



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2020

**„Du bist der, der im
Hier und Jetzt entscheidet.“**

INTERVIEW MIT GEORG FISCHER S. 8

**„Wir dürfen die Augen
nicht verschließen!“**

THOMAS KLIEN S. 12

Magic Places

MATHIAS LEDERER S. 18



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

BUDDHISMUS KURZ UND BÜNDIG

mit Mag.a Andrea Husnik

Mittwochs, 18. Nov. – 2. Dez. 2020

18:00 – 20:00 Uhr – auf **Spendenbasis (Dana)**

An drei Abenden wird eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus gegeben. Mitzubringen sind **Neugier** am Buddhismus und vielleicht ein wenig Interesse an Meditationen. Unsere Erfahrung zeigt, dass letztere sehr hilfreich für die Bewältigung des Alltags sein können. Offen für alle Interessierten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mag.a Andrea Husnik lehrt seit mehr als 30 Jahren tibetischen Buddhismus der Gelug-Tradition.



BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien & Meditationslehrgang mit Mag.a Andrea Husnik

NEUSTART des 2-jährigen Lehrgangs in 14 Modulen

ab 12. Jänner 2021; dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Spendenvorschlag pro Modul: 50 € | Mitgl. 40 € (ein Modul 6 – 7 Abende) | Ermäßigung möglich
Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums. Das Erlernte wird in Meditationen vertieft und im Austausch untereinander überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Mitgefühl und Ruhe im Alltag.

Themenblöcke: Mein Geist und sein Potential 12.1. – 16.2.2021 | Wie meditiert man 23.2. – 6.4.2021 | Darstellung des Pfades 13.4 – 25.5 | Spirituelle Lehrer*innen | Tod & Wiedergeburt | Karma | Zuflucht zu den Drei Juwelen | Eine tägliche Praxis aufbauen | Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra. Den Teilnehmer*innen werden pro Modul schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles zur Verfügung gestellt.

Mag.a Andrea Husnik lehrt seit mehr als 30 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

Information und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

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

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition (FPMT)



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Guter Geburtsjahrgang 1940 und die Entdeckung menschlicher Juwelen!

Der Geburtsjahrgang 1940 scheint ein sehr Guter gewesen zu sein. Nicht nur unserer Interviewpartnerin im letzten Heft konnten wir zum 80er gratulieren, auch Georg Fischer, unser Interviewpartner in diesem Heft, wurde im selben Jahr geboren. Auch er ist von herausragender Bedeutung für den Buddhismus in Österreich, aber nicht nur. Seine Leistungen für und mit dem Dharma haben große internationale Bedeutung. Lest dieses Interview aber vor allem „zwischen den Zeilen“, es gibt verborgene Juwelen dort.

Die buddhistische Aufgabe, „genau zu schauen, wie die Dinge wirklich sind“, bezieht sich auch darauf, die vielen wertvollen Menschen zu entdecken, die meist sehr verborgen sehr Großes bewirken. Ich sehe es auch als eine Aufgabe unseres Magazins, hier einen wichtigen und vor allem auch wertschätzenden und dankbaren Beitrag zu leisten. Es freut mich, dass wir dabei in unterschiedlichen Altersklassen fündig werden können. Das zeigt sich auf vielfältige Weise gerade auch in diesem Heft sehr deutlich.

Neben der Coverstory finden sich weitere inspirierende Geschichten, die ich euch sehr ans Herz legen möchte. Dazu gehören unter anderem die Geschichte über „Magic Places“ im Zusammenhang mit Authentizität von Mathias Lederer, einem Gründungsmitglied unseres Netzwerkes buddhistischer Jugend, und die Betrachtungen zu Corona und dem Klimawandel, von Tom Klien. Bei dieser Geschichte schließt sich der Kreis zur Vajrayana-Sichtweise, die auch im Interview mit Georg erwähnt wird. Viel Inspiration und Bereicherung für uns alle!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Georg Fischer

12 NATUR
„Wir dürfen die Augen nicht verschließen!“

Thomas Klien

18 BUDDHISMUS
Magic Places – Stadtführungen

Mathias Lederer

22 MEDITATION
„Epidemie der Zuversicht“!

Andrea Balcar

21 HAIKU

26 LESERBRIEF

27 CARTOON

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Andrea Balcar, Margit Hörr, Manfred Krejci,
Hannes Kronika, Eva Pelizon, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover, 8–11 Rätzer, 12–17, 26 Klien, 19, 20 Lederer,
23 Balcar, 24 buddhaweekly.com, 26 Klien

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, Präsident. Gerhard Weißgrab, Marina
Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz
Vettermann (Generalsekretär), Stand 1. 1. 2018

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 buddhistischen Fragen. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–13.00 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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

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. **Bestellung:** www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



[www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich](http://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)

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. 18. 10., 22. 11. 2020

jeweils 10:00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664 236 39 33

„der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich:

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wenn Dir die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und Du im Lehrberuf tätig bist, dann bitte schreibe uns:
office@buddhismus-austria.at

Was ist Buddhismus?

Präsident Gerhard Weissgrab stellt in dieser traditionsübergreifenden Einführung die Grundlagen des Buddhismus vor.

Do. 22. Oktober 2020, 19.00 Uhr

Bodhidharma Zendo Wien

1010 Wien, Fleischmarkt 16

Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock

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

Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

So., 1. 11. 2020, 15.00 Uhr

gemeinsam mit Marina Myo Gong Jahn
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,

Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.

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
DGKS Ingrid Strobl,
Tel. 0650/523 38 03**

persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,
1010 Wien
info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



[www.facebook.com/
MobilesHospizderOebr](https://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.

Zeit: 2. Dienstag im Monat, 17.30–19 Uhr
Ort: Meditationszentrum Karma Samphel
Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien
Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein
0699 11 99 03 61
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.

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA
Buddhistische Krankenbegleitung:
0677 623 098 01
jivaka@buddhismus-austria.at
persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger
Tel. 0676/43 20 888
fatma.altzinger@chello.at
Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke
Tel. 0664/358 22 82
peter.wanke@chello.at
Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAMER 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

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.

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.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

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

forest17@gmx.at – fb: Reinhard Malicek

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Marina Jahn
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek
Generalsekretär: Heinz Vettermann

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzender: Hugo Klingler
stv. Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

Kärnten: Margarita Stefanschitz:
0664/391 05 18,
kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich: Gerhard Urban,
0664/877 68 85, g_urban_at@yahoo.de
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820,
brigitte.bindreiter@liwest.at

Salzburg: Werner Purkhart,
salzburg@buddhismus-austria.at,
0676/355 75 91

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
gabriele.doppler@gmail.com

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

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

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

„Du bist der, der im Hier und Jetzt entscheidet.“

Interview mit Georg Fischer

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER



„Der Buddhismus war immer für mich da, aber ich habe es nie hinausposaunt.“

ÖBR: *Lieber Georg, du warst in deinem Beruf Unternehmer, kannst du uns darüber etwas erzählen?*

Georg: Meine Geschichte ist vielfältig. Ich machte die Textilhandelsakademie und besuchte gleichzeitig die Hutmacherschule und wurde Hutmacher und Zylinderhutmacher und legte darüber auch die Meisterprüfungen ab. Danach wurde ich Einzelhandelskaufmann und gründete eine Firma, und so nebenbei hatte ich ein Hausverwaltungsbüro.

ÖBR: *Wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?*

Georg: Der sogenannte Funke ist bei mir mit 16 Jahren übergesprungen. Damals sind die „Heyne“-Bücher [Anm.: Heyne Verlag, 1934 gegründet in Dresden] erschienen, die ich mir gekauft habe und die heute noch neben meinem Bett stehen. Buddhismus, Konfuzius und Lao-Tse, und beim Buddhismus Band bin ich hängengeblieben, den hat Edward Conze geschrieben. Ich bin nicht gleich dem Buddhismus verfallen, aber die Idee dahinter war mir sofort klar gewesen. Bei meinem zweiten Buch von Conze „Buddhistisches Denken“ hat es bei mir Klick gemacht. Danach bin ich mit 18 Jahren, immer in den Ferien, in das vom Dalai Lama gegründete Kloster Rikon [Anm.: erstes tibetisch-buddhistisches Kloster außerhalb Asiens in der Schweiz] gegangen. Etwas später zu Geshe Rabten [Anm.: kam 1975 in die Schweiz] ins Kloster Tharpa Choeling, danach bin ich nach Le Mont-Pélerin zu Kalu Rinpoche. So bin ich von einem zum anderen [lacht]. Was mich am Buddhismus fasziniert und zugleich abgestoßen hat, waren die Rituale. Anfänglich verstand ich sie nicht und mochte sie daher auch nicht. Mich interessierte immer die Idee dahinter, dass ich frei war. Da ich viel in den Klöstern war, hatten die Rituale immer einen gewissen Anteil. Während mein Geschäft immer größer wurde, hat mich die buddhistische Idee, dass ich mein Leben bestimme und niemand anderer, immer mehr

fasziniert. Ganz egal, was passierte, ich war mein eigener Herr. Ich muss auch gestehen, ich hatte immer viele Ideen, die meine Frau dann auch ausführte [lacht].

Für mich war von Anfang an die Idee klar, dass niemand anderer mein Leben bestimmt. Ich erkannte schon früh, dass alles durch Ursache und Wirkung besteht, obwohl ich dieses Prinzip erst später in den buddhistischen Texten wiederfand. Wenn ich denke und es kommt etwas, so kann ich es auch verändern. Entweder akzeptiere ich die Gelegenheit, die sich bietet, oder ich gehe aus der Situation hinaus. Dieses Prinzip habe ich bis heute eingehalten.

ÖBR: *Wo hast du deine buddhistische Heimat gefunden?*

Georg: Seit 2000 bin ich bei Ontul Rinpoche [Anm.: Lho Drikung Ontul Rinpoche – Drikung-Kagyü-Linie] gelandet, der ja ein Freidenker ist. Mit ihm verstand ich mich unheimlich gut. Ich bin schon sehr zeitig nach Indien und Nepal und um den Kailash gegangen und war in Dehradun im Kloster beim Dalai Lama. Ich hatte also einiges durchgemacht, und meine Frau gab mir diese Freiheit, mich für ein, zwei Monate verschwinden zu lassen. Aber ich sprach zu Hause, auch mit meinen Kindern, nie über Religion.

Eine lustige Geschichte in diesem Zusammenhang, als meine jüngste Tochter in der Schule nach meiner Religionszugehörigkeit befragt wurde, antwortete sie: „Ich muss meinen Papa erst fragen.“ [lacht]. Der Buddhismus war immer für mich da, aber ich habe es nie hinausposaunt.

Die Geschichte ist sehr einfach. Mit 42 Jahren bin ich auf die Universität und habe Tibetologie und Indologie studiert. Nach fünf Jahren gab ich meine Doktorarbeit ab und sie wurde nicht angenommen. Aus einem einfachen Grund, denn der Professor sagte: „Bitte das nicht veröffentlichen, nur wenn auch mein Name [Anm.: des Professors Name] >>

„Sei dankbar für alles, was dir im Leben passiert.“

>> darunter steht.“ Das wollte ich nicht und bin gegangen. Damals habe ich mich geärgert, und meine Tochter animierte mich, meine Doktorarbeit auf einer Website [Anm.: <http://www.lantsha-vartu.at>] zu veröffentlichen, und das machte mir großen Spaß. Ich bekam von vielen internationalen Universitäten positive Zurufe, nur nicht von Österreich.

ÖBR: Jetzt bin ich neugierig geworden. Erzähl uns von deiner Doktorarbeit.

Georg: Auf der Universität habe ich ein altes Buch gefunden, und darin befanden sich drei Seiten einer Schrift. Das hat mich so sehr fasziniert, dass ich gleich nach Indien gefahren bin. Dort habe ich diese Schrift überall gesehen und nach einer Übersetzung gefragt, und keiner der von mir Befragten hatte eine Ahnung davon. Dann bin ich zu den Bibliotheken in den verschiedenen

Klöstern gefahren und da waren wieder andere Schriften. Die eine Schrift heißt „Lantsha“ und ich fand weitere 54 Schriften. Von 32 Zeichen ausgehend, kann man 16.000 Zeichenarten schreiben. Ich habe diese Schrift wieder entwickelt, sodass man sie wieder lesen und schreiben kann. Dafür habe ich alles gezeichnet und die Schrift für „den Computer“ programmiert.

Angeregt von den vielen Schriften, die die Menschen nicht mehr lesen konnten, fing ich an, einzelne Bücher, die noch vorhanden waren, zuerst ins Tibetische und dann ins Sanskrit zu übersetzen, damit man es wieder lesen konnte. Der Endeffekt dieser Webseiten [www.dakiniscripts.at, www.tibetan-blockstyle.at] war, dass sich viele internationale buddhistische Gesellschaften bei mir meldeten, um sich ihre wichtigsten Texte in dieser für sie heiligen Schrift schreiben zu lassen. Es ist

keine heilige Schrift, sondern nur eine Abwandlung von Sanskrit, aber ich lasse alle in ihrem Glauben. Als ich nachfragte, wozu man diese Übersetzungen braucht, kam die Antwort, dass diese heiligen Schriften in Stupas eingemauert werden [lacht].

ÖBR: Eine Frage zur Gegenwart: Hast du irgendwelche Auswirkungen von Corona gespürt?

Georg: Nein, überhaupt keine. Ich verbrachte die 8 Wochen des „Lockdowns“ bei mir zu Hause in meinem Büro. Da ich im Grunde sehr zurückgezogen lebe,



Georg Fischer

Georg Fischer, geb. Jänner 1940 in Wien, leitete viele Unternehmen und ist Vajrayana-Buddhist, eine Form des tibetischen Buddhismus. Bereits mit 16 Jahren war er nach der Lektüre von Remarque, Lao-Tse, Konfuzius u. a. auf der Suche nach der absoluten Freiheit, was ihn auch dazu geführt hat, in einem tibetischen Kloster zu leben, zu meditieren, Schriften zu studieren und viele Länder kennenzulernen, in denen der Buddhismus gelebt wird. Seine Doktorarbeit über eine tibetische Schrift, die niemand mehr lesen und schreiben konnte, erlangte internationale Bekanntheit, wurde aber in Österreich von der Universität nicht anerkannt.



waren oder sind die Auswirkungen für mich kein Thema.

ÖBR: Kannst du uns etwas über deine Tätigkeit in der ÖBR erzählen?

Georg: Ja, ich habe alles Mögliche gemacht. Die letzten 20 Jahren war ich für die Schülergruppen da und zeigte ihnen alle Räumlichkeiten und erklärte die verschiedenen buddhistischen Traditionen. Für mich war es auch sehr interessant, da ich auch auf der Universität war und dort Vorträge gehalten habe. Aber auf der evangelischen Fakultät hatte ich nicht so viel Erfolg, denn auf die Feststellung „Sie müssen doch eine Seele haben“, antwortete ich: „Nein, ich kenne keine Seele, die hat sich bei mir noch nicht vorgestellt“ *[lacht]*. Aber ich ließ mich christlich trauen und der Pater hat immer gesagt, sei dankbar für alles im Leben, für alles, was dir im Leben passiert. An diesen Leitsatz habe ich mich mein ganzes Leben gehalten. Immer danke sagen, und ich sage es heute noch.

ÖBR: Wie stehst du zur Frage der Wiedergeburt?

Georg: Das ist mir sowas von egal *[lacht]*. Du lebst im Hier und Jetzt, und du kannst in diesem Zeitpunkt jetzt entscheiden, was du willst. Was nachher kommt, ist vollkommen

egal, denn es kommt wieder ein Jetzt. Und die Entscheidung wird immer Ursache und Wirkung sein als fortlaufendes System, das nicht mit dem Tod aufhört. Das Leben kann man sich als Kreis vorstellen, und wo immer man am Kreis hintupft, ist Anfang und Ende zugleich, nie hintereinander. Du bist der, der im Hier und Jetzt entscheidet, und niemand anderer.

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

Georg: Nein, eigentlich nicht. Ich bin glücklich mit meiner Frau, mit der ich 56 Jahre glücklich verheiratet bin und mit dem, was ich tue. Ich lebe von einem Tag auf den anderen. Was sollte ich mir wünschen? Ich habe alles, was ich mir erträumt habe, erfüllt und war immer dankbar dafür.

ÖBR: Danke für das Interview. ■



„Wir dürfen die Augen nicht verschließen!““

Corona, Klimawandel und Buddhas Lehre – Teil I

THOMAS KLIENT

Die Corona-Krise hält uns scheinbar gefangen und löst vielerlei Reaktionen aus. Die einhergehende Wirtschaftskrise wird als Bedrohung wahrgenommen und Hungersnöte folgen. Themen wie der Klimawandel, die ökologischen Krisen und die notwendigen Veränderungen sind in den Hintergrund geraten. Wie können uns Sichtweise und Praxis des Dharma hier unterstützen?

In den traditionellen Unterweisungen werden die leidvollen sechs Bereiche von Samsara, dem Daseinskreislauf, sehr ausführlich beschrieben. Das soll uns aufrütteln und anspornen, unsere Ausrichtung zu ändern. Im selben Sinne ist es notwendig, ein klares Bild über die Situation zu gewinnen, in der wir uns heute befinden.

Die Fakten

Die Liste an bedrohlichen Entwicklungen ist lang. Als globale menschliche Gemeinschaft erschöpfen wir die Ökosysteme in einem Ausmaß, welches das Überleben der menschlichen Zivilisation, wie wir sie kennen, ernsthaft in Frage stellt. Die Böden, auf denen unsere Ernährung basiert, werden zusehends ausgelaugt, riesige Mengen an wertvollem Boden erodieren jedes Jahr unwiederbringlich (24 Milliarden Tonnen),¹ werden unfruchtbar oder schlicht verbaut und versiegelt. Laut FAO können die Böden der Erde nur noch für etwa 60 Erntejahre ausreichende Erträge² liefern. Die industrielle Landwirtschaft vergiftet nicht nur unsere Böden und zerstört groß-

flächig Lebensräume für unzählige Tier- und Pflanzenarten, sondern führt auch zu unbeschreiblichem Tierleid. Soziale Ungleichheiten und das Investitionskapital der Superreichen³ spielen hier eine große Rolle.

Das komplexe klimatische System der Amazonasregenwälder, das eine überlebenswichtige „Klimapumpe“ der Erde ist, steht aufgrund der Abholzung und Zerstückelung kurz vor dem Zusammenbruch.⁴ Es bleiben nur noch wenige Jahre, um die Entwicklung aufzuhalten, teilweise sind die Vorgänge schon jetzt irreversibel. Die Auswirkungen werden global spürbar sein. Ähnliches gilt für die anderen großen Regenwälder in Indonesien und Afrika, deren Verlust ebenso rasant zunimmt.

Der Klimawandel verschärft viele Probleme wie Wassermangel, rasanter Artenschwund und Instabilität der Ökosysteme. Das CO₂-Budget, das wir noch emittieren dürfen, um unter 1,5 Grad Erwärmung zu bleiben und damit gravierende Folgen wie Dürren, steigende Meeresspiegel, Extremwetterereignisse, Ressourcenkonflikte und Klimaflüchtlinge abzuwenden, reicht nur mehr für 8 Jahre. Bis 2030 muss der globale CO₂-Ausstoß um

50 Prozent reduziert⁵ werden, um die Erwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen. Dazu müsste der globale Ausstoß an CO₂ jährlich um 7,5 Prozent, in den Industrieländern sogar um 10 Prozent gesenkt⁶ werden. Die tatsächliche Entwicklung geht in eine andere Richtung, selbst im Jahr der Corona-Krise werden wir diese Ziele nicht erreichen. Auch das Auftreten der Kippunkte, welche die globale Erwärmung verstärken, wie das Auftauen der Permafrostböden, der Rückgang des Eisschildes in Grönland oder der arktischen Meereisdecke, verlaufen wesentlich schneller, als noch vor wenigen Jahren prognostiziert.

Der Verlust der Artenvielfalt wird wenig beachtet. Er ist vergleichbar mit einem Flugzeug, in dem während des Fluges nach und nach immer mehr Schrauben herausgenommen werden. Das geht eine Weile gut, man merkt kaum etwas, aber irgendwann fällt es auseinander. Gewöhnlich entstehen neue Arten in etwa demselben Tempo, wie Arten aussterben. Zurzeit geschieht der Verlust der Arten jedoch 10- bis 100-mal schneller. Wir befinden uns im sechsten großen Artensterben, vergleichbar mit dem Verschwinden der Dinosaurier. Da-

mals gab es den Menschen noch nicht, und es ist fraglich, ob es uns in Zukunft noch geben wird.

Corona, Mamos und die Warnzeichen der Natur

Corona und das Auftreten anderer zoonotischer⁷ Viren wie Influenza, SARS, MERS und Ebola hängen stark mit dem Eindringen menschlicher Aktivitäten in bisher unbeeinträchtigte Lebensräume und dessen ökologische Folgen⁸ zusammen, sowie mit Massentierhaltung und Fleischkonsum.⁹ Ökologen und Virologen haben seit vielen Jahren vor dem Auftreten einer derartigen Pandemie gewarnt, und aller Wahrscheinlichkeit nach werden wir zusehends häufiger damit konfrontiert sein.

Die Corona-Krise ist wie ein Warnschuss vor den Bug der globalisierten Raubgesellschaft. Nach einem Jahr extremer Waldbrände in Brasilien und Australien, verbunden mit einer geradezu willentlichen Ignoranz der Machthaber, und einer intensiven politischen Auseinandersetzung zum Klimawandel im



>> Angesicht einer Reihe von wissenschaftlichen Erkenntnissen, welche die sich rasant verschärfende Lage verdeutlichen, kam Corona fast wie gerufen, auf jeden Fall nicht überraschend.

Viele Meister der tibetisch-buddhistischen Tradition sprechen in Verbindung mit Corona davon, dass die Mamos aufgebracht sind. Mamo bedeutet wörtlich etwa Mutter-Frau und wird auch synonym zu Dakini¹⁰ verwendet. Es gibt eine auffallende Parallele zwischen der Art und Weise, wie unsere patriarchal geprägte Gesellschaft mit Frauen bzw. dem Weiblichen umgeht und wie sie mit Natur umgeht. Die Natur ist weiblich, und wir sprechen von Mutter Erde.

Mamos gehören zu den weiblichen Dharmaschützern und sind mit den fünf Elementen¹¹ sowie Orten, Wäldern etc. verbunden. Sie sind gewissermaßen deren Essenz, die Essenz der Natur, deren Teil wir sind. Dharmaschützer sind subtile Wesenheiten oder Energien, welche die spirituelle Praxis schützen, als auch die Ausbreitung und lebendige Übertragung der Dharmalehren, die Aktivität der Lehrer und die Reinheit der Übertragungslinien. Sie werden häufig in einer zornvollen Form dargestellt. Die wichtigsten Dharmaschützer sind völlig erleuchtete Buddhas, die sich direkt aus der

Weisheitssphäre der letztendlichen Wirklichkeit des Dharmakaya manifestieren. Andere erscheinen als Aktivitäts- oder weltliche Schützer, entsprechend der Sphäre ihres Handelns. Dharmaschützer sind gewissermaßen die natürliche, symbolische Manifestation unserer Weisheit als auch unseres Karmas.

Wenn die Mamos aufgebracht sind, verursachen sie Epidemien, Krankheiten wie Krebs und auch Naturkatastrophen wie Erdbeben, Stürme usw. Sie werden aufgebracht durch Verschmutzung von Luft und Wasser, Missbehandlung von Tieren, Abholzung von Wäldern usw., aber auch durch Streit und Auseinanderdriften von Beziehungen, Familien und Gesellschaften – und natürlich die Emotionen, welche diese unheilsamen Handlungen antreiben. Leben wir in Harmonie, dann sind auch die Mamos in Frieden und sie unterstützen uns, verursachen gute Ernten, Überfluss, Gesundheit und blühende Gesellschaften.

Um die Mamos zu befrieden, ist es entscheidend, dass wir uns zunächst bei ihnen entschuldigen, uns bei der Natur entschuldigen, und unsere negativen Handlungen, unsere Gier und Unwissenheit erkennen, eingestehen und bedauern. Bedauern geht mit einem Gefühl der Traurigkeit einher, weil wir die Sinnlosigkeit unseres Handelns und den

„Das eigentliche Wesen von dem, was Daseinskreislauf (Samsara) genannt wird, ist Leerheit. Seine Erscheinungsweise ist Täuschung und seine charakteristische Eigenschaft ist, sich als Leiden zu manifestieren.

Das eigentliche Wesen von dem, was Freisein von Leid (Nirwana) genannt wird, ist ebenfalls Leerheit. Seine Erscheinungsweise ist das völlige Sich-Erschöpft- und Aufgelöst-Haben von Täuschung und seine charakteristische Eigenschaft ist das Freisein von allem Leid.“ – Dschetsün Gampopa, Schmuck der Befreiung

Schaden und das Leid sehen, die wir anderen und uns selbst zufügen. Nur dann können wir unsere Geisteshaltungen, unser Handeln und unseren Kurs tatsächlich ändern.

Sie mögen Zweifel daran haben, ob es Wesen oder Energien wie die Mamos wirklich gibt. Aber an den grundlegenden Wirkmechanismen und der Notwendigkeit, unser Verhalten tiefgreifend zu ändern, ändert das jedoch nichts.

Ursachen und Alternativen

Das zerstörerische, auf neoliberaler Ideologie beruhende Wirtschaftssystem mit dem Fokus auf Konkurrenz, Profit, Deregulierung der Märkte und uneingeschränktem Welthandel beruht auf Gier, Ausbeutung und einer falschen Sichtweise der Wirklichkeit. Damit spiegelt es die drei Geistesgifte Gier, Aggression und Unwissenheit, welche den leidhaften Daseinskreislauf von Samsara am Laufen halten. Insbesondere Gier hat die Eigenschaft, dass sie nicht zu Zufriedenheit führt. Wie der Buddha lehrte, ist Gier, wie Salzwasser zu trinken, der Durst nimmt kein Ende. Es sind Achtsamkeit, Großzügigkeit und liebende Güte, die zu Zufriedenheit und eigentlichem Reichtum führen.

Samsara ist nichts Neues, es ist bekannt dafür, endlos zu sein. Mit den technologischen Entwicklungen und Möglichkeiten der Neuzeit wird unser samsarisches Handeln jedoch zu einer Bedrohung unserer Lebensgrundlagen. Wir schaffen sozusagen ein Super-Samsara. Wie SH der Dalai Lama anmerkt, haben wir als Menschen ungemein große Möglichkeiten, sowohl in die positive Richtung im Sinne von Liebe, Mitgefühl und Weisheit, als auch in die negative Richtung unvorstellbarer Zerstörung.

Konsum und Überfluss sind der große Treiber der Umweltzerstörung. Wir leben in einer Sucht-Gesellschaft. Sucht nach Konsum, Geld, Vergnügen, Erfolg, Macht, Sex und Drogen, deren Konsum massiv steigt. Sucht entsteht durch das Fehlen eines Gefühls der Verbundenheit, der Bindung an Familie, Freunde, Gemeinschaft, Orte und Natur, durch das Fehlen eines tiefen Wissens über wechselseitige Vernetztheit und Liebe. Sucht ist verbunden mit einem tiefen und nagenden Gefühl der Einsamkeit und Trennung – nicht zu verwechseln mit Alleinsein und Abgeschiedenheit. Verzweifelt versuchen wir, dieses schwarze Loch durch Konsumieren zu füllen. Einsamkeit ist die große, moderne Pandemie, macht Menschen krank und führt zu vorzeitigem Tod.¹² Mit der Einsamkeit geht >>

>>

auch ein Gefühl von Selbsthass, mangelndem Selbstwert und Selbstaggression einher. Diese sind eng miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig. Sucht, Einsamkeit und Depression sind im Wesentlichen psychologische und spirituelle Probleme. Sie sind die treibende Kraft als auch die Kehrseite von Wirtschaftswachstum, sozialer und ökologischer Zerstörung.

Den Klimawandel und die ökologische Zerstörung allein durch die wissenschaftliche und technologische Linse zu betrachten,

kann die Grundursachen nicht wirklich adressieren – diese Betrachtungsweisen bieten daher auch keine ausreichenden Lösungen. Es ist genau das Aufkommen von Technologie und Wissenschaft – eine bestimmte Herangehensweise in der Wissenschaft, die auf einer cartesianischen, reduktionistischen Sicht der Wirklichkeit beruht –, das zu einem wachsenden Gefühl der Trennung und des Mangels an Verbundenheit führte und führt. Technologie kann natürlich in vielerlei Hinsicht nützlich sein, aber das Gefühl der

- 1 <https://www.weltagraberbericht.de/themen-des-weltagraberberichts/bodenfruchtbarkeit-und-erosion.html>
- 2 <https://www.bund-rlp.de/service/meldungen/detail/news/studie-boeden-werden-immer-schlechter-nur-noch-60-ern-ten-moeglich/>
- 3 <https://www.nature.com/articles/s41893-020-0480-2>
- 4 <https://www.tagesspiegel.de/politik/amazonas-experte-warnt-nicht-nur-fuer-brasilien-wird-es-das-ende-sein/24955946.html>
- 5 <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02734-x>
- 6 <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02744-9>
- 7 D. h. Viren, die von Tieren auf den Menschen überspringen.
- 8 <https://www.nature.com/articles/d41586-020-02341-1>
- 9 <https://nutritionfacts.org/video/pandemics-history-prevention/>
- 10 Dakinis verkörpern weibliche Weisheitsenergien, die Dynamik des ungeborenen Weisheitsraumes.
- 11 Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum
- 12 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352>
- 13 die sogenannte Effizienzfalle
- 14 Geologen sprechen vom Anthropozän, weil die menschlichen Aktivitäten ein Ausmaß erreicht haben, das eine dominante gestaltende Kraft der Erde bildet.

Verbundenheit und das innere Wissen der wechselseitigen Durchdringung aller Phänomene und fühlenden Wesen kommen durch Liebe und intuitive Einsicht zustande, nicht durch Technik.

Technische Lösungen zur CO₂-Reduktion, „erneuerbare Energien“ und neue, energiesparende, am besten „smarte“ Technologien alleine sind keine echten Lösungen, ja mitunter verschärfen sie die Probleme noch weiter. So führen etwa energieeffiziente Produkte in Summe zu noch mehr Energieverbrauch,¹³ beispielsweise im Falle der LEDs, die scheinbar so günstig im Verbrauch sind, dass sich nun viele bemüßigt fühlen, jeden Grashalm ihres Domizils zu beleuchten. Im Namen des „Klimaschutzes“ werden Riesendämme gebaut, eine hässlich industrialisierte Forstwirtschaft für die „Biomassenutzung“ betrieben und die offene Weite von Landschaften durch rot blinkende Windränder in Warnzonen umgewandelt.

Selbst wenn wir unseren Energie- und Rohstoffhunger zu 100 Prozent aus „nachhaltigen“ Quellen decken könnten, wären die Folgen für Umwelt und Landschaftsbild gravierend; wir brauchen schlicht zu viel davon. Solche „Lösungen“ sind daher in etwa so, als würde man versuchen, die Titanic durch einen grünen Anstrich am Sinken zu hindern. Solange wir das zugrundeliegende Fortschritts- und Wachstumsparadigma nicht ablösen durch eine integrierte Sichtweise menschlichen Seins, wird die Zerstörungswut des Anthropozäns¹⁴ weiter ihren Ausdruck finden.

Eine andere Wirtschaft ist durchaus möglich, wie die Überlegungen der Postwachstumsökonomie, der Gemeinwohlökonomie, das Konzept des Bruttonationalglücks in Bhutan oder die Philosophie des *buen vivir*, des guten Lebens, in Südamerika zeigen. Viele familiengeführte Unternehmen haben auch gar kein Interesse an Profitmaximierung und Wachstum, sofern sie die Globalisierung nicht dazu zwingt. Die gemeinwohlorientierten Ansätze des Wirtschaftens haben gemeinsam, dass sie mehr in „Wir“ als in „Ich“ denken, die Natur und die Begrenztheit der natürlichen Ressourcen achten und sich die Frage stellen, was es wirklich braucht, um glücklich zu sein. Durch die Praxis des Dharma und insbesondere der Achtsamkeit können wir etwas Wesentliches hinzufügen: Die Entdeckung des inneren Reichtums, die zu völliger Zufriedenheit führen kann, ohne von materiellem Reichtum abhängig zu sein. ■

THOMAS KLIEN

Thomas Klien studierte Landschaftsökologie und -planung. Er praktiziert in den Kagyü- und Nyingma-Linien des tibetischen Buddhismus und absolvierte ein traditionelles Dreijahresretreat unter der Leitung von Gendün Rinpoche. Seit einigen Jahren betreut er Landschaftsgestaltungsprojekte in Chökyi Nyima Rinpoche's Gomde Zentren in Oberösterreich und den Pyrenäen.

Magic Places – Stadtführungen

Sightseeing? Nicht bei mir! ;-)

MATHIAS LEDERER

Hier geht es um eine Reise zu einem Ort, einem Platz, einem Gebäude ..., das für DICH eine besondere Bedeutung hat. Der Platz, wo du einen Moment der Magie hattest, wo du deine Authentizität, deine Essenz gespürt hast. Ein Ort, wo sich dein Leben vielleicht entscheidend verändert hat. Oder einfach nur dein Lieblingsplatz, wo du gerne abhängst.

Warum Magic Places?

Warum Authentizität?

Dazu darf ich etwas über Polaritäten ausführen: Wir werden ständig mit Extremen konfrontiert. Schwarz-weiß, links-rechts, Corona-Schutzmaßnahmen gegen Verschwörungstheorien usw.. Es braucht diese Polaritäten, damit Reibung entstehen kann. Es braucht aber auch ein Gleichgewicht, das die unterschiedlichen Aspekte im Einklang untereinander zusammenhält. Daher braucht es ein gemeinsames Streben und Verfolgen großer, allen Lebewesen der Welt dienlichen Visionen (vgl. Kalachakra) und ein Ende von „Dagegen-Haltungen“, die nur dem Ausbau von Gegensätzen dienen.

Magic Places entstand aus dem Projekt AuthenticCity (Verein Faireintmitherz), welches die große Vision trägt, dass alle Menschen aus der Verbundenheit mit ihrer Authentizität heraus miteinander in Frieden, Balance und Harmonie leben.

Das hat natürlich auch eine politische Tragweite. Es geht um Gesellschaftspolitik. Es geht um die Frage, wie wollen wir Menschen mit uns selbst und allem, was uns umgibt, umgehen? Diese Vision ist jedoch frei von Politisierung jeglicher Begriffe, wie etwa Authentizität. Diese Begriffe werden sozusagen roh, ungefiltert verwendet. Sie ist auch frei von Anklagen (politischer) Missstände.

Diese sind oft subjektiv, verleiten zu Interpretationen und zeugen von der Unvollkommenheit der Welt. Diese wird es bis zum Nirwana immer geben, das wissen wir aus Buddhas Lehren. Es ist mir aber ein Anliegen, dieses gemeinsame Streben und Verfolgen großer, aller Lebewesen der Welt dienlichen Visionen auf eine höhere Frequenz zu stellen. Nämlich eine Frequenz, die das Leid und andere Hindernisse beendet. Eine Frequenz, die sich einen Vergleich mit Nirwana verdient.

Zuhören: Dies ist ein essenzielles Element in einem Magic-Places-Gespräch. Die eine Person spricht aus ihrem Herzen, während



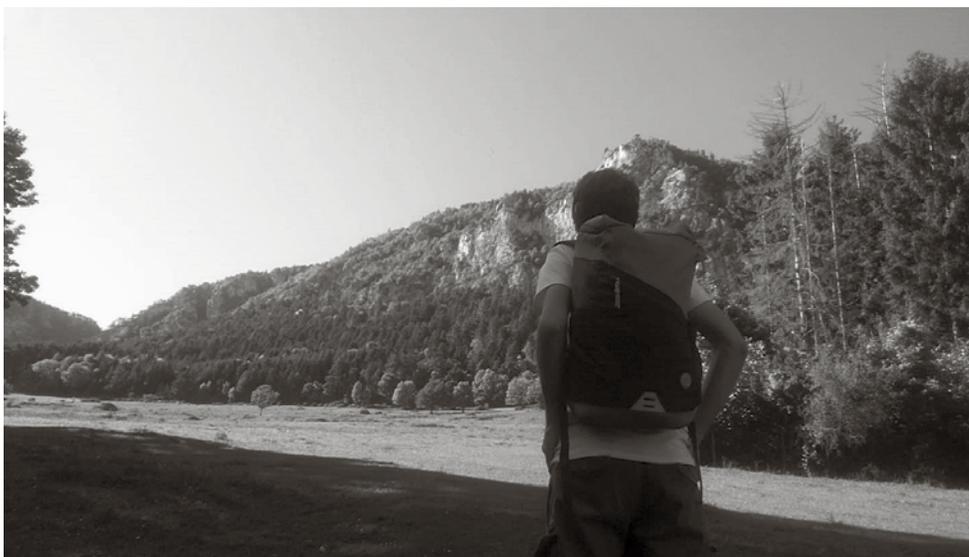
die andere(n) zuhören. Die Praxis von Deep Listening und Mitgefühl füreinander ist Grundvoraussetzung, um gemeinsam voranzukommen. Diese Praxisform kenne ich aus der Plum-Village-Tradition, die von Thich Nhat Hanh gegründet wurde. Auch der von ihm

vermittelte „Engagierte Buddhismus“ spiegelt sich in diesem Wirken wider.

Klingt das für dich inspirierend für die Entdeckung deines Magic Place?

Dann lass uns zusammenkommen für ein lockeres Gespräch über deinen magischen

>>



>> Ort. Lass uns gerne diesen Platz gemeinsam besuchen. Wenn du außerhalb von Wien/ Umgebung wohnst, können wir uns auch in einem anderen Rahmen treffen, wie etwa auch über Zoom o. Ä.

Individuelle Anpassung an dich und den gesamten Kontext ist mir dabei sehr wichtig. Wenn du damit einverstanden bist und es von der Gesamtsituation her stimmig ist, werde ich das Gespräch auch aufnehmen für ein Video oder einen Blogartikel. Eine weitere Option wäre auch die Ansetzung eines „Live-Events“ für eine gewisse Anzahl an TeilnehmerInnen.

Für dich als Präsentator ist dieses Meeting jedenfalls kostenlos.

Hast du so einen magischen Ort?
Habe ich dein Interesse geweckt?
Hast du irgendwelche Fragen?

Schreib mir eine Nachricht. :)

In Verbundenheit,
Mathias
E-Mail: info@authenticity.at
Infos zu den Projekten Authenticity und Magic Places (Englisch): www.authenticity.at ■



MATHIAS LEDERER

ist Gründungsmitglied im Netzwerk Buddhistische Jugend und praktiziert in der Wake Up Sangha.



Gib dem Mond einen Stiel,
und schon hast du
den reizendsten Fächer

sökan

Starten wir eine „Epidemie der Zuversicht“!

ANDREA BALCAR

Am 6. September 2019 hielt die Achtsamkeits- und Kommunikations-expertin Susan Gillis Chapman im Shambhala-Meditationszentrum Wien einen Vortrag über ihr Buch „Fünf Schlüssel der achtsamen Kommunikation“, der als Einführung für ein zweitägiges Seminar diente.

Gleich zu Beginn stellt Susan Gillis Chapman den zahlreichen Zuhörerinnen und Zuhörern eine zentrale Frage: Wofür ein neues Buch zum Thema Kommunikation, bei dem großen Angebot? Wie unterscheidet sich dieses Buch von anderen Ratgebern?

Gillis Chapmans Buch liegt buddhistisches Denken zugrunde, das den menschlichen Geist, unser Wesen, als grundlegend gut und erwacht betrachtet. Ganz anders, als wir selbst uns (oft) sehen! Wir fühlen uns in solchen Momenten der Verunsicherung einsam und unsicher, wir leiden. Doch den Grundsätzen der Kontemplativen Psychologie zufolge ist jede/r von uns zu jedem Zeitpunkt 100% gesund bzw. hat das Potenzial dazu. Wie lässt sich das mit unserem Selbstbild vereinbaren? Und wie lässt es sich verhindern, dass unser Unwohlsein, unsere Verunsicherung sich auf andere überträgt? Wie können wir diesen „Virus der Entmutigung“ beseitigen und stattdessen eine „Epidemie der Zuversicht“ auslösen?*

Es beginnt bei uns: Indem wir innehalten – schweigen – und uns Raum geben. Indem wir kleine Momente des Verweilens annehmen, sei es beim Warten auf den Bus, bei einer Tasse Tee im Café oder während einer Sitzmeditation, kommen wir bei uns an.

Leider haben wir die Angewohnheit, genau vor diesem „Nach-Hause-Kommen“ davonzulaufen. Das können wir ändern, indem wir

die „Inter-Verbundenheit“ zwischen uns allen wahrzunehmen lernen. Denn wonach wir uns alle sehnen, ist, uns ausdrücken zu können, uns willkommen, angenommen und geschätzt zu fühlen. Wir wollen wahrgenommen werden mit unseren einzigartigen Eigenschaften. Wir wünschen uns, unsere Stimme zu finden, unsere Wahrheit.

Indem wir „bedingungslose Freundlichkeit“ leben, kann im Miteinander eine sogenannte „Grüne Zone“ entstehen, ein sicherer Ort, der es möglich macht, sich aufeinander einzulassen.

Wie kann so eine „Grüne Zone“ entstehen?

Zuerst ist es wichtig, die Perspektive zu wechseln, weg vom „Ich-zuerst“ hin zum „Wir-zuerst“. Verspüre ich Freude darüber, dass mein Gegenüber da ist, fühle auch ich mich willkommen. Öffne ich mich, fließen meine Bedürfnisse natürlich und frei – und die meines Gegenübers ebenso. Wenn wir diesen Zustand erleben, leuchtet gefühlsmäßig unsere „grüne Ampel“, dann sind wir ganz bei uns, im Jetzt.

Gestaltet sich eine Situation jedoch konfliktreich, fahren wir unsere Barrieren hoch, Selbstzweifel entsteht, unsere inneren Ängste werden wachgerufen (wir schalten auf „gelb“, dazu gleich mehr). Wir verschließen uns zusehends, bis unsere Bedürfnisse vollständig blockiert sind, was uns leiden lässt („rote



Ampel“). Ist es unser Gegenüber, das sich in diesem Gefühlszustand befindet, können wir uns nur in Mitgefühl üben. Versuchen wir einzugreifen, werden wir selber leiden; deshalb ist es wichtig, solche Situationen zu erkennen. Zur besseren Anschauung teilt Susan Gillis Chapman ein Beispiel aus ihrem eigenen Leben: Ein paar Tage vor ihrer Wien-Reise hatte sie ihre 94-jährige Mutter besucht, die sich gerade mental in einer Abwärtsspirale befand und nichts als Vorwürfe und Beschwerden von sich gab. Sofort begann Gillis Chapman zu überlegen, wie sie ihrer Mutter helfen könnte, und wurde ihrerseits in diesen dunklen Gemütszustand hineingezogen, fühlte sich

hilflos und überfordert. Später, als sie über die Begegnung reflektierte, erkannte sie, dass in dieser Situation ihre „gelbe Ampel“ aktiviert worden war. Das passiert, wenn unsere Bedürfnisse als Ängste in uns auftauchen. Diese Ängste sind entstanden, als wir das erste Mal im Leben mit der „roten Ampel“ eines anderen konfrontiert wurden. Im Fall von Gillis Chapman war das, als sie ein 3-jähriges Mädchen war. Damals entstand in ihr das Gefühl, dass etwas mit ihr nicht stimmte, dass sie den Zorn ihrer Mutter verschuldet hatte. Und um genau dieses Kind in uns müssen wir uns kümmern, um den Glauben an unsere natürliche Gutheit wiederherzustellen.

>>

>> Damit wir „Grüne Zonen“ in unserem Leben als Schutz vor toxischen Einflüssen erschaffen können, müssen wir lernen, die verschiedenen Gemütszustände (und ihre Verformungen) zu erkennen. Gillis Chapman zeigt ein Mandala der Fünf Buddhas und vergleicht diese Abbildung mit unserem Geist.



Im Zentrum befindet sich der weiße Buddha („Luft“), der unsere ureigene Natur, unsere innere Weisheit, unser wahres SEIN repräsentiert.

Um ihn herum sind vier weitere Buddha-Figuren angeordnet, von denen jeder gleich den Elementen für einen Gefühlszustand steht.

Der rote Buddha („Feuer“) symbolisiert Liebe, bedingungslose Freundlichkeit, Anziehung. Der grüne Buddha („Wind“) steht für Wachheit und den Einsatz geschickter Mittel. Der blaue Buddha („Wasser“) repräsentiert Sanftheit und Sanftmut (nicht zu verwechseln mit Schüchternheit oder Furchtsamkeit), während der gelbe Buddha („Erde“) für Zuhören und Ermunterung steht.

Offenheit ist uns angeboren und manifestiert sich auf der Ebene des Geistes, des Körpers und der Gefühle. Ein offener Geist erlaubt es uns, ehrlich, neugierig und einsichtig zu sein – ein wacher Körper, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Und ein zartes Herz, Empathie zu empfinden. Letzteres entspricht der „Emotionalen Intelligenz“, die der Buddhismus lehrt und sollte nicht mit Emotionalität gleichgesetzt werden.

Befinden wir uns nun in der „roten Zone“, ist die „Wir-zuerst“-Kommunikationsbrücke unzugänglich und wir fühlen uns isoliert. In Folge kommunizieren wir im „Ich-zuerst“-Modus und entmenschlichen unser Gegenüber – zugleich aber auch uns selbst! Wir leiden, weil unsere grundlegenden menschlichen Bedürfnisse blockiert sind, und geben dieses Leid an unsere Umwelt weiter.

Im Licht der Verblendung sehen die Gefühle und Geisteszustände, die wir vorhin mithilfe der fünf Buddhas besprochen haben, folgendermaßen aus:

Weiß: Unwissenheit, Ignoranz; „Ich zuerst!“
Rot: Gier, Ko-Dependenz, der Irrglaube, dass jemand anderer für mein Glück verantwortlich ist; „Rette mich.“

Grün: Eifersucht, Wettstreit; „Ich gewinne, du verlierst.“

Blau: Wut und Aggression; „Es ist alles deine Schuld.“

Gelb: Stolz, Überheblichkeit; „Ich bin besser als du.“

Wenn wir lernen, so Gillis Chapman, diese emotionalen Gifte und dazugehörigen Verhaltensmuster in uns und unserer Kommunikation zu erkennen, können wir diese loslassen und uns in Mitgefühl gegenüber uns und dem anderen üben. Was sind nun die Auslöser dafür, dass wir uns verschließen? Was lässt uns leiden? Gillis Chapman hat eine paradox scheinende Antwort: Es ist unsere Furcht vor



unterschwelliger Angst – genau dem Gefühl, dass uns unnützes Zeug kaufen und korrupten Politikern auf den Leim gehen lässt. Diese unterschwellige Angst äußert sich in diesen negativen Glaubenssätzen:

Weiß: „Ich bin nicht willkommen.“

Rot: „Ich bin nicht liebenswert.“

Grün: „Ich bin an allem schuld.“

Blau: „Ich bin machtlos.“

Gelb: „Ich bin wertlos.“

Diese inneren Stimmen hören wir, wenn wir in Konfliktsituationen von grün auf gelb schalten. Doch „anstatt ihnen Glauben zu schenken, sollten wir lernen, sie anzurühren und dann loszulassen“, so Gillis Chapman, und in einen restaurativen Dialog zu treten.

Der erste Schritt ist, die Situation zu entschärfen: Im Falle von Gillis Chapmans Besuch bei ihrer Mutter geschah dies mittels eines tröstenden Telefonats mit der Schwester.

Als Nächstes gilt es zu erkennen, dass diese negativen Glaubenssätze „nur Gedanken sind – eine Illusion, die man nicht glauben muss.“ Außerdem darf man sich nicht vereinnahmen lassen von den negativen Gefühlen der anderen. Zu guter Letzt gibt man dem eigenen Mitgefühl und Wohlwollen Raum. So kann das 3-jährige Mädchen, um Gillis Chapmans

eigene Erfahrung aufzugreifen, das sich im gelben Licht als verlassenes Waisenkind manifestiert, mit Liebe und Mitgefühl wie jenen einer Mutter ins grüne Licht zurückfinden.

Anstatt Scham über die eigene Verletzlichkeit zu empfinden, gilt es, diesen Teil unseres Selbst willkommen zu heißen und anzunehmen. Wenn wir uns in einer Krise befinden, kann diese Visualisierung hilfreich sein, denn dadurch entstehen neue neurale Verbindungen, wodurch sich nicht nur unser Geist, sondern auch unser Gehirn verändert!

Wenn es uns gelingt, uns selbst eine liebende Mutter zu sein, können wir das Rad des Leidens stoppen ... indem wir bei uns selbst beginnen! ■

* Anmerkung der Verfasserin: Als Susan Gillis Chapman dieses Wort verwendete, konnten weder sie noch ihre Zuhörerschaft ahnen, dass es nur wenige Monate später die Welt auf nie dagewesene Weise dominieren würde.

SUSAN GILLIS CHAPMAN MA

Susan Gillis Chapman ist Psychologin und Beziehungstherapeutin. Ihre Fachgebiete sind buddhistische und westliche Psychologie sowie achtsame Kommunikation. Hierzu hat sie die Website [greenzonetalk.com](https://www.greenzonetalk.com) gegründet und gibt Seminare zur Verbesserung der Kommunikation. Susan Gillis Chapman lebt in Kanada.

Ihr Buch „Die fünf Schlüssel zur achtsamen Kommunikation“ ist im Verlag Goldmann erschienen. Ihr Konzept der achtsamen Kommunikation verbessert von Grund auf unser Sprechen und Zuhören, vertieft unsere Beziehungen und hilft uns, unsere Ziele zu erreichen.
<https://www.greenzonetalk.com>
<http://www.susangillischapman.com/>

Leserbrief

Meine Lieben,

Das Interview mit Evi ist das, glaube ich, beste von allen bisherigen!
Unpräntiös, kein Geschwurbel, gelebter Dharma.
Herzlichen Glückwunsch an Evi, falls das stimmt mit ihrem Geburtstag ;-)

*Paul Mausek,
Mishoan Zen Zentrum*



Gier





BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION

PANCHEN LOSANG CHOGEN

„LOVING KINDNESS“

OnlineSeminar und Meditation in engl. Sprache mit dem Ehrw. Losang Namgyel

4-Samstage, 3. Okt., 10. Okt., 24. Okt. und 31. Okt. 2020, jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Spendenvorschlag: Gesamtveranstaltung 55 € | Mitgl. 45 €; eine Sitzung 18 € | Mitgl. 15 €; Ermäßigung möglich

An vier Samstagen erhalten wir einen Einblick in die **vier Schlüsselaspekte** der Liebe „**Wohlfühlen, Mitgefühl, Freude und Freiheit**“ und lernen, wie wir diese in unser tägliches Leben anhand einfacher buddhistischer Methoden integrieren können.

Ehrw. Losang Namgyel ist bekannt für seinen humorvollen und praxisorientierten Lehrstil und hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht.



WIE ENTWICKELE ICH EIN FURCHTLOSES HERZ – Teil III

OnlineSeminar in deutscher Sprache mit Geshema Kelsang Wangmo

16 – 18. Oktober 2020 (Freitag Abend, Samstag u. Sonntag);

Spendenvorschlag: 80 € | Mitgl. 65 € | Ermäßigung möglich

Die Kostbare **Girlande** (tibetisch „Ratnavali“) ist ein bedeutender buddhistischer Text von Nāgārjuna. Er ist überraschend zeitlos und gibt praktische Ratschläge zur Lebensführung sowie zu einer ethischen Sozialpolitik. Gezeigt wird, wie korrektes Verständnis der Realität und Mitgefühl zu wahren Glück führen.

Geshema Kelsang Wangmo studierte 17 Jahre lang Tibetische Philosophie. Sie wurde durch den Dalai Lama als erste Frau weltweit zur offiziellen Gelehrten des Tibetischen Buddhismus in den Rang einer Geshema erhoben. Sie ist offizielle Übersetzerin SH des 14. Dalai Lama.



TIEFGRÜNDIGER FRIEDE - City-Retreat

mit Stephan (Pende) Wormland

Mi., 11. Nov. 19:00 – 21:00 Uhr; Do. – Sa., 12. – 14. Nov. 10:00 – 17:30 Uhr; So., 15. Nov. 2020 10:00 – 13:00 Uhr; **Spendenvorschlag:** 160 € | Mitgl. 130 € | Ermäßigung möglich

Tief in unserem Herzen liegt die Quelle ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit dieser, unserer, wahren Natur in Kontakt zu kommen. Im Retreat werden verschiedene Wege erforscht, um uns mit dieser Natur vertraut zu machen. Offen für alle Stufen an Praktizierenden und Neugierigen. Gegen Absprache auch Einzeltage möglich.

Stephan (Pende) Wormland praktiziert seit 40 Jahren Meditation. Er ist Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut, er lebte 11 Jahre als buddhistischer Mönch im Kloster Nalanda, Frankreich.



EINE LAMPE FÜR DEN PFAD ZUR ERLEUCHTUNG

mit Geshe Lobsang Jamphel, Abt des Nalanda Klosters

Online Seminar 7 Donnerstag Abende, jeweils 19 – 20:30 Uhr
17.9. | 24.9. | 1.10. | 8.10. | 15.10. | 22.10. | 29.10.

Spendenvorschlag: 85 € | Mitglieder 70 € | Ermäßigung möglich

„Eine Lampe für den Pfad zur Erleuchtung“ (bodhipathapradīpa) ist eines der wichtigsten Grundlagenwerke des Tibetischen Mahāyāna-Buddhismus des indischen Meisters **Atīśa** Dīpamkarāśrījñāna, welches im 10. Jahrhundert in Tibet in Form von 68 Versen verfasst wurde. Das Werk behandelt alle wichtigen Punkte von Sūtra und Tantra und ist in seiner Essenz eine direkte Unterweisung aller Sūtras der Vollkommenheit der Weisheit (Parajnaparamita). Der Text erläutert die Essenz der Lehren des Buddha und die Abfolge der Pfade, die Schritt für Schritt zur Buddhaschaft führen. Die Inhalte sind für die Menschheit und die Gesellschaft gleichermaßen bedeutsam: Eine gute Lebensführung, Einhaltung ethischer Disziplin, Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und einer altruistischen Einstellung gegenüber anderen.



Die Belehrungen werden in tibetischer Sprache mit DEUTSCHER Übersetzung durch **Ehrw. Tharchin** in leicht verständlicher Weise angeboten. Die Belehrungen sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Wöchentliche Online Meditationen

Heilsame Gewohnheiten in den Alltag integrieren

ab 28. September 2020

mit **Renato Unterberg**

Gemäß dem Stufenweg des Lamrim müssen wir zuerst etwas über positive Gewohnheiten hören, dann müssen wir diese Gewohnheiten besser begreifen, indem wir über sie nachdenken, und schließlich müssen wir sie in unser Leben integrieren. Genau damit wollen wir uns gemeinsam befassen. Es wird die Möglichkeit geben, die Meditationsinhalte gemeinsam zu reflektieren und Fragen an den Meditationsleiter zu stellen. Die Meditationen sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.



Renato Unterberg ist in Salzburg geboren und hat viel Erfahrung als Meditationsleiter aus seiner Zeit in den Klöstern Tushita, Dharamsala, Indien und Kopan, Nepal gesammelt. U.a. hat er zwei der legendären KOPAN-NOVEMBERKURSE die Lamrim-Meditationen angeleitet.

Wöchentlich Montags: ab MO, 28.9.2020 jeweils 19:30 – 20:30 Uhr

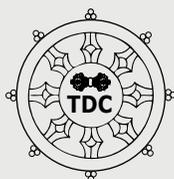
Spendenvorschlag: Gesamtveranstaltung (ca. 14 Mal) € 90 | Mitgl. € 75; Einzeltage € 12 | Mitgl. € 10; Ermäßigung möglich.

Information und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

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

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition (FPMT)



TDC - Tibet Dharma Center

Seminare mit Ehrw. Lama Geshe TenDhar

Die Weisheit der Leerheit verstehen (Onlinekurs)

*Juni - November 2020 · jeweils Mittwoch, 19 - ca. 21 Uhr · Einstieg jederzeit möglich
Beitrag für 8 Abende € 100*

Detaillierte Erläuterungen zur Leerheit, aufbauend auf unserem Lamrim-Onlinekurs (kann nachgeholt werden). Behandelt wird das Kapitel „Besondere Einsicht“ aus Je Lama Tsongkhapas „Großer Abhandlung über den Stufenpfad zur Erleuchtung“ (Tib. Lam Rim Chen-mo). Insbesondere geht es um die genaue Bestimmung des Objekts der Negation sowie um die Unterschiede zwischen den Lehrmeinungen der Svatantrika und Prasangika Madhyamika. Was genau wird durch die Leerheit verneint?



Textstudium Shantideva. Der Weg des Bodhisattva (Fernstudium)

*7. Modul: 26. - 27. September 2020 · Sa, 10 – So, 16 Uhr
Ort: ONLINE und Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag € 180*

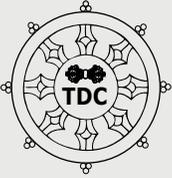
Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“ (Skt. Bodhisattvacaryāvatāra), wird traditionell als der herausragendste Text der Geistesschulung (Lo-jong) angesehen. Im dritten Jahr unseres Textstudiums beschäftigen wir uns vor allem mit der Vollkommenheit der Weisheit (Kapitel 9). Shantidevas Belehrungen beinhalten kostbare Praxisanweisungen für die Meditation auf das Nicht-Selbst der Person und der Phänomene. Die vorhergehenden Module können im Fernstudium nachgeholt werden.

Erläuterungen zum Guru-Yoga (4-teiliger Onlinekurs)

4 Abende ab 21. September 2020 · jeweils Montag, 18.30 - ca. 20.30 Uhr · Beitrag für 4 Abende € 100
Inhalt dieser kostbaren und seltenen Belehrungen ist das „Guru-Yoga in Sechs Sitzungen“, das für Tantra-Praktizierende das Herz der Praxis darstellt. Der Ehrwürdige Lama Geshe TenDhar gibt detaillierte Erklärungen zu allen Punkten der Sadhana.
Nur für Personen, die zumindest eine Ermächtigung ins Yogatantra erhalten haben!



Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center
www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61



TDC - Tibet Dharma Center

Online-Praxis · Facebook LIVE

facebook.com/tdc.or.at

Meditation & Achtsamkeit

Di & Do, ab 6.30 morgens, ca. 20 Min
in der Gruppe „Lamrim & Meditation“
facebook.com/groups/tdc.lamrim

Buddhistische Morgengebete

Mo & Mi, 6.30 - 7 Uhr morgens
in der Gruppe „Lamrim & Meditation“
facebook.com/groups/tdc.lamrim

Lamrim Praxis

Donnerstag, 18 - 19 Uhr
in der Gruppe „TDC Buddha-Dharma“
facebook.com/groups/tdc.buddhadharma

Workshops und Seminare im TDC Wien

Donaufelder Straße 101 Stiege 3, Top 2

Entspannter Körper, gelassener Geist, Teil 1

Wie du deinen Körper entspannst und belebst.

Workshop mit einfachen Kräuteranwendungen aus der traditionellen tibetischen Medizin zur Entspannung deines Körpers und kurze Meditationsübungen.

Samstag, 17.10.2020, 10-15 Uhr im TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2. Beitrag: 79€



Entspannter Körper, gelassener Geist, Teil 2

Wie du deinen Körper ins Gleichgewicht bringst.

Workshop zu Theorie und Praxis der Meditation zur Entspannung von Körper und Geist. Du lernst einfache Körper- und Atemübungen sowie geführte Meditationen, um innere Balance zu gewinnen.

Samstag, 7.11.2020, 10-15 Uhr im TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2. Beitrag: 79€



Leitung: Dr. Jasmin Eisenbeutel, Personalentwicklerin, Trainerin und Expertin für Meditation

Die Workshops (Teil 1 & Teil 2) können auch unabhängig voneinander gebucht werden.



Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

www.tdc.or.at · info@tdc.or.at · Tel. 0676 616 84 61

ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2020

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 19:00-22.10. 21:00	Kurs "MEDITATION IM ALLTAG"	<i>Hans Kaufmann/ Sabine Putze</i>
01.10. 18:00-20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matusek (Hogen)</i>
02.10. 18:00-04.10. 13:00	Yantra Yoga	<i>Honza Dolensky</i>
03.10. 15:00-18:00	Einführungshalbttag - Meditieren lernen	
05.10. 19:00-20:30	Montagsmeditation	<i>Lama Thierry</i>
08.10. 19:00-29.10. 20:45	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	<i>Blaickner</i>
15.10. 19:00-21:00	Sadhana der Freundlichkeit	<i>Ingrid Hoffellner</i>
16.10. 18:00-18.10. 13:00	Einführung in Zen	<i>Mathias Köhl</i>
18.10. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
19.10. 19:00-20:30	Montagsmeditation	<i>Lama Thierry</i>
23.10. 16:00-26.10. 12:30	Radikal Glücklich - Meditation für ein erfüllteres Leben	<i>Erric Solomon</i>
30.10. 16:00-02.11. 12:30	Voller Wonne - Glück in jedem Moment finden	<i>Erric Solomon</i>
31.10. 19:00-21:00	Shambhala Sadhana	<i>Gertrude Ulbel</i>
02.11. 19:00-20:30	Montagsmeditation	<i>Lama Thierry</i>
03.11. 18:00-20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matusek (Hogen)</i>
07.11. 14:00-08.11. 18:00	Shambhala Training Stufe 1 - Die Kunst Mensch zu sein	<i>Otto Pichlhöfer</i>
12.11. 19:00-21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
19.11. 19:00-26.11.	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
23.11. 19:00-20:30	Montagsmeditation	<i>Lama Thierry</i>
27.11. 09:00-31.12. 19:00	Winterpraxiswoche "Die Insel des Jetzt im Strom der Zeit"	<i>Barbara Märten</i>
27.11. 18:00-29.11. 13:00	Harmonious Breathing - Atem, Präsenz, Achtsamkeit	<i>Honza Dolensky</i>
28.11. 09:00-17:00	Zen Einführungstag in Wien	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Mishi)</i>
29.11. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
30.11. 19:00-21:00	Shambhala Sadhana	<i>Gertrude Ulbel</i>
30.11. 19:00-20:30	Montagsmeditation	<i>Lama Thierry</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.11. 19:30-21:00	Leben & Sterben: fürchten oder gestalten?	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
09.11. 19:00.-21:00	Edles Alleinsein - Umgang mit Krisen	<i>Bhante Seelawansa</i>
18.11. 18:00-02.12. 20:00	Buddhismus kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 19:00-29.10. 20:30	Atisha: Eine Lampe auf den Pfad zur Erleuchtung	<i>Geshe Jamphel</i>
03.10. 18:00-10.10. 10:00	Retreat Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
03.10. 09:00-04.10. 16:00	Rou Quan III (Shaolin Tai Chi, dritte Form) Worksh	<i>Shi Yan Liang</i>
03.10. 10:00-31.10. 12:00	Venerable Namgyel: Loving Kindness Meditation	<i>Lobsang Namgyel</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling	yantrayoga@dzogchen.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Theravadaschule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 212
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 209
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Bodhidharma Zendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Bodhidharma Zendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling	yantrayoga@dzogchen.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 208
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Theravadaschule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at, 01 / 945 6138
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31

ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2020

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.10. 19:30-28.12. 20:30	Lamrim Meditationen, Heilsames im Alltag - Zoom	<i>Renato Unterberg</i>
09.10. 18:00-10.10. 12:00	Zen KURZ-SESSHIN	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
20.10. 19:00-25.10. 15:00	Achtsamkeitsmeditation, Metta, Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
22.10. 18:00-25.10. 13:00	Vipassana Retreat	<i>Huber Hannes</i>
27.10. 19:00-15.12. 21:00	Buddhismus entdecken: Modul 13 Einführung in Tantra	<i>Andrea Husnik</i>
29.10. 18:00-01.11. 13:00	Stille Tage	<i>Christina Hautzinger</i>
29.10. 19:00-26.11. 21:00	Kurs "KARMA und die 12 NIDANAS"	<i>Ingrid Hoffellner/ Ernst Steininger</i>
30.10. 17:00-01.11. 10:30	Zen SESSHIN Wochenende	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
02.11. 18:00-08.11. 13:00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
06.11. 19:30-08.11. 13:00	Leben & Sterben: fürchten oder gestalten?	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
07.11. 09:00-08.11. 16:00	Shaolin Chan Meditation - Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
12.11. 18:00-22.11. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Claudia Pillat</i>
19.11. 19:00-10.12. 21:00	DIE 4 GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT	<i>Otto Pichlhöfer</i>
20.11. 18:00-21.11. 12:00	Zen KURZ-SESSHIN	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
25.11. 18:00-29.11. 10:00	Retreat- Achtsamkeitsmeditation	<i>Huber Hannes</i>
27.11. 18:00-29.11. 13:00	Retreat - Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
29.11. 18:00-04.12. 13:00	Sitzen zu Rohatsu	<i>Mathias Köhl</i>
01.12. 16:00-08.12. 08:00	Zen Rohatsu	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
03.12. 18:00-08.12. 12:00	Rohatsu-Go-Sesshin	<i>Osho Osho Kigen</i>
04.12. 18:00-08.12. 13:00	Vipassana Metta Retreat	<i>Andrea Huber</i>
10.12. 18:00-13.12. 13:00	Ruhe und Sammlung - Samatha Meditation	<i>Michaela Berger</i>
27.12. 18:00-01.01. 13:00	Vipassana über Silvester	<i>Hannes Huber</i>
28.12. 18:30-01.01. 13:00	Achtsamkeit Neujahrskurs	<i>Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
01.10. 19:00-21:00	Mahamudra Sadhana	<i>Hans Gnadenberger</i>
03.10. 09:30-04.10. 17:00	Männliche und Weibliche Energie - Teil 4	<i>Ulli Olvedi</i>
05.10. 18:30-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
10.10. 09:30-11.10. 17:00	Video-Teaching u. Meditation - Die fünf Weisheiten (1)	<i>Tenzin Wangyal Rin- poche</i>
12.10. 18:30-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
18.10. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
19.10. 18:30-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
22.10. 19:00-21:00	Was ist Buddhismus?	<i>Gerhard Weissgrab</i>
22.10. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at, 01 / 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42412
Rosenhof/Waldviertel	christoph.koeck@drei.at
ORT	KONTAKT
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 236
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Drikung Gompa, Fleischmarkt	info@ligmincha.at
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Bodhidharma Zendo Wien	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11

DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
29.10. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
01.11. 10:00-21:00	Sadhana der Freundlichkeit	<i>Ingrid Hoffellner</i>
03.11. 19:00-20:30	Tonglen Meditation - Zoom	<i>Lama Thierry</i>
05.11. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
06.11. 18:00-08.11. 13:00	Geshe Jamphel: 1000-armige CHENREZIG INITIATION	<i>Geshe Jamphel</i>
11.11. 19:00-15.11. 13:00	Tiefgründiger Friede - City-Retreat	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
12.11. 18:00-12.11. 20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
17.11. 19:00-17.11. 20:30	Tonglen Meditation - Zoom	<i>Lama Thierry</i>
21.11. 09:30-22.11. 17:00	Video-Teaching u. Meditation - Die fünf Weisheiten (2)	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
22.11. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
30.11. 18:30-30.11. 20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
01.12. 19:00-20:30	Tonglen Meditation - Zoom	<i>Lama Thierry</i>
03.12. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
10.12. 18:00-20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
17.12. 18:00-17.12. 20:00	Livestream Meditation - Zoom	<i>Jo-Alma Potter</i>
26.12. 18:00-01.01. 12:00	Weihnachts-Sitzen	

NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Das Leben ist kostbar. Jederzeit könnte es zu Ende sein. Es ist wichtig, rechtzeitig Klarheit darüber zu erreichen, was entscheidend ist.

Meditation ist der erste, **buddhistische Praxis** vielleicht der nächste Schritt. Angst ist keine gute Ratgeberin. Die Lehre Buddhas hilft uns dagegen, die Zusammenhänge klarer zu sehen.

Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung Kagyu-Linie**, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus.

Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h

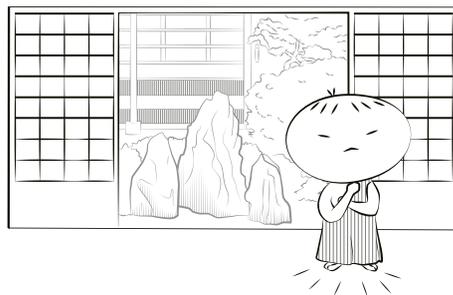
Meditation für alle jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Leitung: H. Röggl, Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche, **Ort:** 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448, alle Angebote: freie Spende – www.drikungkagyu.at



Möchtest du deine Praxis vertiefen?
Einen Umgang mit Dukkha lernen,
der nachhaltig in deinem Körper
verankert ist?



Dann melde dich bei mir.
Matthias Grümayer
Buddhist und Grinberg Praktiker
gruemayer4grinberg@gmail.com
06801454171

ORT	KONTAKT
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 227
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/ 204 900 31
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 229
Drikung Gompa, Fleischmarkt	info@ligmincha.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu; 0650 9999 231
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Kwan Um Zen Schule	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net



Buddhistische Meditationswege

Seminarhaus
ENGL
www.seminarhaus-engl.de

Programm Oktober 2020 bis April 2021

- 12.-17.10. Mut und Herzensgüte, Zen-Peacemaker Retreat
.....Barbara Salaam Wegmüller / Assistenz: Piet Essens
- 21.-25.10. Mit dem Herz in der Hand.....Lily Besilly
- 30..10.-7.11. Vipassana und Metta.....Renate Seifarth
- 14.-21.11. Meditation: Geistesschulung und Herzensbildung
.....Christoph Köck / Assistenz: Klaus-Peter Uhlenberg
- 2.-6.12. Kum Nye- Tibetisches Heilyoga.....Matthias Steurich
- 12.-19.12. 7 Tage Zen-Sesshin.....Paul F. Shepherd
- 27.12.-5.1. Grüne Tara, freie Frau.....Alexandra Pfohlmann
- 2021**
- 11.-17.2. Zen Sesshin.....Paul F. Shepherd
- 22.2.-14.3. 3 Wochen Vipassana.....Renate Seifarth
- 21.-27.3. Grüne Tara, freie Frau.....Alexandra Pfohlmann
- 1.-5.4. Vipassana über Ostern.....Ursula Flückiger

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, office@buddhismus-austria.at

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010
Wien
Tel. 01/513 3880
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/92 056 29
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

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@gmx.at
www.drikung-orden.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50,
1150 Wien
Tel. 01/941 7408
Tel. 0699/1888 8098
info@fgsvienna.at
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

Garchen Chöding Zentrum

Gompa: 1150 Wien,
Sturzgasse 44
Postanschrift: 1160 Wien,
Waidäckergasse 21A
Tel. 0681/8184 2139
office@garchen.at
www.garchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kalachakra Kalapa Zentrum

Garanas 41, 8541 Schwanberg
Tel. 0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

Fleischmarkt 16/2. Stock,
1010 Wien
Tel./Fax 01/276 2360,
Tel. 0680/554 7210
info@karma-kagyuu.at
www.karma-kagyuu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Samphel Ling

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Argentinierstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 8856
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien
Tel. 0699/1924 6294
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

Kulturzentrum
Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 1836
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

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

**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*

Pu Fa Meditationszentrum Linz

pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer 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*

Sayagi 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

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 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*

Wöchentliche Meditationen

	BUNDESLAND	MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 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	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	19.00		19.00	
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				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
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		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath 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
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg		19.30		

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
		15.35	www.dzogchen.at
			www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.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.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palpong.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			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

Mushoju Zen Dojo Wien

Association Zen Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,
Tel. 0699/1140 4242
www.mushoju.org

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/1479 1212, podpod@t0.or.at

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
Seidengasse 28, 1070 Wien
peter.jurkowitsch@aon.at

Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 6536
www.ryu-un-zen.org

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

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., 17.30–19.00

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Sa., 7.00–9.00

Tel. 01/729 82 66

<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek

Mi., 19:30 – 21:00

michael.hudecek@gams.cc

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien



**MOBILES
HOSPIZ**

Begleiten. Trösten. Unterstützen. Bitte helft mit einer Spende!

Spenden ermöglichen die Arbeit des Mobilen Hospiz –
in diesem Jahr sind sie besonders wichtig!

Wir mussten Lehrgänge verschieben und wollen
trotzdem unser Angebot aufrecht halten.

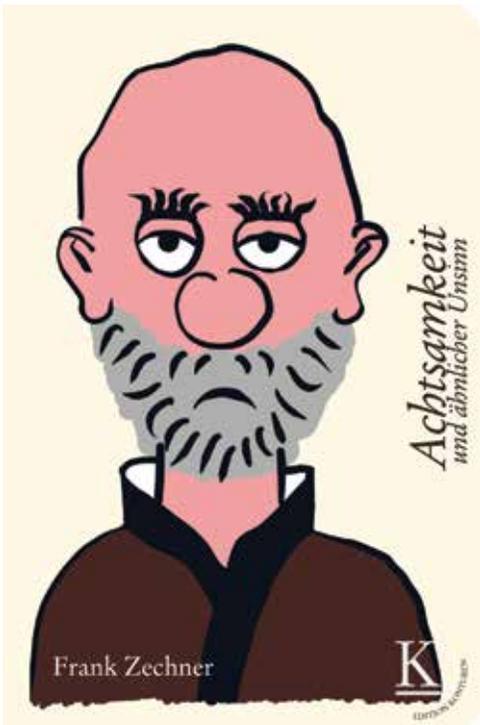
Jede Spende hilft. Durch eine monatliche Zuwendung
von **10 Euro als „Förderndes Mitglied“** gebt ihr uns
zudem Planunsicherheit.

IBAN: AT 256 000 000 092 189 568

BIC: OPSKATWW

Die Spenden sind **steuerlich absetzbar**.

www.hospiz-oebr.at



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss
man schweigen“, so heißt es in einem oft ver-
wendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine
Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelun-
genes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er
lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte
dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhi-
dharma, der von seinem Schüler Hannes
immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt
wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der
Europäischen Buddhistischen Union, und Ger-
hard Weißgrab, Präsident der Österreichischen
Buddhistischen Religionsgesellschaft



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

1000-armige CHENREZIG INITIATION (Mitgefühl)

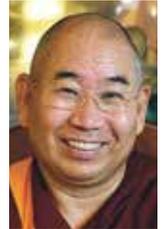
und „DIE DREI ASPEKTE DES PFADES“ (tibetisch mit dt. Übersetzung)
mit Geshe Lobsang Jamphel

Fr., 06. Nov. 18:00 – 20:00 Uhr; Sa., 07. Nov. 09:30 – 17:30 Uhr; So., 08. Nov. 2020 09:30 – 12:30 Uhr

Spendenvorschlag: 95 € | Mitgl. 75 € | Ermäßigung möglich

Im **Buddhismus** glaubt man an die Wiedergeburt und daran, dass **wahres Glück möglich ist**. Letzteres wurzelt in der Überwindung des Leides. **Mitgefühl für sich selbst und andere** zu entwickeln ist ein wesentlicher Aspekt des Erreichens von wahrem Glück. Diese **Initiation** (besonderer Segen) zu erhalten, **ist eine sehr rare und kostbare Gelegenheit. Initiationen haben eine stark unterstützende Wirkung auf unserem individuellen Pfad zum Glück.** Der Text „**Die drei Aspekte des Pfades**“ wurde von Lama Tsongkhapa verfasst und legt Entsagung, Bodhicitta/Mitgefühl und Leerheit/Abhängiges Entstehen dar.

Geshe Lobsang Jamphel wurde in Tibet geboren und studierte auf Empfehlung SH des Dalai Lama an der Klosteruniversität Sera Je und ist seit vielen Jahren der Abt des tibetischen Klosters Nalanda in Frankreich.



YAMANTAKA INITIATION

19. – 21. März 2021 (tibetisch mit dt. Übersetzung)

mit **Geshe Lobsang Jamphel**, Abt des tibetischen Klosters Nalanda, Frankreich

Yamantaka (Höchstes Yoga Tantra) ist eine Erscheinungsform der Weisheitsgottheit „**Manjushri**“ und unterstützt uns dabei, unsere inneren und äußeren Hindernisse wie Krankheiten, Probleme, zu frühen Tod etc. zu beseitigen.

Höchste Tantra Initiationen werden sehr selten gegeben und stellen eine außergewöhnliche Gelegenheit dar!

Der Tantrische Pfad wird als der höchste und schnellste Pfad in die Erleuchtung beschrieben. Eine Höchste Tantra Initiation stellt die Grundlage/Voraussetzung für das Hören und Studieren von Tantra-Texten dar. Geshe Lobsang Jamphel hat sich freundlicherweise bereit erklärt, uns im Anschluss an die Einweihung in Wochenendseminaren Tantrabelehrungen zu gewähren. Diese Belehrungen stellen den Schlüssel zur buddhistisch-tantrischen Symbolik dar und unterstützen uns dabei, die **tiefgründige Weisheit** dieser buddhistischen Praxis zu verstehen und zu praktizieren.

Information und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

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

Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition (FPMT)