mahayana/Zen und Vajrayana sind unter einem Dach präsent. Es gibt reichhaltige Studien- und Praxisangebote in den diversen Dharmazentren. Die Fakultät der Uni Wien für Buddhismuskunde und Tibetologie hat einen international ausgezeichneten Ruf. Viele Menschen leisten mit ganzem Herzen Großartiges, in der Regel unentgeltlich. Darum ist es auch so wichtig das zu feiern, zu würdigen und uns weiter inspirieren zu lassen: Damit der Dharma sein heilsames Potential, das wir selbst, unsere Kultur und unsere Gesellschaft so dringend brauchen, voll entfalten kann – und das nachhaltig und für lange Zeit. ■

THOMAS KLIEN

praktiziert in den Kagyü- und Nyingma-Linien des tibetischen Buddhismus und absolvierte ein traditionelles Dreijahresretreat unter der Leitung von Gendün Rinpoche. Er studierte Landschaftsökologie und -planung, tanzt, schreibt und ist gerne im Wald unterwegs.

tenzial, das verbindend für den Buddhismus mit unserer eigenen Kultur wirken kann.

Auch der Buddhismus selbst ist globalisierter geworden. Es gibt einen intensiveren Austausch zwischen den Schulen und Linien, mit säkularen Achtsamkeitsangeboten, Sichtweisen und der Wissenschaft. Der Gefahr der Verwässerung authentischer Übertragungen stehen eine fruchtbare gegenseitige Inspiration gegenüber, und ein Aufbrechen von sektiererischen und konservativen Strukturen und Denkweisen. Moderne Zugänge zur Achtsamkeit und zeitgenössische somatische Bewegungspraktiken finden langsam auch Eingang in traditionelle buddhistische Schulen und Strömungen. Ein zeitgemäßer Buddhismus westlicher Prägung wird vermutlich nicht nur solche Zugänge stärker einbeziehen, sondern auch demokratischer, weniger hierarchisch organisiert, naturbezogener, ökologisch und sozial engagierter, und sicherlich pädagogisch moderner aufbereitet sein. All diese Entwicklungen zeichnen sich vielfach schon ab.

Die größere Vision

Der Kern des Dharma ist zeitlos, unverrückbar und zutiefst befreiend. Über die Jahre haben sich vielleicht manche Unstimmigkeiten und



*„Wenn der Geist offen, leer, völlig
ohne das Erfassen von erscheinenden
Objekten ruht, ist dies der Moment des
universellen Grundes.“
Longchenpa*

Buddhismus und Natur

*Diese Aufnahme entstand 2013 in Namibia.
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at*

Auch Du bist Buddha

YOSHIN FRANZ RITTER

Teil 2: Der Aufbruch. Die Serie wird in Heft 1/24 fortgesetzt.



Fritz Hungerleider

Wir, die Jungen in der BGÖ Wien, waren auf den Geschmack der Meditation gekommen. Wir wollten mehr davon. Fritz Hungerleider bot, wie erzählt, einmal im Jahr ein Zen-Wochenende an. Und 1970 besuchte ich das nächste Wochenende natürlich wieder mit großen Erwartungen. Und es wurde für mich zur reinigenden Katharsis. Ein Kundalini-Strom ergoss sich zwei Tage über (oder besser durch) mich. Ich war unruhig, verzweifelt, erschüttert. Herr Hungerleider konnte mir keinen anderen Rat geben als: „Sitzen Sie weiter“, was ich auch tat. Aber ich lernte, dass Meditation kein Sonntag-Nachmittags-Spaziergang ist. Es schüttelte mich heftigst, aber es warf mich nicht ab. Weiterhin wollte ich tiefer und tiefer in den Buddhismus eindringen, meditierte im Wald oder am Badestrand, studierte viele Sutren und Lehrtexte und hörte die vierzehntägigen

Vorträge des Präsidenten voller Aufnahmebereitschaft.

Das war mein Glück. Denn 1972 durchbrach mein Geist die Schwelle der Unwissenheit und ich erfuhr für Stunden Kensho, Wesensschau. Ich war darauf vorbereitet, obwohl ich den Eintritt dieses Zustandes nie wirklich erwartet hatte. Später hörte ich Berichte von Menschen, die ähnliche Erlebnisse hatten, aber nichts damit anfangen konnten. Den schlimmsten Bericht las ich erst vor kurzem: Suzanne Segal, Kollision mit der Unendlichkeit. Sie wurde durch ein gleichartiges Erlebnis völlig konfus und lief von einem Psychotherapeu-

ten zum anderen, bis sie endlich buddhistische LehrerInnen fand, die ihren Zustand aufklärten. Diese selbsterfahrenen LehrerInnen gab es damals, 1972, kaum und so beschloss ich (nach dem Studium des Plattform-Sutra), 20 Jahre über mein Erleben zu schweigen, um es auszureifen. Was ich auch tat.

In der Zwischenzeit allerdings wuchs die Unruhe in der kleinen BGW (mit einer Außenstelle in Salzburg, die Friedrich Fenzl leitete). Wir strebten die staatliche Anerkennung an (was für eine Hybris!) und schlugen vor, dass Herr Hungerleider für seine Arbeit mit dem Ehrentitel Professor durch den Bundespräsidenten geehrt wird. Was auch geschah. In Bezug auf die Anerkennung wurde uns mitgeteilt, dass der Prozess voraussichtlich 25 Jahre in Anspruch nehmen würde. Letztendlich wurden es nur halb so viele.



Erich Skrleta, Walter Karwath und Hedwig Steinke-Boll

Der Oktopussler Erich Skrleta und Freunde hatten eine kleine Berghütte gemietet, in die man sich zurückziehen konnte. Das brachte uns natürlich auf die Idee, doch einen Bauernhof zu kaufen und dort einen „richtigen“ Meditationsraum einzurichten. Also veranstalteten wir ein Interessententreffen, zu dem etwa 20 Menschen kamen. Unter ihnen war auch Franz (Dino) Dolezel, ehemaliger Prokurist einer großen Druckerei, der aber krankheitshalber in Pension gegangen war. Er versprach uns 100.000,- Schilling, wenn wir die Idee verwirklichten. Auf die Frage, wer denn in diesem Bauernhof wohnen und ihn verwalten würde, sah ich staunend, wie sich mein rechter Arm hob. „Es“ (der Buddha-Geist) hatte sich das erste Mal in mir gemeldet und Besitz von mir ergriffen (zur Information: Ich lebte damals in einer schönen 120 m²-Wohnung oberhalb von Schloss Schönbrunn und verdiente als Werbetexter viel Geld. Das alles stellte ich in diesem Moment in Frage).

Es war also konkret geworden. In der Tageszeitung KURIER fanden wir ein ehemaliges Erholungsheim des Blindenverbandes, besichtigten es in den Weihnachtsfeiertagen 1974 und beschlossen: Das ist es. Kein Bauernhof, sondern etwas viel Größeres. Dino wollte dafür nicht nur seine Spende einbringen,

sondern auch die Differenz zum Kaufpreis (weitere 650.000,- S) bei Spendern aufbringen.

Hedwig Steinke, die Tochter des deutschen Buddhisten Tao Chün – Martin Steinke, war eine der ersten, die Geld anbot. Und einer, der bis dahin fast nur eine Legende war, weil in der BGW kaum prä-

sent, brachte sich ab da kraftvoll ein: Walter Karwath, Prominentenarzt in Wien und wie Fritz Hungerleider einer, der den Buddhismus authentisch in Asien (in einer buddhistischen Enklave in Indonesien) kennengelernt hatte. Walters Karwaths Vater war ein Volksarzt in Wien und wurde nach Kriegsende von einem betrunkenen russischen Soldaten überfahren und getötet. Der junge Arzt trat gezwungenermaßen in die Praxis des Vaters ein und verzweifelte bald an den Zwängen des Krankenkassen-Systems, aus dem es keinen Ausweg gab. Also beschloss er, gemeinsam mit seiner Frau und seiner kleinen Tochter die Aufgabe zu übernehmen, ein Regional-Krankenhaus in einer indonesischen Provinz aufzubauen. Dort lernte er buddhistische Praktiken kennen und >>



Hedwig Steinke-Boll



Walther Karwath

leergestandenem Gebäudes hatte den ersten Stock erreicht, alle Matratzen in den Betten standen vor Nässe und verbrachten den Sommer draußen im Garten. Und während der Arbeitswochenenden, zu denen wir einluden, zerbrach noch einiges Hausinventar an Altersschwäche. Aber das Wichtigste war geschaffen: Ein Platz, an dem Buddhismus erlebt und praktiziert werden konnte. Das buddhistische Zentrum in Scheibbs war nach dem Haus der Stille in Hamburg das zweite Buddha-Haus in Kontinental-Europa.

In Österreich war es ebenfalls

>> erlebte selbst tiefe Einsicht. Als seine Tochter das Schulalter erreichte, kehrte die Familie nach Wien zurück und Karwath eröffnete die Praxis wieder – allerdings nun, befreit von den Krankenkassenverträgen, als Privatpraxis. Viele Prominente und Schauspieler kamen zu ihm und abseits der BGW-Aktivitäten hielt auch er Vorträge, die sehr gut besucht waren.

Neben seiner Tätigkeit als Arzt schrieb Walter Karwath das Buch „Buddhismus für das Abendland“, in dem er eine Vision eines abendländischen, sozial ausgerichteten Buddhismus vorlegte. Weitere Bücher zum gleichen Themenkreis erschienen im Octopus-Verlag von Erich Skrlata. Walter spendete ebenfalls hunderttausend Schilling, aber er wurde viel mehr – er wurde zum Spiritus Rektors der neuen Form, die das Bauernhof-Projekt 1975 annahm: des Buddhistischen Zentrums in Scheibbs.

Im Sommer dieses Jahres wurde der Kaufvertrag abgeschlossen und das Haus ging in den Besitz des Vereines über, der es heute noch trägt: des Vereins der Freunde des Buddhistischen Zentrums in Scheibbs. Wir waren nicht euphorisch in diesen Tagen, sondern eher überfordert. Mannshohe Brennnesseln standen im Garten, die Feuchtigkeit des lange

nach dem heutigen Ayurveda-Zentrum N xenhof das zweite alternative Zentrum. Und beinahe unglaublich leicht gelang, durch ein glückliches Zeitfenster begünstigt, die Gründung. Wir waren einfach da.

Im Herbst/Winter des Jahres `75 geschah wenig. Die Heizung wurde ausprobiert, die Räume gelüftet, Betten zu Stockbetten verwandelt. Erst im Frühjahr wuchs wieder die Freude am Gestalten und wir planten für den Sommer 1976 ein buddhistisches Sommerlager. Es dauerte 4 Wochen und jede Woche war einem anderen Thema gewidmet: die erste Woche dem Theravada, gestaltet durch Bhikkhu Hemaloka, der damals in Wien residierte. Die zweite Woche war Zen an der Reihe, in das Soji Enku, (Francois-Albert Viallet) von der Zendo Frankfurt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einführte. Die dritte Woche gehörte dem tibetischen Buddhismus und wurde von Akong Rinpoche geleitet. Und in der vierten Woche stellten wir unter der Leitung von Georg Fischhof europäische Praxisformen wie Gruppendynamik und humanistische Psychologie vor, die – so war unsere Erwartung – einmal mit dem Buddhismus zusammenwachsen werden, was in der Zwischenzeit vielerorts bereits geschehen ist.



Ingrid Fischer-Schreiber, Gunnar Scharmüller, Martha Pöchlacher, Franz Ritter, Susanne Jarausch, Paul Köppler, ein Teil der immer wieder wechselnden Hausgemeinschaft im Buddhistischen Zentrum Scheibbs

Scheibbs war und ist ein Versuchslabor. Von Anfang an war uns klar, dass sich der Buddhismus, wenn er im Westen ankommt, in seinen Grundpraktiken verändern wird. Unsere Kultur fordert andere Zugänge, bevor sie die Essenz des Buddha in sich aufnimmt. Die (für uns) exotischen Formen der buddhistischen Praxis sind am Anfang natürlich interessant und anziehend. Aber irgendwann zeigt sich das europäische Wesen, das andere Ansprüche an die spirituelle Praxis des einzelnen richtet. Walter Karwath und andere haben in ihren Beiträgen, die wir in der buddhistischen Zeitschrift „Bodhi Baum“ ab 1975 veröffentlichten, die Spannung zwischen östlicher und westlicher Kultur (und deren Überwindung durch Einsicht) beleuchtet. Der Buddhismus hat in jedem Land, in das er gekommen ist, eine umfassende Transformation durchlaufen. Die thailändische Ausprägung sieht anders aus als die tibetischen Formen der Lehre. Der chinesische Buddhismus zeigt sich in anderen Gestaltungen als der koreanische oder der japanische. Und trotzdem hat überall die buddhistische Praxis ihre Grundessenz behalten. Weil ihr tiefstes Erleben auf etwas gerichtet ist, was nicht im Außen ruht und von außen bestimmt wird, sondern in

jedem von uns wohnt: Auch Du bist Buddha. ■

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.

Nirvanacin®
für Erwachsene

Nirvanacin®

für Erwachsene

**STOPPT
LEIDEN!**

7. DIE RECHTE ACHTSAMKEIT



ÜBUNG: ACHTSAM IM ALLTAG

- Versuch beim Geschirrspülereinräumen/-ausräumen so achtsam zu sein, dass du dabei keine Geräusche machst.
Wahrscheinlich wirst du „scheitern“ ;)
Achte auf deine Gedanken, die dann hochkommen.
Achte auf die Emotionen in dir, die diese Gedanken erzeugen.

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

NEU – LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN



mit Ehrenw. THUBTEN DROLMA

30.Sept. 2023 – Juni 2025 - Online

wöchentlich Mittwochs 19-21:00 Uhr

Anmeldung, info@gelugwien.at



Zielgruppe dieses neuen FPMT Lehrgangs sind Fortgeschrittene mit gutem LamRim- (Stufenweg zur Erleuchtung) Wissen, welche ihr Verständnis der buddhistischen Philosophie vertiefen und mithilfe von Texten von Lama Tsongkhapa und Nalanda-Meistern bereichern möchten. Der gesamte Lehrgang dauert voraussichtlich 2 Jahre. Teilnahme an einzelnen Modulen ist möglich.
<https://gelugwien.at/event/lehrgang-buddhismus-vertiefen-m-ew-t-drolma/2023-09-30/>

Der Lehrgang startet mit einem Auftakts-Wochenende: 30.09. / 01.10.23: ONLINE & VOR ORT – schnuppern möglich!

Struktur:

- **Wöchentlicher Online Lehrgang** - Diskussionen und gemeinsame Erarbeitung, um die Zusammenhänge der großen Themen der Buddhistischen Philosophie zu vertiefen sowie zu lernen, diese in die eigene Praxis für sich und andere umzusetzen.
- **Vertiefende Lehrgangs-Wochenenden** (online & vor Ort) nach jedem Modul, um das neue Wissen durch Gespräche und Meditationen zu vertiefen + freiwilliges Quizz
- **Persönliche Interview-Möglichkeiten** mit der Lehrerin;
- **Unterlagen:** Präsentationen und Handouts, Audios/Videos, werden bereitgestellt;

Themen:

Die Natur des Geistes erforschen (Lorig); Die zwei Wahrheiten erforschen; Meditation vertiefen; Pfad zur Erleuchtung ergründen; Geistestraining verstehen; Die 3 Siegel und 4 Wahrheiten begreifen; Die Buddhistische Philosophie und ihre Grundsätze/Schulen erforschen (Tenets); und vieles mehr.

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)



STUFEN DES ERWACHENS LAMRIM-MEDITATIONEN

mit **Stephan (Pende) Wormland**

Montags, 19:30 – 20:30 Uhr (Online)

18.9.- 18.12.2023 außer an Feiertagen

Anmeldung: info@gelugwien.at



Themen: Die Natur des Geistes; Kostbares menschliches Leben; Vergänglichkeit; Das Sterben; Karma; Liebe & Mitgefühl; Leerheit; Fortgeschrittene und sehr interessierte Anfängerinnen. Einstieg jederzeit möglich.

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.

<https://gelugwien.at/event/stufen-des-erwachens-meditation-1930-2023-09-18/2023-09-18/>



KARMA & REINIGUNG

Ehrw. GESHE TENZIN NAMDAK

Online: English & Deutsch & Italiano

27-28 Okt. 2023: 10-12:00 / 14-15:00 Uhr

Fortgeschrittene & interessierte Anfängerinnen

Anmeldung: info@gelugwien.at

Wie trainieren wir unseren Geist und reinigen negative Gewöhnungsmuster? Erfahren Sie mehr über die Ursache-Wirkungs-Beziehungen unserer inneren Welt und wie Sie negatives Karma von Körper, Sprache und Geist reinigen können. Wir alle haben ein großes Potenzial, und die negativen Aspekte des Geistes können transformiert werden.

Geshe Namdak wird die Hauptaspekte von Karma erklären und uns lehren, wie wir den Geist durch Reinigung und Geistestraining entwickeln können, um mehr Ursachen für nachhaltiges, dauerhaftes Glück zu schaffen.

<https://gelugwien.at/event/ven-geshe-tenzin-namdak-karma-purification-online-e-d-i/2023-10-27/>



„BUDDHISMUS ENTDECKEN“

ist ein umfassender 2-jähriger Einführungs- und Erfahrungskurs und folgt dem „Stufenweg zur Erleuchtung“ LamRim.

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

Dienstag 19-21h
(Online & vor Ort)

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.

Themengebiete ab 2. Halbjahr 2023 (Einstieg ab 5. September)

(5) Tod & Wiedergeburt; (6) Karma; (7) Zuflucht zu den Drei Juwelen

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.

Voranmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



Vorschau November 23: Nyungnä Retreat: 1.- 5. November / Tiefgründiger Friede, Retreat mit Stephan Pende: 15.-19. November / Buddhismus Kurz und Bündig - Einführungs-Seminar in den Buddhismus: 16./23. u. 30. November;



Informationen und Anmeldung

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)





Erstmals in Österreich

Ven. Chamtrul Rinpoche

im Maitreya Institut
Gutenstein

23. - 27. August 2023

Chamtrul Rinpoche
lehrt 5 Tage lang:



Die 7 Vajrapunkte des Mahāyāna-Uttaratantra

– Die Letztendliche Lehre des Mahāyāna zum Höchsten Kontinuum



Maitreyas Werk ist in Sanskrit auch als Ratnagotravibhāga bekannt:
„Untersuchung der Juwelenhaften Beschaffenheit“

23. - 25. August: Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 14h - 16h und 17h - 19h
dazwischen Snack- & Teepause

26. und 27. August: Samstag und Sonntag: 9h30 - 12h30 und 15h - 18h
vormittags und nachmittags mit je einer Snack- & Teepause Unterbrechung

Der dritte Chamtrul Rinpoche studierte in umfassendster Weise im großen
Nyingma Mutter-Kloster Kathok und in Serthag Larung Gar, wo er unter seinem
Haupt-Wurzelguru S.H. Khenchen Jigme Phuntsok den Titel Khenpo übertragen bekam.

BuddhaNatur – Das wahre Wesen aller fühlenden Wesen

„Der heiligste Ort im Universum ist unser Geist. In diesem wirst Du Buddha finden.“ ~ **Chamtrul Rinpoche**

Chamtrul Rinpoche lehrt auf Englisch und wird ins Deutsche übersetzt.

Für diesen kostbaren Dharma-Kurs sind keine fixen Kursbeiträge vorgegeben.

Man gibt DANA nach eigenem Ermessen:

DANA an Chamtrul Rinpoche für die kostbaren Unterweisungen und
DANA ans Maitreya Institut für Organisationskosten und Erhalt des Dharma-Zentrums

Information und Anmeldung: info@maitreya.at
www.facebook.com/chamtrulrinpocheteachinginaustria



MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN
assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling, unter der Schirmherrschaft
von S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinle Dorje
Buddhistisches Dharma Zentrum
inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung
Blättertal 9, 2770 Gutenstein, Tel. 0043 (0)2634 7417
info@maitreya.at www.maitreya.at www.benchen.org



Nichiren Shu Vienna

Shodaigyo

Chanten und Meditation



Nichiren Shu bezeichnet die älteste und am weitesten verbreitete Schule des traditionellen Nichiren-Buddhismus. Diese Schule bezieht sich auf die Lehren des japanischen Mönchs Nichiren Shonin (1222-1282). Zentrale heilige Schrift der Nichiren-Shu-Lehre ist das **Lotus Sutra des Mahayana-Buddhismus**.



Buddhistisches Zentrum Wien

Drikung Gomba, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Donnerstag 17:00 - 18:30, vierzehntägig

In Deutsch und Englisch

Info: nichiren.shu.vienna@gmail.com

Buddha und die Frauen

Frauen im Alltag, Jüngerinnen, Nonnen und Erleuchtete

Alle zitierten Texte des Buches stammen aus den 5 Bänden: „**Die Reden des Buddha**“: „Längere-, Mittlere-, Angereihte- und Gruppierte Sammlung“ sowie der „Sammlung in Versen“, erschienen im Verlag Beyerlein – Steinschulte, Herrnschrot.

Das vorliegende Buch beinhaltet ausgewählte Sutren des Buddha, die sich speziell an die **FRAUEN** wenden. Meines Wissens gibt es noch keine Zusammenfassung dieser Art. Es gibt viel buddhistische Literatur, meist im Bereich des tibetischen Buddhismus, die den weiblichen Aspekt zum Thema hat.

In diesem Buch jedoch befindet sich die primäre Quelle, 2.500 Jahre alt und zeitlos. Inhaltlich sind aber – obwohl an die **FRAUEN** gerichtet – **ALLE WESEN** angesprochen, die hören und verstehen wollen.

Der Buddha hat sich generell mit dem Thema ‚Mann und Frau‘ beschäftigt und auch für das Leben im Alltag seine Ratschläge und Erkenntnisse gegeben. Darüber mehr im **Kapitel 1**. Schon immer wandte sich der

Buddha, wenn sich eine Gelegenheit ergab, an seine Laienjüngerinnen. Darüber mehr im **Kapitel 2**.

Etwas schwer tat er sich bei der Zulassung des Nonnenordens. Als das dann vollbracht war, wurden die Nonnen durch ihn oder andere Erleuchtete belehrt. Darüber mehr im **Kapitel 3**.

Nonnen, welche die Vollendung erreichten, äußerten sich darüber in den „Liedern der Nonnen“. Eine Auswahl davon im **Kapitel 4**.

Das Buch ist als print oder als e-book erhältlich, beim BoD-Verlag oder im Buchhandel, €7,50 / €3,99. ISBN: 9783755792970

Menno Doden
m.doden@gmx.at
menno-doden.jimdosite.com



Akademie für Buddhismus und Christentum Buddhismus-Lehrgang 2023/2024

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2023/2024 die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. Optional: Vorträge zum Zen-Buddhismus und Tibetischen Buddhismus.

Referenten: Dr. Bhante Seelawansa Thero; Univ.-Prof. DDR. Johann Figl. Zen-Buddhismus: Rev. Kigen Seigaku Osho; Tibetischer Buddhismus: Dr. Tina Draszcyk.

Zeiten: Mittwoch 19:00 – 20:30 (Termine für Vorträge zum Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden kurzfristig bekanntgegeben).

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2023, SS März 2024; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

Veranstaltungsort: Online über ZOOM; Bekanntgabe der Zutrittsdaten erfolgt vor Kursbeginn.

Live-Veranstaltungen: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

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

Beitrag: Wie bereits in der Vergangenheit erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten Sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung.

Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

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

CHAOS UND ORDNUNG: Holotropes Atmen® und Zen Meditation

BergZendo Hohe Wand, 19.09 - 24.09.2023

Holotrop: „Sich auf Vollständigkeit hinbewegen“

Dieser besondere fünftägige Workshop bietet die Gelegenheit zu intensiver innerer Arbeit, Selbsterforschung und Vertiefung des spirituellen Weges durch Verbindung zweier kraftvoller Praktiken: Vier Sitzungen Holotropes Atmen® (zwei davon als Sitter) werden mit angeleiteter Zen-Meditation kombiniert.

Holotropes Atmen® verwendet vertiefte Atmung, unterstützende Körperarbeit und evokative Musik, um erweiterte Bewusstseinszustände zu erreichen. Die vom Psychiater Dr. Stanislav und Christina Grof entwickelte Technik aktiviert Selbstheilungskräfte und kann helfen, Blockaden und Lebenskrisen zu verstehen, ungelöste Themen aus der Vergangenheit loszulassen, Einsicht in emotionale Wurzeln körperlichen Leidens zu finden oder sich mit vergangenen Traumata auseinanderzusetzen.

Die Verbindung mit traditioneller Zen-Meditation unterstützt die Integration der in der Atemarbeit gewonnenen biographischen, transpersonalen oder spirituellen Erfahrungen und Einsichten.

Das Holotrope Atmen® wird von einem Team aus Psychotherapeuten und zertifizierten Facilitators mit Zen-Erfahrung begleitet. Die Zen-Praxis leitet der Abt des BergZendo, Seigaku Kigen Oshō. Der Workshop wird in deutscher und englischer Sprache durchgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Weitere Information: holotropic-association.eu/

Anmeldung: registration@holotropic-breathwork.art

(Ing. Mag. Peter Rantaša, Mitglied des BodhidharmaZendo)

Die vier großen Elemente in der buddhistischen Praxis

Was sind sie
und wie können sie uns
in unserem täglichen Leben
von Nutzen sein



**Dhammavortrag von
Ayya Vimala Bhikkhuni
(tilorien.org)**

Am Sonntag den 23. Juli 2023
um 19:00 Uhr
Meditationsraum der Theravadaschule
1010 Wien, Fleischmarkt 16

Buddhistische Sicht trifft westliche Philosophie



Podiumsdiskussion mit Musik
am Freitag den 20. 10. 2023 um 19h

mit Dr. Hannelore Röggl und
Dr. Leo Hemetsberger
Hang gespielt von L.Hemetsberger

Wir setzen unser Experiment fort und
diskutieren wieder – diesmal über ...

**Liebe und Mitgefühl –
Freude oder Leid?**

... aus westlich-philosophischer und
aus buddhistischer Sicht ...

Ort: NKZ Meditationszentrum
1140, Tiefendorferg. 11/43
Anmeldung: 0664/3866448
www.drikungkagyau.at

„Ein wertvolles, ehrliches Handbuch
voller Weisheit.“

Jack Kornfield

Das Standardwerk für buddhistische Seelsorge



Jetzt auf Deutsch
erhältlich!



www.1000haende.at

Vom Ende der Geschichte



Die parallele
Geschichte
von Tragödie
und Philosophie

Agnes Heller



Loslassen für den Neubeginn
176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80
ISBN 978-3-902968-54-8

Edition Konturen
Wien – Hamburg
www.konturen.cc



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 17:30-18:15	Einstieg in die Zen-Mediation	Alma Potter
03.07. 18:30-21:00	Meditation lernen: Shambhala-Montag	Karin Schenz
06.07. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Kigen Osho
07.08. 17:30-18:15	Einstieg in die Zen-Mediation	Alma Potter
27.08. 16:00-31.08. 10:00	Zen Urlaub im Nationalpark Kalkalpen	Fleur Sakura Wöss
04.09. 17:30-18:15	Einstieg in die Zen-Mediation	Alma Potter
07.09. 20:00-21:00	Online Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss
07.09. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Kigen Osho
11.09. 12:00-13.09. 14:00	Zen und Wandern	Fleur Sakura Wöss
17.09. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag: Shamatha-Vipashyana-Meditations-praxis	
19.09. 18:00-19:30	Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss
29. 09 18:00 – 21:00	Einführung in die buddhistische Praxis: Das Juwel in uns entdecken	Hannelore Röggl
29.09.	Yantra Yoga Einführungswochenende	Honza Dolensky
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
23.06. 19:00-25.06.16:30	Langlebenspraxis von Tsewang Rigdzin	Geshe Nyima Dhondup Rinpoche
30.06. 18:00-07.07. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	Christoph Köck
01.07. 14:00-17:00	Essenz des schrittweisen Weges zur Erleuchtung	Gen Rinpoche Lama Geshe TenDhar
01.07. 18:00-08.07. 14:00	Zen und Wandern	Marcus Hillinger
04.07. 19:00-04.07. 21:00	Buddhismus Entdecken – 4. Modul „Der/Die spirituelle LehrerIn“	Andrea Husnik
12.07. 18:00-17.07. 10:00	Zen Texte Stille	MyoE Doris Harder
13.07. 19:00-13.07. 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	Bodhidharmazendo Wien
14.07. 07:00-16.07. 15:30	Zen-Retreat am Wochenende	Knud Rosenmayr JDPSN
22.07. 18:00-29.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	Vanja Palmers
22.07. 18:00-29.07. 13:00	Vipassana Retreat mit Hannes Huber	Hannes Huber
27.07. 18:00-05.08. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	Ursula Lyon
04.08.-10.08.	Chöd Retreat mit Khetrul Rinpoche	Khentrel Jamphel Lodrö Rinpoche
05.08. 18:00-12.08. 10:00	Zen und Yoga	Beate Genko Stolte
10.08. 18:00-15.08. 13:00	Metta Vipassana Retreat	Huber Andrea
14.08.-23.08.	Kalachakra Higher Empowerment	Khentrel Jamphel Lodrö Rinpoche
18.08. 18:00-20.08. 16:30	Zazenkai, Zen-Retreat am BergZendo	Kigen Osho
24.08. - 27.08.	Buddha in uns entdecken	S. E. Chungpo Gyalton Rinpoche
25.8. 9:00-27.8.16:00	3-Tages Retreat	
01.09. 19:00-03.09. 14:00	Lust, Mögen, Verlangen	Christoph Köck
02.09. 18:00-09.09. 10:00	Achtsamkeitsmeditation im Haus der Stille in Puregg	Hannes Huber
05.09. 19:00-21:00	Buddhismus Entdecken Modul 5: Tod & Wiedergeburt	Andrea Husnik
09.09. 18:00-16.09. 11:00	Sesshin Light, Zen-Retreat am BergZendo	Kigen Osho
12.09. 19:00-21:00	Buddhismus Entdecken Modul 5: Tod & Wiedergeburt	Andrea Husnik
14.09. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	Bodhidharmazendo Wien
19.09. 19:00-21:00	Buddhismus Entdecken Modul 5: Tod & Wiedergeburt	Andrea Husnik
22.09. 17:00-23.09. 21:00	Meditation, Grundverständnis und Ethik buddhistischer Praxis	Tina Draszczyk
27.09. 18:00-01.10. 13:00	Vipassana Retreat	Hannes Huber
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
30.06. 17:00-18:30	Chenresig Puja	
08.07. 10:00-09.07. 13:00	Khaita Joyful Dances Special Workshop!	
07.07.-16.07.	Dzokden Kalapa Care – Ein Retreat Zentrum gestalten	Rafa Lobsang Dorje
26.08. 14:00-21:00	Sommerfest am BergZendo	

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien (Kwan Um Zen)	info@kwanumzen.at
Amida Zentrum (Veranstalter: Shambhala Meditationszentrum Wien)	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien (Kwan Um Zen)	info@kwanumzen.at
Nationalpark Kalkalpen	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Zen Zentrum Wien (Kwan Um Zen)	info@kwanumzen.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Turnauer Alm	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Der mittlere Weg (Veranstalter: Shambhala Meditationszentrum Wien)	wien@shambhala.info
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@ligmincha.at; 0650/3156557
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
TDC – Tibet Dharma Center Wien	info@tdc.or.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien (Kwan Um Zen)	info@kwanumzen.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 39 58 898
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 39 58 898
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Palpung Europe Stadtinstitut in Purkersdorf	https://www.palpung.eu/kontakt/
Yun Hwa Darma Sah Waldviertel	wienerwald@yunhwasangha.org
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 39 58 898
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

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*

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
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-kagyu.at
www.karma-kagyu.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 Misho-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

* 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	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		18.30		18.30
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien				<u>18.00</u>
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>18.30</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
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
19.00	19.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
<u>19.00</u>			www.drikungkagyu.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
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.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

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 Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung
Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.00–18.35

Andrea Springer
Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Qi Gong & Meditation

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

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



Bewusst-Leben mit Gleichgesinnten

SURYA – Haus Steiermark

Kooperativ wohnen

SURYA bietet
Wohnungen diverser
Größen preiswert
zu mieten.

Die eigene Begabung
im Wohnverein
entfalten.

Im Wirken zum Wohle
Aller den inneren
Gleichmut stärken.

Mehr Infos:

www.surya.fit
beam@surya.fit

Ven. Chamtrul Rinpoche Maitreya Institut Gutenstein 23. - 27. August 2023

Die 7 Vajrapunkte des Mahāyāna-Uttaratantra

Die Letztendliche Lehre des Mahayana

über die wahre Wesensnatur aller Wesen: ihre BuddhaNatur

Rinpoche lehrt das Ratnagotravibhāga: **Maitreyas „Untersuchung der Juwelenhaften Beschaffenheit“**

23. - 25. August: Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 14h - 16h und 17h - 19h dazwischen Snack- & Teepause

26. und 27. August: Samstag und Sonntag: 9h30 - 12h30 und 15h - 18h VM + NM jeweils mit Snack- & Teepause

Chamtrul Rinpoche lehrt auf Englisch und wird ins Deutsche übersetzt.

Keine fixen Kursbeiträge vorgegeben. **Freies DANA nach eigenem Ermessen: DANA an Rinpoche** für die kostbaren Unterweisungen und **DANA ans Maitreya Institut** für Kurs-Organisationskosten und Erhalt des Dharma-Zentrums



 **MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN** 

Kontakt: Sylvester und Li Lohninger, Tel.: 02634 74171
Blättertal 9, A-2770 Gutenstein

Mit Anmeldung: günstige Schlaf- und Essensmöglichkeit im Zentrum vorhanden

Information und Anmeldung: info@maitreya.at
www.facebook.com/chamtrulrinpocheteachinginaustria



CHÖKYI NYIMA RINPOCHE

IN ÖSTERREICH



05-13.09.

SEMINAR:

**NATUR DES
GEISTES**

IN RANGJUNG YESHE
GOMDE (SCHARNSTEIN)

Anmeldung: gomde.eu



16.09, 10 UHR

VORTRAG:

CALM AND KIND

IN WIEN (SOFIENSÄLE)

Den Herausforderungen
unserer Zeit mit Weisheit und
Mitgefühl begegnen.

Tickets: calmandkind.at