



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07–09/2024

Preis. € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 139, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**„Der Buddhismus ist eine
Antwort auf viele Fragen.“**

INTERVIEW IOANA SPATARU S. 8

Liebende Güte – Metta

DORIS HARDER S. 15

Spirituell Eltern sein

SABINE KUEN S. 22



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 Khentul Rinpoche

KĀLACAKRA NGÖNDRO

Modulstart: 4. Okt. – Vajrasattva

1. Nov. – Mandala Offering

Online, auf Englisch.

Dieser Kurs steht allen offen.

Mit Rapa Lobsang Dorje

LU JONG &
TIBETISCHE MEDIZIN

18. - 20. Oktober

Wochenend-Einführungsseminar
in den Bergen der Südsteiermark.

Mit Barbara Klell & Peter Lukes



www.kalapa.org

WAS WILL
DER LAMA
MIT DEM
GEWEHR?



EINE KOMÖDIE, DIE UNERWARTET
GLÜCKLICH MACHT

Die ganze Welt erstickt in Chaos und Krieg. Die ganze Welt? Nein, in Bhutan, einem kleinen buddhistischen Königreich im Himalaya, ist die Welt noch in Ordnung. Bis der König auf die Idee kommt, sein Volk glücklich machen zu wollen, indem er ihnen zuerst Zugang zu Internet und Fernsehen gibt und dann auch noch die Demokratie einführt.

WAS WILL DER LAMA MIT DEM
GEWEHR?

Ab 01. August 2024 im Kino!



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Weisheit und Liebe

Weisheit entwickeln und Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen zu entfalten, stellt für mich immer die kürzeste Beschreibung dessen dar, was man als Dharma, die Lehre des Buddha, bezeichnet. Ein Beitrag in diesem Heft beschreibt die vier unermesslichen Verweilungszustände, von denen einer das Mitgefühl darstellt als die „Vier Gesichter der Liebe“, eine wirklich tiefgehende und umfassende Beschreibung des Begriffs der Liebe und für mich zugleich auch Synonym für Weisheit. Und es gehört sicher auch zu den großen Irrtümern der Menschen, automatisch Alter mit Weisheit gleich zu setzen. Ich kenne sehr viele nicht-weise alte und auch relativ weise junge Menschen. Wenn es einen Zusammenhang von Weisheit zum Alter gibt, dann besteht er in der Zeit, die uns das Alt-werden schenkt, und uns damit erst die Möglichkeiten eröffnet, weise werden zu können. Natürlich nur, wenn wir uns darum bemühen. Wenn wir die richtigen Werkzeuge einsetzen und je früher wir beginnen, umso stärker wächst die Wahrscheinlichkeit, der Weisheit einen kleinen Schritt näher zu kommen. Ein Blick auf unsere buddhistische Jugend eröffnet uns da überzeugende Aussichten. Die frühe fruchtbare Begegnung mit dem Dharma ist eine große Chance, keine Garantie. Sicher ist nur, aus Heilsamem erwächst nichts Unheilhaftes sowie umgekehrt – und das gilt uneingeschränkt für jede Altersstufe!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW

Ioana Spataru

15 BUDDHISMUS

Liebende Güte – Metta

MyoE Doris Harder

20 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

22 PRAXIS

Parenting as Path –
Spirituell Eltern sein

Sabine Kuen

14 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 unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–13 Ida Rätzer, 16 Thomas Klien, 20 Ira Hilger,
22–26 Sabine Kuen, 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, ein Mal im Monat mit Mungunchimeg Batmunkh Eltern mit ihren Kindern zur Puja einzuladen. Gemeinsam wird in verständlicher Art Dharma praktiziert, Texte kreativ in kindgerechter Form ergründet, und im Anschluss an die Puja entspannt gefeiert.

Im Herbst/Winter 2024/25:

So., 29.09.24

So., 27.10.24

So., 01.12.24

So., 26.01.25

So., 23.02.25

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

Jugend

NETZWERK

BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend sind junge buddhistische Gruppen zu finden.

Wer im Umfeld keine Gruppe findet und sich als Jugendlicher angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen eine Gruppe zu gründen.

Die ÖBR unterstützt dahingehend gerne, bitte einfach melden:

info@buddhistischejugend.at

www.buddhistischejugend.at

www.facebook.com/

buddhistischejugend

Tag der offenen Tempeltür

So., 13. 10. 2024

Am So., 13. 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:

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 wer im Lehrberuf tätig ist, bitte mit uns Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns über Zuwachs bei den Religionslehrern und Religionslehrerinnen:

office@buddhismus-austria.at

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

„Der Buddhismus ist eine zeitgemäße Antwort auf viele Fragen.“

Ein Gespräch mit Ioana Spataru

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Liebe Ioana, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Ioana: Meine Eltern sind beide sehr religiös, christlich, und zwar rumänisch-orthodox. Meinen Geschwistern und mir wurde die Spiritualität quasi in die Wiege gelegt. Wir haben immer gebetet, haben immer an Engel geglaubt, an eine höhere Kraft, an Gott geglaubt. Ich spürte immer schon, dass meine Eltern sehr viel Kraft aus der Kirche und ihren Ritualen schöpften. Sie wollten den Kindern diese Quelle der Kraft mitgeben. Ich habe dann mit circa 12 Jahren beschlossen, von der großen Bibliothek meines Vaters, der Künstler ist und auch kulturell sehr interessiert ist, das Sachbuch über alle Religionen zu lesen. Ich kann mich erinnern, wie ich mir dachte, ich lese nun das Buch durch, bis ich eine Religion finde, die für mich stimmig ist, sich richtig anfühlt. Ich weiß nicht, ob es alphabetisch war, aber der Buddhismus war dann schon sehr schnell da *[:lacht]*. Da stand Buddhismus, und es war ein Bild von einer Buddhastatue abgebildet, dann habe ich diese Absätze gelesen und es hat sofort resoniert, und dieses Phänomen, das ich damals gespürt habe, wenn ich buddhistische Texte lese, spüre ich heute noch. Es ist, als ob ich es nicht zum ersten Mal lese, es ist mehr ein Erinnern, als hätte ich es irgendwann schon einmal gewusst. Ich recherchierte im Internet und fand sehr schnell die Buddhistische Jugend. Die

Gruppe wurde damals von Kathrin geleitet und es hat hier im buddhistischen Zentrum in der Biberstraße gut funktioniert. Ich habe hier den Trost und die Unterstützung, die ich gebraucht habe, bekommen.

ÖBR: Was haben deine Eltern zu deiner Entscheidung, Buddhistin zu werden, gesagt?

Ioana: Die waren damals gar nicht glücklich damit und sahen alles Nicht-Christliche sehr skeptisch. Meine Seele war quasi in Gefahr bei der Religion, bei der es keine Seelen gibt *[:lacht]*. Als meine Mutter merkte, dass ich keiner dubiosen Sekte beigetreten war, war es für sie, als wäre ich in einer Art Theatergruppe, ohne wesentliche spirituelle Substanz. Sie merkte aber, dass ich weiter in die Buddhistische Jugend gehe, Jahre vergehen und ich komme immer noch hier her. Und sie merkte, dass mir der Buddhismus hilft, und ab da hat meine Mutter langsam angefangen, es zu akzeptieren. Meinem Vater war es auch nicht recht, aber er ist nach den USA gezogen und so hatten wir wenig Kontakt. Ich sehe auch, wie meine Eltern sich spirituell weiterentwickelt haben, und als ich mit meinem Vater vor circa zwei Jahren telefonierte und er eine Dokumentation über Buddhismus gesehen hatte, sagte er zu mir: „Ja, dieser Buddha hatte gar keine so schlechten Ideen *[:lacht]*, eigentlich ist es so ähnlich, was Jesus gesagt hat.“ Ab da kam es zu einer Akzeptanz meiner Eltern.



*Der Buddhismus ist mittlerweile
ein großer Teil meines Lebens geworden.*

Ich war überrascht, dass das Bedürfnis nach Gott nicht gekommen ist.

>> Und mein Kontakt wird auch in der ÖBR, der Europäischen Buddhistischen Union und der Buddhistischen Jugend immer stärker. Der Buddhismus ist mittlerweile ein großer Teil meines Lebens geworden, und meine Eltern sind mittlerweile glücklich darüber und unterstützen mich dabei. Ein besonderer Moment für mich war auch zu sehen, als mein Bruder letzten August mit 21 Jahren plötzlich verstorben ist, wie ich im Buddhismus sehr viel Trost gefunden habe. Ich glaube, dass die Religion, zu der man sich tatsächlich zugehörig fühlt, sich dann offenbart, wenn man durch schmerzhaftes Krisen im Leben geht, und uns die Religion in diesen Zeiten unterstützt und uns hilft, einen Sinn in der ganzen Situation zu finden. Es war für mich spannend zu sehen, wie meine Mama, die sehr religiös ist, und ich durch diese schwierige Phase zeitgleich Rituale gemacht haben und wie ähnlich sie sich waren. Sehr ähnliche Konzepte von Opfergaben und gutes Karma zu generieren für den Verstorbenen. Es war schön zu sehen, wie wir in unserer engen Familie in zwei Religionen Trost gefunden haben.

ÖBR: Die Rituale haben dir geholfen?

Ioana: Ja, total. Im Unterbewusstsein hatte ich immer so einen Gedanken, dass, wenn jemand in meiner Familie stirbt, ich doch das Bedürfnis nach einem Gott verspüren werde, vielleicht sehne ich mich doch nach einer Figur, die dem Ganzen einen Sinn gibt. Und ich war sehr überrascht, dass das Bedürfnis gar nicht gekommen ist. Ich muss aber sagen, dass das der erste so nahe Tod in meiner Familie war, und meine Mama und ich hätten es nicht so gut überstanden, wenn wir nicht unsere jeweilige Religion gehabt hätten. Ich hatte den glücklichen Umstand, dass ich am selben Tag des Todes meines Bruders noch mit einem sehr weisen tibetischen Mönch sprechen konnte. Dieser hat sofort meditiert für meinen Bruder, und das war sicherlich sehr hilfreich für meinen Bruder. Ich bin auch so dankbar, dass die Notfall Sitzung der Buddhistischen

Jugend wie ein auffangendes Netz für mich gewesen ist, wir haben das Grüne-Tara-Mantra [*Die grüne Befreierin, ist ein weiblicher, friedvoller Buddha und Bodhisattva des tibetischen Buddhismus*] eine Stunde lang gechantet und es war sehr hilfreich, auch für meine Schwester, die keine Buddhistin ist.

ÖBR: Die Buddhistische Jugend ist eine Plattform junger Menschen, die keiner Tradition angehören?

Ioana: Ja, ich fühle mich der Theravada-Tradition zwar verankert und lese in erster Linie den Palikanon und Texte von Mönchen der Theravada-Tradition. Aber die Buddhistische Jugend ist die Summe ihrer Teile, und so haben wir neben den Theravada-Praktizierenden auch aktive Vajrayana-Buddhisten, Zen-Buddhisten und Mahayana-Schülerinnen. Es ist schön zu sehen, dass der Druck nicht so stark beim Einführungskurs auf mir lastet, und so füttert es die Diskussion mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die von den verschiedenen Richtungen kommen.

ÖBR: Wie findet man als Suchende, als Suchender zur Buddhistischen Jugend?

Ioana: Aus meiner Erfahrung gesprochen haben die meisten zuerst an der ÖBR angedockt, weil eben auch die ÖBR die Präsenz und die Website hat. Und wenn man die Buddhistische Jugend googelt, kommt man auch auf die ÖBR-Seite, das funktioniert relativ gut. Dann werden oft Freunde mitgenommen, die dann auch bleiben. [*Kontakt: info@buddhistischejugend.at und www.facebook.com/buddhistischejugend*]

ÖBR: Nun eine sehr persönliche Frage an dich: Hast du, aufgrund deiner Wurzeln als Romni, auch mit Ressentiments zu tun?

Ioana: Ganz, ganz viel. Angefangen, dass die meisten Menschen mit dem Begriff Roma nichts anfangen können. Wenn ich sage: „Ich bin Roma.“, dann kommt meist: „Ah, aus Italien, Römerin?“, und dann heiße ich auch



noch Spataru, dann denken sie aus Sparta, irgendwie so ähnlich. Da ist einfach ein großes Unwissen da. Das betrifft sehr viel meine Arbeit als Menschenrechtstrainerin [*Antiziganismus, Antirassismus, Antidiskriminierung*], die ich seit 2017 mache. Allein die Unwissenheit ist schon ein bisschen problematisch, wenn ich sage, ich bin Roma-Aktivistin, dann wissen viele nicht, wovon ich spreche, dann muss ich sogar manchmal das Z-Wort sagen. Dieses Wort sollte man nicht verwenden, da es auch ein Ausdruck des Nationalsozialismus war. Wenn ich dann erkläre, dass die Roma die größte Minderheit Europas sind, die seit dem Mittelalter hier ist, die die Kultur maßgeblich mitgeprägt hat. Ich sage Flamenco, ich sage Charly Chaplin, ich erzähle von unseren Roma-Helden und -Heldinnen, die Widerstandskämpfer gegen die Nazis waren, darauf folgen oft überraschte Blicke, denn leider sind im Bewusstsein vieler Menschen immer noch in erster Linie Stereotypen und Klischees.

Ob negative Feindbilder oder Romantisierungen, als Aktivistin kämpfe ich gegen all diese Bilder.

ÖBR: Deine Haupttätigkeit ist Menschenrechtstraining, wie kann ich mir das vorstellen?

Ioana: Als Trainerin für Menschenrechte arbeite ich mit internationalen Organisationen und Institutionen zusammen, wie etwa dem Europarat oder Grasroots Organisationen wie ternYpe (Internationales Roma Youth Network). Ich veranstalte Workshops und Seminare zu den Themen Holocaust-Bildung, Gedenkarbeit, Minderheiten, Antidiskriminierung, Inklusion, Diversität und vielen weiteren Themen, die für das Aufrechterhalten der Menschenrechte wichtig sind. Die Anerkennung des Roma-Genozids im Zweiten Weltkrieg ist etwas, wofür wir seit Jahrzehnten kämpfen, in der Schule wurde zwar viel über den Holocaust gesprochen, aber die Roma wurden dabei vergessen.

>>



Mein Gefühl sagt mir, dass der Buddhismus einen Boom erleben wird.

sche Vielfalt von Menschen, die so viel mitgeprägt haben bei der Kultur, der Sprache und der Musik.

ÖBR: Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?

Ioana: Hmm? Eigentlich hatte ich in der ÖBR nicht so viel zu tun mit der buddhistischen Jugend, das hat mehr im Hintergrund funktioniert. Ich habe das Gefühl, dass die ÖBR eine sehr schöne unterstützende Funktion hat, vor allem das ÖBR Sekretariat unterstützt sehr die Jugend. Obwohl ich nicht viel mit der ÖBR zu tun habe, hat sie dennoch sehr viele wichtige Organe, wie das Hospiz, die Trauerarbeit, den Religionsunterricht, die Buddhistische Jugend und alle anderen Kurse, die hier in der Biberstraße stattfinden können. Ich finde, die ÖBR bringt so viel Wert nach Wien und Österreich und schafft auch Raum für Men-

schen, die sich dem Buddhismus zuwenden wollen. Und mein Gefühl sagt mir, dass der Buddhismus einen Boom erleben wird, denn der Buddhismus ist eine zeitgemäße Antwort auf viele Fragen, die sich Jugendliche heutzutage stellen. Er ist heute genauso aktuell wie vor 2500 Jahren. Wir schauen uns jede Woche die buddhistischen Lehren an, die vier edlen Wahrheiten, und den Achtfachen Pfad kannst du jeden Moment eins zu eins überprüfen. Da fällt der glühende Glaube weg, es ist viel analytischer, und du kannst es mit der Zeit an dir spüren, dass es wahr ist, und deshalb glaube ich, dass es viele Jugendliche anspricht.

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

Ioana: Es ist etwas sehr Schönes passiert: Eine

>> *ÖBR: Zu meiner Schulzeit wurde dieses Thema leider totgeschwiegen.*

Ioana: Man muss sich vor Augen führen, dass wir diese Zeit noch gar nicht so lange Zeit aufarbeiten. Und auch die Roma- und Sinti-Community begann diese Zeit erst seit den 1980er-Jahren aufzuarbeiten, aber wir sind dran. Und es ist auch schwierig, da der Genozid der Roma und Sinti erst 2015 in Europa anerkannt wurde. Wir kämpfen seit Jahrzehnten um ein Denkmal in Wien und haben es bis heute nicht geschafft, und das finde ich wirklich schade. Ich möchte nur noch sagen, dass die Roma-Community so divers ist wie die buddhistische, es sind alle Sprachen und Nationen dabei, Menschen, die in die Kirche gehen und auch in den buddhistischen Tempel gehen. Es ist eine unglaubliche europäi-

Ioana Spataru

Ioana Spataru wurde 1997 in Wien geboren und hat rumänische Roma-Wurzeln. Vor über 13 Jahren fand sie den Weg in die Buddhistische Jugend. Dieser Moment markiert den Beginn ihrer persönlichen spirituellen Reise. Nach einigen Jahren regelmäßiger Praxis und Mitwirken in der Buddhistischen Jugend führte ihr Interesse für Bewusstseinsarbeit und Trancezuständen sie um die Welt: in hinduistische Tempel, in südamerikanische Schwitzhütten, zu diversen Zeremonien des Amazonas, auf euro-amerikanische Yogamatten, in geheime Orden Malaysiens sowie zu Klangheilern, Reiki-Master, Mönchen und Schamaninnen. Sie teilt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Form von diversen spirituellen Veranstaltungen, jedoch führte sie ihr Weg, 12 Jahre später, wieder in die Räume der Buddhistischen Jugend, die sie seit 2023 wieder leitet. Außerhalb der Buddhistischen Jugend ist sie international als Menschenrechtstrainerin tätig, schreibt an ihrer Anthropologie-Masterarbeit und hat eine besondere Vorliebe für Musicals und exotische Instrumente.

wachsen, dass ich mich freuen würde, wenn ich mit der Gruppe auch lokale Aktionen machen könnte, zum Beispiel habe ich einen Traum, am Stephansplatz einen riesigen Lotos mit Kreide aufzumalen. Aber ich glaube, mir fehlen ein wenig die Ressourcen und die Kapazität dazu, da bräuchte ich Hilfe dabei. Ich wünsche mir auch, dass der Buddhismus in Österreich noch mehr gesehen wird, dass wir da sind. Ich denke, dass es ein sehr kraftvolles Zeichen wäre, dass die Buddhistische Jugend die Kraft bekommt, auch außerhalb dieser Räumlichkeiten zu wirken.

ÖBR: Danke für das Gespräch. ■

Teilnehmerin hat einen Standard-Artikel gelesen, wo von einem dritten Raum gesprochen wurde. Du gehst in die Arbeit und nach Hause und dann sollte es einen dritten Raum geben, wo du hingehen kannst. Wir haben zurzeit in der Gesellschaft ein Verschwinden von diesen dritten Räumen, wo man sein kann, ohne etwas zu konsumieren. Parks funktionieren bei schönem Wetter noch ganz gut, aber man kann nicht immer draußen sein, und wenn ich so spazieren gehe und in eine Einkaufsmall gehe, sehe ich Gruppen von Jugendlichen, die drinnen und miteinander sein können, aber eben konsumieren müssen. Und es war so ein großes Kompliment, als die Teilnehmerin geschrieben hat, dass die buddhistische Jugend für sie der dritte Raum ist. Mein Wunsch ist es, dass die buddhistische Jugend für noch mehr Menschen der dritte Raum wird.

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

Ioana: Die Buddhistische Jugend ist so ge-



Der Fächerverkäufer –
welchen Berg von Kühle trägt er
durch diese Hitze ?

Kakō



Liebende Güte – Metta

Die „Brahmaviharas“ – Die 4 Gesichter der Liebe

REV. MYOE DORIS HARDER

„Liebende Güte“ behalten gegenüber denen, die uns unfreundlich bis feindlich gesinnt sind; „Mitgefühl“ gegenüber denen, die leiden; „Mitfreude“ gegenüber denen, die glücklich sind; „Gleichmütige Liebe“ dorthin senden, wo wir im Moment nichts tun können. Alle vier sind nicht als Gefühl, sondern als innere Ausrichtung, als Haltung zu verstehen.

Es zeugt von der Weisheit des Buddha, detailliert darzulegen, dass Wesen und Situationen verschiedenen Ausdruck von Liebe brauchen. Einmal packen wir tatkräftig zu, ein anderes Mal sind wir nur anwesend und hören zu, ein drittes Mal sind wir nicht vor Ort, sondern geistig aktiv dabei:

Beginnen wir mit einer **Liebende-Güte-Meditation**, bevor wir weiterlesen; wir rufen Wohlwollen/Liebe in uns auf und verweilen in dem Zustand, indem wir denken an:

1. eine uns liebe Person
2. sich selbst
3. eine neutrale Person (Nachbarin, Verkäufer ...)
4. eine Person, die wir nicht besonders gern haben, die uns irritiert, uns das Leben schwer macht, eine sogenannte schwierige Person
- (5. wenn wir sie denn haben oder so nennen: einen Feind, eine Feindin; wenn das unmöglich scheint, bitte für jetzt überspringen)
6. die Welt, andere Wesen, Länder, Natur ...
7. zurück zu sich kommen, ins Herz atmen

Dies allein ist doch schon eine große Leistung

unseres Herz-Geistes, dass wir das vollbringen können: wir denken an eine Person, die uns lieb ist, und das Gefühl der Liebe steigt in uns auf, dem Gedanken folgt das Gefühl. Wir generieren Liebe, rufen sie hervor, das ist eine einfache und heilsame Methode, jederzeit anwendbar. Deswegen kultivieren wir im Buddhismus den Geist dort, wo alles beginnt und die Gefühle folgen. Und wir beginnen bei uns. Wir befinden uns hier im Bereich des Formlosen, eine rein geistige Übung für Fortgeschrittene. Einfach, aber nicht leicht. Die bedingungslose Liebe, die auch Jesus Christus vertrat und die eigentlich die Basis unserer christlichen Kultur darstellt, sehen wir täglich unerfüllt. Bedingungslose Liebe ist groß, sie ist radikal und nicht für Halbherzige. „Für Fortgeschrittene“ nenne ich die Haltung, weil sie der übenden Person alles abverlangt, zu jeder Zeit, jedem Wesen und jeder Situation gegenüber. Das schließt Scheitern und Nichterfüllung ein – um so bald wie möglich zu dieser Ausrichtung im Leben zurückzukommen, liebend sein. Das Metta Sutta, eine Lehre des Buddha, betont ebenfalls in einigen Übersetzungen, dass die Praktizierenden bereits die tiefe Gültigkeit der Liebe und meditative Versenkung verstanden haben müssen:

>>



Liebe ist unsere Essenz, unser So-Sein, unsere Existenz.

San Francisco Zen Center:

*„This is what should be accomplished by the one who is wise,
Who seeks the good, and has obtained peace:
Let one be strenuous, upright, and sincere,
Without pride, easily contented, and joyous
...“*

Bhikkhu Sujato:

*„This is what should be done by those who are skilled in goodness,
and who know the place of peace.
Let them be able and upright, very upright,
easy to speak to, gentle and humble ...“*

Bhikkhu Bodhi:

*„This is what should be done by one skilled in the good,
having made the breakthrough to that peaceful state ...“*

frei übersetzt: *„Dies üben diejenigen, die bereits inneren Frieden gefunden, Weisheit und Güte erkannt haben“ ...*

(und dann folgen Anweisungen, um über Güte (Liebe, Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen) zu meditieren, zu vertiefen und manifestieren.

Thich Nhat Hanh:

„Je mehr du verstehst, umso mehr liebst du. Je mehr du liebst, umso mehr verstehst du. Das sind zwei Seiten einer Realität. Der Liebende und der verstehende Geist sind ein und derselbe.“

Dieser große Anspruch soll aber niemanden abschrecken; natürlich dürfen alle Metta üben und leben, es wird nur der Punkt hervorgehoben, dass es bei dieser Liebe nicht lieblich, gut gemeint, höflich vor sich geht. Auch bei den Sufis ist das Verständnis über allumfassende Liebe radikal, A. H. Almaas sagt darüber: „Was ist Liebe? Das Ego/die Persönlichkeit kennt Liebe nicht. Persönlichkeit ist Ausdruck vom Verlust der Liebe, deswegen kann die Persönlichkeit gar nicht lieben. Um Liebe

zu kennen, musst du zuallererst dich selbst kennen“ (Einheitserfahrung; erlebt haben, was wir in der Essenz sind). Dieser Anspruch kann erdrückend wirken, so wie die Worte Jesu und Buddha auch.

Schauen wir auf das, was wir sonst mit dem Wort „Liebe“ verbinden, um uns der allumfassenden Liebe zu nähern: Wir sehnen uns nach Liebe, nach einer liebevollen Welt und Umgang miteinander. Wir sind umgeben von Filmen, Büchern und Werbung, in denen die romantische Liebe gezeigt und verherrlicht wird. Wir sind infiltriert von einer bestimmten Idee, was Liebe bedeutet. Unsere Erwartungen sind hoch – und wir fühlen uns oft enttäuscht. Liebe hat viele Facetten, sie drückt sich aus als Geborgenheit, Wärme, Vertrautheit, Sicherheit, verspielt und leicht sein, Verbindung, sich verstanden und gesehen fühlen ... Wir möchten Trennung überwinden, sind auf der Suche, um ganz, um heil zu werden. Solange wir im Außen nach Erfüllung suchen, kann dieser zutiefst menschliche Wunsch, die Suche des Menschen nach seinem Grund, seinem wirklichen Wesen, nicht erfolgreich sein. Schon gar nicht kann ein Mitmensch das alles erfüllen. Wir haben wohl etwas gründlich missverstanden ...

Oder doch nicht?

Süße und Leichtigkeit gegenüber anderen Phänomenen; Verschmelzen – erhalten, geben und teilen; mutig, energetisch, feurig, leidenschaftlich sein; das Leben lieben, wie es ist; Schönheit sehen und schaffen; mit ganzem Herzen Anteilnahme an der Welt haben; Dankbarkeit; Zufriedenheit, Sanftheit, Akzeptanz, Großzügigkeit ...

All das sind Manifestationen der Liebe, und all das können wir sogar mit Ego erleben.

Aus Ingeborg Bachmann „Erklär mir, Liebe ...“:
*„Erklär mir nichts. Ich seh den Salamander durch jedes Feuer gehen.
Kein Schauer jagt ihn, und es schmerzt ihn nichts.“*

>>

*Pflichtbewusstsein ohne Liebe macht verdrießlich,
Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos,
Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart,
Wahrhaftigkeit ohne Liebe macht kritiksüchtig,
Klugheit ohne Liebe macht betrügerisch,
Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch,
Ordnung ohne Liebe macht kleinlich,
Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch,
Macht ohne Liebe macht grausam,
Ehre ohne Liebe macht hochmütig,
Besitz ohne Liebe macht geizig,
Glaube ohne Liebe macht fanatisch.*

Laotse

>> Nur eben nicht die bedingungslose Christus-Liebe, die Liebende Güte, wie der Buddha sie lehrt. Die bedingungslose Liebe liebt auch unser Ego und die Teile an uns, die wir ablehnen. Diese allumfassende Liebe liebt das sogenannte Negative, kann Feinde lieben, denn nicht alles zu lieben hieße Trennung, Nicht-Liebe.

Wir können im Alltag üben, diese Trennung zu überwinden: da ist ein unwillkommener Gedanke, ein unerfreulicher Anblick, ein kleiner Schmerz – etwas taucht auf, von dem wir uns abwenden – und wir fallen heraus aus der Einheit. Ein kleiner Schritt, ein kleines „Nein“ zum Jetzt, erscheint vielleicht harmlos, aber eine Haaresbreite, eine kleinste Unterscheidung von Akzeptieren und nicht Akzeptieren macht den Unterschied, ob wir Paradies oder Hölle erleben.

Der buddh. Begriff „Tathata“ = so sein; nicht getrennt, gegenwärtig

Nisagadatta Maharaj:

*„Weisheit lehrt mich, dass ich nichts bin.
Liebe lehrt mich, dass ich alles bin. Und zwischen diesen beiden fließt mein Leben.“*

Ich bin nichts, heißt: Ich habe keinen fixen Kern, da ist nur Weite und Bewegung; keine Grenzen, die den Fluss unserer Liebe hindern können. In diesem Sinne sind wir auch alles: Verbundenheit ohne Wenn und Aber. Dies zu verstehen, dass wir „Nichts“ und „Alles“ sind, bedeutet, dass wir unsere wahre Natur verstehen. Wenn wir diese Einheit erfahren, sind wir heil, ganz, das Leiden ist beendet.

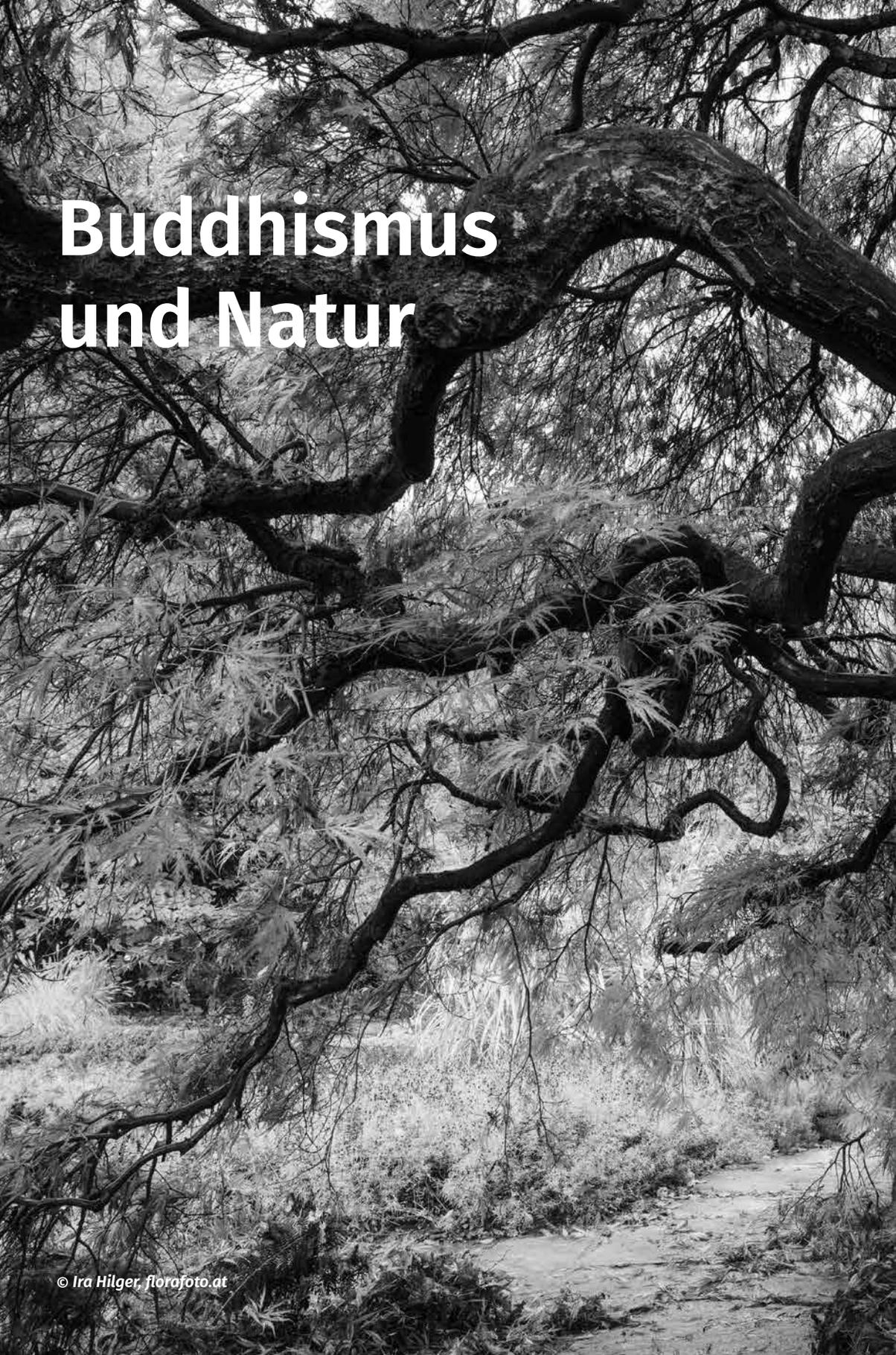
Unser wahres ICH ist dieses Sein, es ist immer gegenwärtig und immer vollkommen und es ist – Liebe. Liebe ist unsere Essenz, unser So-Sein, unsere Existenz. ■

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.



“ENTWICKLUNG”



Buddhismus und Natur



Buddha sagte:

„Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Freude und Kummer kommen und gehen wie der Wind. Um glücklich zu sein, musst du wie ein riesiger Baum inmitten all dieser Dinge ruhen.“

Parenting as Path – Spirituell Eltern sein

SABINE KUEN

Als Mutter von drei Kindern, geboren zwischen 1999 und 2002, wurde ich von Anfang an mit der Herausforderung konfrontiert, mein spirituelles Streben mit dem Elternsein unter einen Hut zu bringen. In den Shambhala-Lehren von Chogyam Trungpa Rinpoche habe ich einen Weg gefunden, Spiritualität und Familienleben zu verbinden. Das Ziel der Shambhala-Tradition ist, im Alltag Spiritualität und Meditation zu verwirklichen, sodass jeder Mensch den buddhistischen Weg der Geistes- und Herzensschulung beschreiten kann.

Trungpa Rinpoche lehrte in seinem inspirierenden Vortrag „Wie man Knospen und Blumen kultiviert“ (orig. „How To Cultivate Buds and Flowers“ aus dem Jahr 1982, gehalten in Dorje Dzong, Boulder, Colorado, USA), was Kinder benötigen, damit sie von „Knospen“ zu „Blumen“ werden können.

In dieser Rede geht es um die Frage, wie man seinen eigenen Geist entwickeln und gleichzeitig seine Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und eine positive Familienumgebung schaffen kann.

Achtsamkeit und Gewahrsein bilden das Fundament für ein erfülltes Leben und tragen dazu bei, Negativität zu überwinden. Diese Haltung kann auch im Familienalltag angewendet werden: beim Kochen, beim Vorlesen, beim Spielen mit den Kindern usw.

Der Grad der Erleuchtung zeigt sich in der Krise

Als ich mein erstes Kind erwartete, fühlte ich mich dank meiner regelmäßigen Meditationspraxis gut vorbereitet auf dem Weg zu gelingender Elternschaft. Meditationsretreats mussten doch hilfreich sein, wenn

man eine gelassene Mutter werden möchte, oder?

Und tatsächlich: Die Geburten meiner Kinder wurden aufgrund meiner Meditationspraxis zu spirituellen Erfahrungen – ja, Atemtraining und Loslassen, im Moment sein, den Geist fokussieren ... wenn die Presswehe vorbei ist, ist sie vorbei ... bis zur nächsten konnte ich durchaus auch mal Schmach fühlen ... darauf war ich durch meine Praxis gut vorbereitet, auch für die Hebammen waren die Geburten meiner Kinder kurzweilig.

Aber schon am Tag eins meinte meine Tochter, so entspannt dürfe mein Leben nicht weitergehen, und bestand darauf, ein Schreibaby zu werden. Wie sollte ich umgehen mit den Emotionen, die auftauchen, wenn ein Säugling stundenlang schreit und nicht zu trösten ist, ich dies als anklagend empfand, weil das eigene Unvermögen so sichtbar wurde? Ein Kind, das von einer Sekunde auf die andere alles von einem will und abverlangt. Die eigenen Bedürfnisse standen plötzlich im Hintergrund – das war tatsächlich ein absoluter Paradigmenwechsel.



Meine Gelassenheit hatte sich so schnell verflüchtigt, dass ich mich heute noch manchmal dafür schäme. Was war nur aus mir geworden? Emotionen wie Wut, Verzweiflung, Trauer und Schmerz machten sich breit.

Wut auf das kleine Lebewesen in meinen Armen, das mein Leben, das so schön im Kokon der spirituellen Arroganz eingerichtet war, von einer Sekunde auf die andere auf den Kopf stellte. Verzweiflung darüber, dass mir meine Meditationspraxis (scheinbar) so gar nicht helfen konnte und ich negative Gefühle gegenüber diesem so geliebten Lebewesen empfand. Trauer darüber, dass wir unserem Kind, das stundenlang weinte, nicht helfen konnten, was uns sogar auf die Schreiam-bulanz führte. Tiefer Schmerz, Gefühle wie Versagen und Ohnmacht ...

... aber dazwischen waren auch andere Momente – Momente der Zuversicht und Gewissheit, dass wir als Eltern alles haben, was es braucht, um ein Kind in dieser Welt mit Liebe, Mitgefühl, Weisheit zu begleiten und ihm

auch geschickte Mittel mitzugeben, um eines Tages selbst sein Leben gut zu führen: Tonglen z. B. – eine meditative Praxis, bei der man Mitgefühl und liebende Güte übt. Aber auch bewusstes Atmen, um nicht zu sagen, meditieren im Schmerz. Manchmal kann man nicht helfen und es ist gerade die Hilflosigkeit, die uns ohnmächtig und manchmal auch wütend macht. Damit musste ich umgehen lernen. Es gibt besonders als Eltern nicht immer einen aktiven Weg, etwas zu tun. Meditieren – am Sitzkissen sitzen mit dem weinenden Kind auf dem Arm und Tonglen ... Das Leiden anerkennen, den Schmerz spüren und mit Freundlichkeit umschließen – und bewusst Leichtigkeit ausatmen.

Gewöhnlichkeit als Herausforderung

Negativität und schwierige Emotionen können im Familienleben und in Beziehungen innere Aufruhr verursachen. Mir persönlich wurde in meiner ersten Schwangerschaft oft gesagt, wie wunderbar das Leben mit Kindern sei, >>

*The child's world has no beginning or end.
 To him, colors are neither beautiful nor ugly.
 The child's nature has no preconceived notion of birth and death.
 The golden mountain is solid and unchanging.
 The ruby sun is all-pervading.
 The crystal moon watches over millions of stars.
 The child exists without preconceptions.*

Aus dem Gedicht *Nameless Child* von Chogyam Trungpa Rinpoche, aus: *Selected Poems in The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Band 7, hg. von Carolyn Rose Gimian.

>> Elternsein sei der wahre Bodhisattva-Pfad, der Pfad eines weisen und mitfühlenden Wesens, das sich dem Wohle aller fühlenden Wesen verpflichtet – selbstlos, engagiert und mit Weisheit, Mitgefühl und geschickten Mitteln ausgestattet. Dass das dem Elternsein ähnlich ist, kann ich aber erst heute nachvollziehen ...

Damals empfand ich immer wieder die alltäglichen, nicht-buddhistischen Themen aus einer Überheblichkeit als viel zu gewöhnlich – der Alltag mit Kindern ist aber oft auch sehr gewöhnlich. Wenn man sich dem Abenteuer Familie und Buddhismus widmet, kommen unterschiedliche Welten zusammen. (Vom beruflichen Alltag will ich hier nicht sprechen, denn dieser spielt sich außerhalb des Familien-Kokons ab.)

Die Integration von spirituellen Praktiken wie Meditation und Achtsamkeit in den Familienalltag wurde zu einem wichtigen Anker für mich. Unsere Familie führte viele kleine Rituale ein, die uns halfen, gemeinsam zu wachsen und zu lernen.

Schulkinder begleiten

Wenn die Kinder älter werden und plötzlich auch mehr Einflüsse von außen auf sie und somit auf die kleine Familie einströmen, werden die Herausforderungen breiter. Wie beschütze

ich mein Kind vor der Welt?

Auch ich musste eine Balance finden zwischen dem Drang der Kinder nach Selbstständigkeit und den eigenen Ängsten. Wie kann ich Vertrauen und Zuversicht entwickeln, sodass unser gemeinsames Leben in Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe und Verstehen dazu führt, dass unsere Kinder mit allem ausgestattet sind, damit sie in dieser Welt freundliche, mitfühlende und kluge Entscheidungen treffen können? Vieles sieht man erst viel später ...

Familienrituale der Achtsamkeit

Unsere Kleinfamilie hatte zu diesem Zeitpunkt zu fünf viele kleine Rituale von Meditation, Achtsamkeit, Stille, Rezitation und sogar achtsamem Kartenspielen – über den Tag verteilt. Nicht immer machten alle begeistert mit, aber so wie ich auf regelmäßige Zahnhygiene bestanden hatte, so pflegten wir auch diese achtsamen Familienmomente und bezeichneten sie als Geisteshygiene. Dazu zählten gemeinsame Mahlzeiten, die mit einem Gong beginnen, Momente der Stille auch während des Tages, keine Berieselung durch Musik, TV, Radio, kein Handy im Wohnzimmer oder am Esstisch, jede längere Autofahrt wurde mit einem Achtsam-

keitsritual gestartet – es gab immer Räucherstäbchen im Handschuhfach der Familienkutsche, und natürlich auch gemeinsames Meditieren – kurz, sehr kurz, aber regelmäßig.

Dass die Wirkung dieser täglichen Rituale über die Räumlichkeiten unserer kleinen Familie hinausging, bemerkte ich erst viele Jahre später, als mir mein Sohn eines Tages erzählte, dass er sich vor Schularbeiten kurz auf die Schultoilette zurückziehe, um das Manjushri-Mantra zu rezitieren. Damit entzog er sich einerseits der Hysterie in der Klasse und durch die spezielle Atmung machte er auch etwas für seinen Geist.

Bodhisattva-Eltern

Bodhisattvas sollen über Qualitäten wie Mitgefühl, Weisheit, geschickte Mittel, Großzügigkeit, Geduld, ethisch korrektes Verhalten und Mut verfügen ... das ist ein Idealziel, natürlich kann ich nicht behaupten, dass mir das immer gelingt. Aber das Leben als buddhistische Familie und meditierende Eltern trainiert uns tagtäglich darin. Und dieses Training lohnt sich.

Heute kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass es mit einer achtsamen Haltung im Familienalltag gelingt, die Kinder in eine gesündere Lebensweise zu lenken, ohne dabei ihr Selbstvertrauen zu untergraben. Durch liebevolle Erziehung stärkt man die Zuversicht der Kinder. Vieles habe ich auch falsch gemacht – auch das anzuerkennen, gehört zu diesem Weg. In der Meditation schauen wir hin, auch unangenehme Gedanken bzw. Emotionen werden zugelassen, wir versuchen, ehrlich zu uns selbst zu sein.

Arbeit am eigenen Geist als Basis

„Doch wer wirklich etwas für sich selbst und andere tun möchte, der setze sich hin und widme sich der Verblendung seines eigenen Geistes. Das ist eine sehr, sehr einfache Sache, und weil sie so einfach ist, übersieht man diese Möglichkeit so leicht.“ (Chögyam Trungpa: Das Herz des Buddha, 2019, S. 217)

Meine Meditationspraxis unterstützt mich dabei, weiterhin für meine Kinder, meinen Mann und meine Umgebung hilfreich zu wirken, das eigene Ego zu hinterfragen und Vergänglichkeit auch als Chance zu betrachten. In der Shambhala-Tradition ist die Sitzmeditation die Grundlage, um unsere innewohnenden Qualitäten von Mitgefühl, Liebe und Weisheit zu kultivieren und vor den Vorhang zu >>





>> holen. Wir sprechen von einer grundlegenden Gutheit, die in uns allen wohnt.

Unterstützende Gemeinschaft

Trungpa Rinpoche ermutigte Eltern schon in den 1970er Jahren dazu, eine von Achtsamkeit und Mitgefühl geprägte Atmosphäre im Familienalltag zu kultivieren, um den Kindern ein Wachsen und Gedeihen zu ermöglichen. Vieles haben wir als Elterngruppe im Shambhala-Sangha in den letzten Jahrzehnten ausprobiert. Ich empfand es immer als sehr hilfreich, dies gemeinsam zu machen. Achtsamkeitsübungen, Meditationen mit anderen Eltern und Kindern können den eigenen Horizont erweitern und helfen, die Magie des eigenen Alltags wiederzuentdecken.

Die Shambhala-Familiensonntage bieten eine wertvolle Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und gemeinsam zu praktizieren. In einer unterstützenden Gemeinschaft können wir unsere spirituelle Praxis vertiefen und neue Wege des Eltern-

seins erforschen. Sie sollen dazu beitragen, Spiritualität aus dem Meditationsraum hinaus in das „echte Leben“ zu tragen.

Zum Schluss will ich sagen: Der Weg des spirituellen Elternseins lohnt sich. Es ist ein Weg voller Herausforderungen, aber auch voller Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Möge unser Weg uns als Eltern dabei helfen, unsere Kinder zu liebevollen und mitfühlenden Menschen zu erziehen, die in dieser Welt freundliche und kluge Entscheidungen treffen können. ■

SABINE KUEN

Mag.a phil, Mutter dreier erwachsener Kinder, verheiratet, AHS-Lehrerin, Systemischer Coach für Neue Autorität, seit 1995 in der Shambhala-Tradition praktizierend, langjährige Mitarbeit an Familienretreats im Landzentrum Dechen Chöling (www.dechenchoeling.org, <https://wien.shambhala.info/>)

Die Tibethilfe Niederösterreich lädt zur Dharma Praxis ein

Unser Lehrer, Karma Lhundup Rinpoche, kommt seit vielen Jahren nach Österreich und gibt Einweihungen und Übertragungen zur Natur des Geistes.

Karma Lhundup Rinpoche ist ein Ngakpa Lama, der dieser Tradition gemäß ein Familien- und Berufsleben führt und daher besonders lebensnah die Bedürfnisse und Sorgen unseres Alltags kennt.

Rinpoche wurde 1960 in Mustang geboren und als Wiedergeburt der tibetischen Mahasiddhas Do Khyentse Yeshe Dorje und Wariktsel Thokme erkannt. Der Nyingmapa studierte sieben Jahre beim Wettermacher des Dalai Lamas, absolvierte das dreijährige Heruka-Retreat, tiefe tantrische Praktiken, Dzogchen und Chöd. Mit 34 Jahren pilgerte er zu den Höhlen Milarepas und der 84 Mahasiddhas in Tibet, Bhutan, Indien und Nepal. Dann wirkte er elf Jahre in einem katholischen Spital in Delhi. Von seinen über 50 bedeutenden Lehrern seien hier der Dalai Lama, Karmapa, Sakya Trizin und Dzongsar Khyentse Rinpoche erwähnt. Jede/r ist besonders herzlich willkommen, ob als Newcomer oder als bereits Praktizierende/r.



Details zu unseren Projekten für TibeterInnen im Bildungsbereich, zur Erhaltung der Kultur sowie der Verbesserung der Lebensverhältnisse und Chancengleichheit finden Sie unter www.tibethilfe.at – Spendenkonto: Tibethilfe Niederösterreich – AT74325850000040931

Datum	Ort	Veranstaltung	Uhrzeit
Sa 20.7.2024	Seminar- und Energiezentrum Agartha: Mühlweg 16, 3100 St. Pölten	Langlebens-Einweihung: Diese Einweihung und ihre Praxis stärken und erneuern unsere Lebensenergie, fördern und schützen unsere Gesundheit.	10:00-13:00
Sa 20.7.2024	Friedensstupa Mühlweg 108, Wallner-Vetter-Gasse, 3484 Grafenwörth	Dujom Tröma Nagmo Tsog und Shedur: kraftvolles Reinigungsritual mit Feuerpuja	17:00-20:00
So 21.7.2024	Friedensstupa Mühlweg 108, Wallner-Vetter-Gasse, 3484 Grafenwörth	Riwo Sangchö Feuerritual: zur Anziehung von Gesundheit, Verdiensten, Wohlstand, physischer- und mentaler Stärke	10:00-13:00
So 21.7.2024	Seminar- und Energiezentrum Agartha: Mühlweg 16, 3100 St. Pölten	Kurukulle - Rote Tara Dakini Einweihung: zur Anziehung von Gesundheit, Wohlstand, Partnern, Jobs, etc.	16:00-19:00
Do. 25.7.2024	Lotos Möbel, Neubaugasse 64-66,1070 Wien	Riwo Sangchö: äußere, innere und geheime Reinigungen Dralha: Immunsystem-Stärkung, körperliche Kraft und geistige Energie Beschützer-Pujas: Schutz vor Gefahren, Ängsten, Missgeschicken Tashi Yangkuk: für Gesundheit, Reichtum, Charisma, kompatible Partner, Jobs	17:00-20:00
Sa 27.7.2024	AEIOU Fleischgasse 1, 2340 Mödling	Konchog Chidu: Friedvolle Guru Rinpoche & Weisheits-Dakini Simhamukha Einweihung	10:00-13:00
Sa. 27.7.2024	AEIOU Fleischgasse 1, 2340 Mödling	Chöd Heilung: verbunden mit Rückzahlung 100 karmischer Schulden	15:00-18:00
So 28.7.2024	AEIOU Fleischgasse 1, 2340 Mödling	Manjushri Einweihung: Bodhisattva des Wissens und des Lernens, Weisheits-Buddha	10:00-13:00
So 28.7.2024	AEIOU Fleischgasse 1, 2340 Mödling	Dzogchen: die essentielle Einführung in die Natur des eigenen Geistes	15:00-18:00

bezahlte Anzeigen



Ein entspannter Vormittag für Große und Kleine (bis 8 J.) mit Achtsamkeit & Stille. Dazwischen spielen, basteln & bewegen für die Kinder, für die Eltern Ruhe für Meditation, Reflektion & Austausch.

was tun wir?

Kinder stärken

Familien begleiten

SHAMBHALA FAMILIEN SONNTAGE
7.7., 4.8., 15.9., 6.10., 24.11. 2024
(10-13:00 inkl. Jause)
Wien, Biberstr 9/2
(Zentrum Mittlerer Weg)

INFO & Anm.: <https://wien.shambhala.info/calendar/> FRAGEN? wien@shambhala.info

Akademie für Buddhismus und Christentum Buddhismus-Lehrgang Wintersemester 2024

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2024/2025 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 Draszczyk.

Zeiten: Mittwoch 19:00-20:30

(Termine für Vorträge zum Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden kurzfristig bekanntgegeben).

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2024; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

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

Live-Veranstaltungen: Dharmazentrum 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: Dharmazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/ 865 34 91 abc@dhammazentrum.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at



INTERNATIONAL
DZOGCHEN COMMUNITY
SAMDRUBLING

Einführungsveranstaltungen Herbst 2024

Khaita Joyful Dances

Mit Khaita – Joyful Dances üben wir, auf freudvolle Art und Weise präsent zu sein. Es geht dabei um physische Koordination, das Erlernen und sich Erinnern an Tanzsequenzen, den Rhythmus der Musik und die Gruppe, die mit uns tanzt. Wir erleben den Raum in und um uns und beobachten dabei die Bewegung in unserem Körper und Geist.

Einführungswochenende: 13.–15. September

Yantra Yoga

Yantra Yoga ist eines der ältesten aufgezeichneten buddhistischen Yoga-Systeme. Die Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Jede Bewegungsabfolge des Yantra Yoga fördert die natürliche Harmonie von Körper, Atem und Geist, welche auch die Grundlage von Meditation ist.

Einführungswochenende: 11.–13. Oktober

Mind the Gap

In diesem Seminar wechseln sich Vortrag, Übung & Austausch ab, um ein konkretes, auf Erfahrung basierendes Verständnis von Präsenz und Gewahrsein zu entwickeln.

Vortrag & Workshop: Freitag 18. Oktober – 18–21 Uhr

Praxistag: Samstag 19. Oktober – 9–18 Uhr

Vajra Tanz

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Die Bewegungen des Tanzes sind langsam und harmonisch und werden zum Klang der gesungenen Mantras ausgeführt. Durch die tiefgehende Wirkung von Bewegung und Klang finden Körper, Emotionen und Geist ihre natürliche Balance.

Schnupperstunde: Sonntag 13. Oktober – 16:30

Einführungswochenende: 15.–17. November

Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

wien@dzogchen.at | www.samdrubling.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 Buddha und der Buddhistischen Philosophie und Psychologie der klassischen, alten Nalanda Meister.

4.9. – 18.12.2024: Thema 3: Den Pfad zur Erleuchtung erforschen:

- 1) Die drei Befähigungen der Wesen und das Verlassen auf einen Guru;
- 2) Kostbare menschliche Geburt & Vergänglichkeit / Tod;
- 3) Niedere Bereiche, Zuflucht und Karma;
- 4) Entsagung;
- 5) Bodhicitta

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 11 – Probleme umwandeln (10.9.- 15.10.)

Nachteile eigennützigem Denkens, Vorteile der Sorge für Andere, Schulung des Geistes (Lojong) lässt Probleme in Glück umwandeln.

Anmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



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)





Tibetan
English
Deutsch

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

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

Anmeldung: info@gelugwien.at / www.gelugwien.at

Werde Teil vom ZendoNeu!



Wer für den Bau der neuen Meditations-Halle am BergZendo spendet, dessen Name kommt als Zeichen unserer Dankbarkeit auf eine Tafel im neuen Gebäude.

Das BergZendo Hohe Wand ist das Zen- und Seminarzentrum des BodhidharmaZendo. Noch im Jahr 2024 beginnen wir dort mit dem Bau eines neuen Zendos – siehe im Bild rechts. Jede Spende hilft, das BergZendo einer größeren Allgemeinheit zugänglich zu machen!

Mehr Info & Spendenmöglichkeit:
www.bergzendo.at/zendo-neu/
Überweisungen bitte an: Verein zur Förderung des Zen-Buddhismus
IBAN: AT60 2081 5000 4550 9031
Verwendungszweck: Spende ZendoNeu

**BERG
ZEN
DO**



DHAGPO MÄNNEDORF

Netzwerk für
buddhistischen Dharma,
Praktizierende,
Unterricht, Kurse und
Retreats



**DHARMA-
WOCHE MIT
JIGME RINPOCHE
IN MÄNNEDORF /
ZÜRICH**

31.8. - 6.9.2024

**Thema der Woche:
Tschenresi, Liebe, Mitgefühl
und Weisheit im Alltag**

Wir laden ein zu Unterweisungen,
Meditationen, Ermächtigungen und
Buchabend mit dem Meditations-
meister Jigme Rinpoche.

Alle Infos und Anmeldung:
dhagpo-switzerland.ch



ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2024

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.07. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
28.07. 17:00-18:00	Dharma Talk mit Ew. Thubten Wangdu	<i>Ew. Thubten Wangdu</i>
05.08. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
18.08. 14:00-16:00	Ermächtigung durch SE Chungpo Gyalton Rinpoche	<i>SE Chungpo Gyalton Rinpoche</i>
02.09. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
05.09. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
28.09. 09:00-13:00	Achtsamkeitsmeditation für Anfänger	<i>Bianca Blaickner</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.07. 18:00-07.07. 12:00	Singen und Schweigen mit Claudia Floritz	
05.07. 18:00-07.07. 16:00	Zazenkaï light, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
05.07. 18:00-12.07. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Hannes Huber</i>
10.07. 09:00-28.07. 12:00	Buddhismus und Medizin	
13.07. 10:00-13:30	Ikebana - Einführung in die Kunst des kontemplativen Blumenarrangierens	<i>Helga Komaz</i>
14.07. 18:00-21.07. 13:00	Freude und Stille	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
20.07. 18:00-27.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
24.07. 18:00-28.07. 13:00	Mettaretreat im Bergzendo, NÖ	<i>Hannes Huber</i>
25.07. 18:00-03.08. 12:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
26.07. 19:00-20:30	Vortrag The Tantric Path of Desire	<i>Shar Khentruł Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
26.07. 19:00-28.07. 13:00	Retreat The Tantric Path of Desire	<i>Shar Khentruł Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
02.08. 14:00-12.08. 14:00	1st Vajra Yoga of Kalachakra: Empowerment, Teachings & Retreat	<i>Shar Khentruł Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
03.08. 18:00-10.08. 10:00	Zen & Yoga	<i>Beate Genko Stolte</i>
12.08. 14:00-02.09. 14:00	1st Vajra Yoga of Kalachakra: Practice Retreats	<i>Shar Khentruł Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
13.08. 18:00-18.08. 12:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
14.08. 13:00-18.08. 21:00	Buddha in uns entdecken	<i>SE Chungpo Gyalton Rinpoche</i>
17.08. 18:00-24.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
21.08. 18:00-25.08. 12:00	Zen Retreat	<i>Klaus Kraler</i>
03.09. 19:00-21:00	Lehrgang: Buddhismus entdecken	<i>Andrea Husnik</i>
04.09. 18:00-08.09. 10:00	Anfängergeist Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
04.09. 19:00-21:00	Buddhismus vertiefen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
07.09. 18:00-14.09. 11:00	Sesshin light, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
25.09. 18:00-29.09. 12:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Hannes Huber</i>
27.09. 17:00-28.09. 19:00	Sich an die Wirklichkeit annähern	<i>Tina Draszczyk</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
30.06. 14:00-17:00	SE 7. Kyabje Yongzin Ling Rinpoche: Manjushri Einweihung	<i>S.E. Yongzin Ling Choktrul Rinpoche</i>
12.07.-21.07.	4 Higher Empowerments of Kalachakra & Dark Retreat	<i>Shar Khentruł Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
07.07. 10:00-13:00	Shambhala Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
09.07. 16:00-14.07. 12:00	Sommer-Retreat	<i>Ngakma Déwang Pamo</i>
03.08. 11:00-04.08. 18:00	Sommerfest in Gomde	
04.08. 10:00-13:00	Shambhala Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
24.08. 14:00-22:00	Sommerfest am BergZendo	

ORT	KONTAKT
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
Palpung Europe Stadtinstitut	palpung.secretary@gmail.com
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Theravadaschule Wien	meditationtirol@gmail.com
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 9999 208
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Shambhala Zentrum Wien	wien@shambhala.info
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Theravada Schule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Palpung Europe Stadtinstitut	palpung.secretary@gmail.com
Puregg Phönixwolke Sangha	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Puregg Phönixwolke Sangha	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
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at
ORT	KONTAKT
VZ Praterstern	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org
Meditationszentrum - der mittlere Weg- BergZendo	office@buddhismus-austria.at mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Meditationszentrum - der mittlere Weg- BergZendo	wien@shambhala.info 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

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

Siemensgasse 4/1/4
2630 Ternitz
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, 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 Miso-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Dzogchen Gemeinschaft Yeselling	Steiermark			18.30	
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark	18:00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Sangha Graz	Steiermark		18.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		17.45		
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-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
<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
	16.00		www.kks-graz.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 „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., 19:15 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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



27. bis 28. Juli 2024 Seminar mit Ringu Tulku Rinpoche

"Ein Lied zur Einführung in die unverfälschte Sicht der Großen Vollkommenheit" von Khenpo Gangshar



Das Seminar findet im
Maitreya Institut Gutenstein statt
Samstag: 10h und 15h und Sonntag: 10h
und: **Rote Tara Kurukulle Ermächtigung**
am Sonntag um 15:00 Uhr
vorgeschlagene Spende: 30€ je Session



Ringu Tulku: "Herzensöffnung im erwachenden Geist"

WIEN: Freitag, 26. Juli 2024 um 19h: Abend-Vortrag in Wien – auf freier Spendenbasis
im Amida-Zentrum, 1070 Wien, Neubaugasse 12-14/Mez/14

Alle Teachings werden vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

7. bis 8. September 2024: Chamtrul Rinpoche

Milam: Traum-Yoga Praxis im Vajrayāna

Das Seminar findet im **Maitreya Institut Gutenstein** statt:
Samstag und Sonntag: 10h - 12h30 und 15 - 18h
mit jeweils Snack- & Teepausen
Auf Spendenbasis:
individuelle und angemessene Dharma-DANA



Chamtrul Rinpoche: Zuflucht nehmen im Mandala von Mitgefühl, Natur und Essenz

WIEN: Freitag, 6. September 2024 – 19h: Abend-Vortrag in Wien – auf freier Spendenbasis
im Amida-Zentrum, 1070 Wien, Neubaugasse 12-14/Mez/14

Informationen und Anmeldung: info@maitreya.at

Maitreya Institut Gutenstein

inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung
assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling, unter der Schirmherrschaft
von S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Ugyen Trinle Dorje

Blättertal 9, A-2770 Gutenstein
info@maitreya.at Tel.: 0043 (0)263474171





3-JÄHRIGER MEDITATIONSZYKLUS

im deutschsprachigen Raum, angeboten über
verschiedene buddhistische Zentren in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



PLC / GelugWien.at & Weiterstädter Dharmagruppe

MEDITATION

zu den
400 Versen
von
ARYADEVA

ONLINE

Ehrwürdige Dr. Birgit Schweiberer

SAKA DAWA 2024 - SAKA DAWA 2027
1. & 3. Sonntag im Monat



In diesen 400 Versen (**Catuḥśataka**) fasst Āryadeva der Hauptschüler von Nāgārjuna folgende 2 Schriften seines Lehrers zusammen:

- die „Grundverse zum Mittleren Weg“ (**Mūlamadhyamakakārikā**) und
- „Kostbarer Kranz von Ratschlägen“ (**Ratnāvalī**).

Der Text besteht aus 16 Kapiteln zu je 25 Versen. Die ersten 8 Kapitel fokussieren auf konventionelle Realität (Befreiungswunsch bis Bodhicitta Aktivitäten), die übrigen auf endgültige Realität (Weisheit).

Die Ehrwürdige Dr. Birgit Schweiberer (LOBSANG DRIME) unterrichtet den Text in Form von geführten Meditationen. Auf diese Weise können Schüler auf eine langsamere und tiefere Weise als es bei Unterweisungen üblich ist, den Text durchdringen und dabei gleichzeitig Übung in analytischen Meditationen aufbauen – ca. 50-60 Meditationen über 3 Jahre. Einstieg jederzeit möglich (Aufnahmen über versäumte Einheiten verfügbar).

Informationen & Anmeldung

info@gelugwien.at / www.gelugwien.at