



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2024

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 140, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

„Menschen zu helfen.“

INTERVIEW NANDA STÜGER-KÜHN S. 8

Mitgefühl – Karuna

DORIS HARDER S. 19

Dankbarkeit als Lebenshaltung

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL S. 24



Dzokden Kalapa

KĀLACAKRA NGÖNDRO

Modulstart: 4. Okt. – Vajrasattva Heruka | 1. Nov. – Maṅḍala Offering |
31. Jan. – Guru Yoga | 28. März – Inwohnender Kālacakra
Online (auf English).

Mit *Rajra Lobsang Dorje*

KHENTRUL RINPOCHE'S BESUCH 2025

Der Vajra-Meister Shar Khentru Rinpoche wird im Juli/August 2025 die Vier Höheren Ermächtigungen des Kālacakra, das 1. und 2. Vajra-Yoga der Kālacakra-Vollendungsstufe (Nach vorheriger Vorbereitung und Bewerbung) und weitere Belehrungen geben.

Save the Date!

LU JONG & TRADITIONELLE TIBETISCHE MEDIZIN (TTM)

18. - 20. Oktober

Vor Ort, auf Deutsch. Keine Vorkenntnisse nötig.

Einführungsseminar und Praxis: Wie wir unseren Körper nützen können, um unseren Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Inhalt: Lu Jong (die tibetische Bewegungslehre), Geschichte und Wirkungsweise der TTM, Typbestimmung gemäß für jede/n TeilnehmerIn und Empfehlungen.

Mit *Peter Lukes & Barbara Klell*



www.kalapa.org



KARMA KAGYÜ SANGHA

Buddhismus, authentisch & zeitgemäß

Seit 1982: Vorträge • Meditationen • Seminare

Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien, Tel. 0680 55 47 210

info@karma-kagyü.at, www.karma-kagyü.at

8-wöchiger praxisbezogener Kurs (in Präsenz und Online)

Achtsamkeit, Buddhas Geschenk an die Welt,

mit Schwerpunkt auf dem Mahāyāna, Sūtra wie Tantra



*Dr. Martina
Draszczyk*

Achtsamkeit ist wie das Herz buddhistischer Praxis, da diese in einer reflektierten Innenschau besteht, die heilsames Verhalten, Meditation und Einsicht ineinander verwebt. Kurz gesagt, zieht sich Achtsamkeit durch alle Aspekte unserer Praxis und ermöglicht uns Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln. Der Kurs beruht auf verschiedenen Mahāyāna-Quellen aus dem indischen und tibetischen Buddhismus, auf Erklärungen zu Achtsamkeit von Künzig Shamar Rinpoche sowie auf weiteren Werken, die in der Kagyü-Tradition verwendet werden. Die acht Einheiten sind jeweils einem bestimmten Thema gewidmet (siehe Homepage). In jeder Einheit spielt aber auch das gemeinsame Üben (im Sitzen und in Bewegung) eine wichtige Rolle ebenso wie das dialogische Erkunden der Erfahrungen („inquiry“) und der Austausch darüber in der Gruppe. Ein Handout, Audioanleitungen sowie ein wöchentlicher „Buddy-Austausch“ sollen das eigene Üben zu Hause unterstützen.

Zeiten Jeweils donnerstags: 10. Okt. - 12. Dez. 2024, von 18.00 - ca. 20.30h

Anmeldung bitte per E-Mail an: tina.draszczyk@gmail.com

Ort Fleischmarkt 16, Stiege 1, 2. Stock, Tür 23, 1010 Wien und auf Zoom.

Beitrag Dana/Spende



ein buddhistisches Zentrum im Bodhi Path Netzwerk





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Buddhistische Wünsche an eine Regierung

Wenn ich diesen Text schreibe, dann dauert es noch ein paar Wochen bis zur Nationalratswahl, und im Gegensatz zu mir heute weiß die Leserin und der Leser dieser Zeilen bereits, wie diese Wahlen ausgegangen sind. Es ist in meiner Erinnerung heuer das erste Mal, dass vor Wahlen „die Religionen“ vom ORF danach befragt wurden, was ihre Wünsche an eine kommende Regierung wären. Grundsätzlich nehme ich in diesen Wochen vor der Wahl eine verstärkte Berichterstattung zu diesem Thema wahr, und ich bin überzeugt, es ist Ausdruck steigender Verunsicherung. Wie ist dazu meine buddhistische Antwort? Trennung von Kirche und Staat ist eine Grundbedingung genauso wie die konstruktive Mitarbeit der Religionen an gesellschaftspolitischen Entwicklungen. Ich weiß nicht, ob es mir gelungen ist, es im Interview auf den Punkt zu bringen, aber mein buddhistischer Wunsch an eine zukünftige Regierung wäre es, innezuhalten und mit klarem Blick den Ist-Zustand zu diagnostizieren. Ihn möglichst so zu sehen, wie er wirklich ist und daraus ein Zukunftsprogramm zu gestalten. Dieses Programm sollte im Wissen der wechselseitigen Abhängigkeiten des „Bedingten Entstehens“ erstellt sein und weit über Amtsperioden hinaus reichen; getragen von Gelassenheit und wechselseitigem Respekt. Möge es meteorologisch und gesellschaftlich zu einem heilsamen Klimawandel führen!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW

Nanda Stüger-Kühn

19 BUDDHISMUS

Mitgefühl – Karuna

MyoE Doris Harder

22 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

24 PRAXIS

Dankbarkeit als
Lebenshaltung

Stefanie und Gerald Grüssl

18 HAIKU

30 CARTOON

31 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber

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

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab

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

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbeding-
t die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–17 Ida Räther, 20 Thomas Klien, 22 Ira Hilger,
24–29 Stefanie und Gerald Grüssl, Archiv

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

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign OG, 1020 Wien
Druck: Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und
Herausgeber: ÖBR, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika

Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident),
Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

Hinweis: Auch wenn aus textökonomischen Gründen weibliche
Formen nicht explizit ausgeschrieben werden, beziehen
sich alle personenbezogenen Formulierungen in gleicher
Weise auf menschliche Wesen.

ÖBR-Sekretariat

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

Martin Schaurhofer
Alexandra Woditschka-Wagner
Evi Zoepnek

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

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–13.00 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

SPENDENKONTO


Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747
BIC: BAWAATWW

Social Media

Besuchen Sie uns auf
„Buddhismusinoesterreich“:

 Facebook

 Instagram

 Youtube

@buddhismusinoesterreich



ÖBR-Bibliothek

Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

Darunter befinden sich viele vergriffene Bücher. Vielleicht sind manche davon für Sie hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

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

Für Familien

FAMILIENPUJA

Nina Velickovic freut sich gemeinsam mit Mungunchimeg Batmunkh Eltern mit ihren Kindern monatlich 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. 2024

So., 27. 10. 2024

So., 01. 12. 2024

So., 26. 01. 2025

So., 23. 02. 2025

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Wo: 1010 Wien, Biberstraße 9/2
(Zentrum Mittlerer Weg)

Um Anmeldung wird gebeten:

office@freiraumdenken.at
0650/22 37 811

FAMILIEN-SONNTAG

Wir wollen einen entspannten Vormittag für Große und Kleine (bis 8j.) mit Achtsamkeit und Stille verbringen. Die Kinder können spielen, basteln, sich bewegen, die Eltern meditieren, reflektieren und sich austauschen.

So., 15. 09. 2024

So., 06. 10. 2024

So., 24. 11. 2024

Wo: 1010 Wien, Biberstraße 9/2
(Zentrum Mittlerer Weg)

Bitte um Anmeldung:

<https://wien.shambhala.info/Calendar>
Info und Fragen: wien@shambhala.info

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



Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

Fr., 1. 11. 2024, 15.00 Uhr

gemeinsam mit Sylvie Hansbauer
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,
Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen. Die Namen verstorbener Personen, derer gedacht werden soll, bitte per Email an das ÖBR Sekretariat senden:
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
info@hospiz-oebr.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

„Ich habe nichts in der Welt gefunden, das mein Leben sinnvoller machen würde, als Menschen zu helfen.“

Ein Gespräch mit Nanda Stüger-Kühn

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Liebe Nanda, ich finde es so schön hier in Scharnstein und möchte mich für die Einladung bedanken. Wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen – oder wurdest du als Buddhistin geboren?

Nanda: Als Buddhistin geboren würde ich so nicht sagen. Mein Vater ist der Gläubige in unserer Familie, er ist katholisch geprägt. So ging auch ich jeden Sonntag in die Kirche. Meine Karriere war die Erstkommunion, die katholische Jugend und weiblicher Messdiener. Das Sakrale hat in mir nie etwas ausgelöst. Texte und Predigten in philosophischer Richtung waren jedoch immer schon interessant für mich. Wenn der Pfarrer gesagt hatte, nach dem Leben, im Tod kommst du dann zu Gott, dachte ich immer, da ist ein Fehler drinnen, das kann doch nicht sein. Heute als Buddhistin würde ich sagen: So einen Aufwand für eine kostbare menschliche Geburt, einen Körper auf physischer Ebene zu kreieren, die ganze Welt zu formen, ist zu aufwendig für diese kurze Zeit bzw. nur für ein Leben!

ÖBR: Wo hast du deine buddhistische Heimat gefunden?

Nanda: Ich bin schon recht früh, während meiner Ausbildung, nach Köln gezogen und habe dort Menschen kennengelernt, die mich zur Spiritualität gebracht haben. So begann meine Beschäftigung mit Schamanismus und esoterischen Themen. Anfang 2000 bin ich dann zum ersten Mal allein nach Indien gereist. Da tauchte ich in die hinduistische, asiatische Kultur ein, war in verschiedenen Ashrams, und da habe ich etwas gespürt. Ich war auf der Suche nach Heimat, nach Andocken, nach gleicher Sprache, wusste aber nie genau, was ich suchte. Ich war Mitte, Ende 20, da bauen andere ein Haus und bekommen Kinder und ich war auf der Suche. Und je mehr ich reiste, desto mehr wusste ich, was ich nicht weiß. In einem Ashram wurde auf Sanskrit rezitiert und die Rituale bei einer Feuerpuja haben etwas in mir bewirkt und mich neugierig gemacht. Aber auf mein

>>





>> Nachfragen, wer unterrichtet, wer kann mir das erklären, wurde gesagt, das ist nicht vorgesehen. Man kann teilnehmen, man kann spenden, aber ein Unterricht ist nicht vorgesehen. Das war damals sehr frustrierend für mich. Ich habe eine Freundin, die für UNICEF Projektreisen mit Prominenten macht. Sie war damals meine Mitbewohnerin und sie zeigte mir nach der Rückkehr von ihrer Nepalreise für UNICEF ein Video von Kathmandu mit der Stupa und ich dachte damals, es wäre eine Gebetsmühle [*lacht*]. Ich wusste sofort, da muss ich hin. 2004, bei meiner letzten Indienreise, dachte ich, wenn ich schon in Delhi bin, kann ich über Kathmandu zurückfliegen. So fuhr ich im Bus nach Kathmandu und diese Entscheidung, den Bus zu nehmen und nicht nach Delhi zu fliegen, veränderte mein Leben grundlegend. In dem Bus fuhren viele Nonnen und Mönche mit, die alle von einem Dalai-Lama-Teaching aus Dharamsala kamen.

ÖBR: Wie lange hat das gedauert, damit ich mir etwas vorstellen kann?

Nanda: Es waren zwei Tage geplant, aber es dauerte drei Tage. Der Weg führt durch die Wildnis, durch die Berge, wo es auch sehr steil hinuntergeht. Drei Westler und sonst nur Mönche und Nonnen. Einer der Mönche – heute weiß ich, es war ein Khenpo – ist mit mir ins Gespräch gekommen und ich fühlte eine Verbindung zu dem, was er sagte. Ich dachte aber, ich fahre jetzt einfach mal nach Kathmandu. Aber ein mit dem Khenpo mitreisender Kanadier sagte: „Nanda, du kommst jetzt einfach mit.“ An der Grenze von Indien zu Nepal mussten wir Westler aus dem Bus aussteigen und zu Fuß über die Grenze gehen, um dann wieder nach der Grenze mit dem Bus weiterzufahren. Auf der nepalesischen Seite mussten wir wegen eines Streiks dann fast 24 Stunden warten. Um das Warten zu überbrücken, sind wir – Khenpo, der Kanadier und



„Als Chökyi Nyima Rinpoche über Bodhicitta sprach, wusste ich, da passiert etwas.“

ich – mit der Fahrradrickscha in das nur 20 km entfernte Lumbini gefahren, und ich hatte damals wirklich keine Ahnung, dass ich da zu Buddhas Geburtsort fuhr. Und es war wie eine Initiation, ohne zu wissen, was los ist. Ab dem Moment, wo wir in Kathmandu angekommen sind, war alles geführt, sozusagen: „no way out.“ Mein „kanadischer Freund“ sagte, ich müsse am Samstag zu den Saturday-Talks von Chökyi Nyima Rinpoche kommen. Da lernte ich meinen Lehrer zum ersten Mal kennen. Als ich durch das Tor ins Kloster ging, im Vorgarten war Tee aufgebaut und es war ruhig, da wusste ich – ich bin nach Hause gekommen, ohne zu ahnen, was das bedeutet. Diese Samstags-Belehrungen waren damals berühmt. Heute weiß ich, dass Chökyi Nyima Rinpoche über Bodhicitta *[Anm.: das Ziel der Erleuchtung nicht aus Eigennutz, sondern zum Wohle aller Wesen zu erlangen]* gesprochen hat, und ich habe sehr viel geweint und

bin tief im Herzen berührt worden. Nach dem Talk bin ich – was sehr unüblich für mich ist, weil ich normalerweise, man glaubt es kaum, sehr schüchtern bin *[gemeinsames Lächeln]* – zu Rinpoche hin und wollte ihm sagen, dass er mich sehr berührt hat. Nachdem ich in einer langen Schlange gewartet habe, drückte mir jemand einen weißen Schal in die Hand und ich stand vor Chökyi Nyima Rinpoche. Er schaut zu mir und sagte erstaunt: „Ah“, und es entstand das Gefühl, dass er mich erkannte. Er fragte mich, wo ich denn herkäme, ich antwortete: „aus Köln“, und er erzählte mir, er kenne Köln gut, denn er wäre dort mit seinem Vater viele Male schon gewesen. Dann bat er mich, am nächsten Tag zu ihm ins Empfangszimmer zu kommen, und es waren nur Erik Pema Kunsang, ein bekannter Übersetzer, und ich dort! So bekam ich mein erstes Teaching von Rinpoche gleich mit exzellenter Übersetzung.

>>



„Diese sechs Wochen haben mein Leben verändert.“

Damals, 2004, gab es schon das Rangjung Yeshe Institut, an dem man buddhistische Philosophie und Sprachen studieren kann. Chökyi Nyima Rinpoche sagte zu mir, ich müsste nun in die Bodhicharyavatara-Klasse gehen, die dort gelehrt und ins Englische übersetzt wurde. Damals habe ich in dieser Klasse schon einige meiner jetzigen Dharmageschwister getroffen.

ÖBR: Hattest du überhaupt Zeit, in Kathmandu zu bleiben?

Nanda: Ich blieb dort für sechs Wochen und flog dann zurück, denn ich musste arbeiten. Aber diese sechs Wochen haben wirklich mein Leben verändert, ich war damals 29 Jahre alt. Bei der Verabschiedung hat Chökyi Nyima Rinpoche zu mir gesagt: „Ich werde bald in Österreich ein Zentrum eröffnen und möchte dich dort sehen.“ Ich hatte damals keine Ahnung wie und wo. Nach meiner Rückkehr habe ich es geschafft und bin tatsächlich 2004 hier in Scharnstein bei der Eröffnung von Gomde

Nanda Stüger-Kühn

Damals in Köln begegnete sie in ihrem 19. Lebensjahr zuerst dem Schamanismus – der Klang der Trommel erweckte ihr Herz und eröffnete ihr einen inneren Raum voller Bilder und Begegnungen. Hinzu kamen wertvolle Begegnungen mit Astrologie und vedischen Traditionen. Die Begegnung mit dem Buddhismus kam danach.

Spirituell angekommen ist sie 2004 bei ihrem buddhistischen Lehrer Chökyi Nyima Rinpoche in Kathmandu/Nepal, der seit der Begegnung und bis heute einen tiefen Platz in ihrem Herzen eingenommen hat.

Studium und Praxis des tibetischen Buddhismus, eigene Erfahrungen durch langjährige Praxis von Trommelreisen und Ritualarbeit, eine Ausbildung in lösungsfokussierter, systemischer Aufstellungsarbeit und Methodik zur psychosozialen Beratung bilden den Kern ihrer Arbeit mit und für Menschen in allen Lebenssituationen und Bereichen.

Nanda weist eine langjährige Erfahrung in der Organisation, Administration und Öffentlichkeitsarbeit auf. Seit 2006 ist sie Teil des auf freiwillige Arbeit basierten Teams des Internationalen Buddhistischen Zentrums für Meditation und Studien – Rangjung Yeshe Gomde Deutschland – Österreich.

Zusätzlich war sie als diplomierte Kinderkrankenschwester fast 20 Jahre in der Intensiv- und Notfallmedizin mit Erwachsenen und Kindern tätig. Ihre Erfahrung in der Betreuung und Begleitung von Menschen in schweren Krankheitsprozessen und Extremsituationen und auch die Begleitung von Angehörigen beeinflussen bis heute ihre Arbeit und ihr Verständnis für die Wichtigkeit von Bedürfnissen in verschiedensten Lebensphasen.

dabei gewesen. In diesem renovierungsbedürftigen Vierkanthof war damals in einem alten Stallgebäude ein schöner Meditationssaal hergerichtet, toll mit Teppichen ausgelegt, und der Thron, den wir heute noch haben, war damals auch schon hier. Damals waren ca. 50 Menschen, die den Teachings beige-wohnt haben. Für mich bin ich damals erneut angekommen und pendelte dann neun Jahre zwischen Köln und Scharnstein hin und her, und 2013 bin ich dann ganz nach Österreich übersiedelt und lebe und arbeite jetzt in Gmunden.

ÖBR: Und dann habt ihr dieses Zentrum gemeinsam renoviert?

Nanda: Ich nicht, aber eine Handvoll Schüler und Schülerinnen haben ihr damaliges Leben aufgegeben und sich hier vor Ort zeitweise niedergelassen, um die Vision von Chökyi Nyima Rinpoche zu verwirklichen und diesen Ort zu einem blühenden Ort der Dharmapraxis, wie er jetzt ist, zu erschaffen. Man kann es sich heute kaum vorstellen, aber wir alle sind mit dem Haus gemeinsam gewachsen – bis heute. Es gab auch eine unglaubliche Unterstützung durch unseren Nachbarn. Jeder und jede, die einmal von Chökyi Nyima Rinpoche gebeten wird zu helfen, macht es einfach, das ist sehr inspirierend. Was gibt es Größeres als zu helfen, damit ein so wunderbarer Ort entstehen kann? Als sich dieses Gefühl bei mir einstellte, da hatte ich auf einmal keine Fragen mehr und machte es einfach.

ÖBR: Kannst du deine berufliche Tätigkeit mit „Feuerwege“ mit dem Buddhismus verbinden?

Nanda: Ich würde sagen: ja, wenn man die Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten sieht, wie z. B. Bewusstsein durch Meditation, die Praxis von Weisheit und Mitgefühl. Was ich mit „Feuerwege“, meiner Beratungstätigkeit, vermitteln möchte, ist, Menschen mit ihrer eigenen Intuition und ihrem Herzen zu verbinden.

Chökyi Nyima Rinpoche lehrt uns immer wieder: Die größte Medizin, die es gibt, ist Liebe! Die Praxis von Weisheit und Mitgefühl ist der Kern der buddhistischen Praxis.

>>

„Ich kann mir ein Leben ohne Gomde nicht vorstellen.“

>> *ÖBR: Rangjung Yeshe Gomde ist ein Buddhistisches Zentrum für Meditation und Studien. Was habt ihr hier in naher Zukunft bezüglich der Studien vor?*

Nanda: Chökyi Nyima Rinpoche möchte gerne eine buddhistische Universität im Herzen Europas errichten, das ist seine große Vision. Es hat sich vor Jahren schon ein akademisches Team hier in Gomde gebildet, welches hart an der Umsetzung arbeitet. Rinpoche ist es ein Herzensanliegen, neben der Philosophie besonders auch die Wissenschaft und Wirtschaft miteinzubinden bzw. alle miteinander zu verbinden, in den Dialog zu bringen, Neurowissenschaftler, Mediziner und Experten aus weiteren Bereichen. Chökyi Nyima Rinpoche liegt vor allem daran, neben all den wissenschaftlichen Entwicklungen zugleich die Herzensbildung voranzutreiben. Gerade bei dem Thema Künstliche Intelligenz geht es nicht ohne Weisheit und Herzensbildung. Und dieses Institut sollte hier vor Ort entstehen. Wir sind momentan noch mit grundlegenden Strukturierungen beschäftigt, es finden aber schon seit mehreren Jahren in Gomde akademische Sommerkurse zum Thema Buddhismus und Wissenschaft erfolgreich statt.

ÖBR: In eurer Gemeinschaft sehe ich viel ehrenamtliche Arbeit, ginge es auch ohne diese?

Nanda: Ich habe noch kein Äquivalent gesehen. Über die ÖBR habe ich auch viel Kontakt mit anderen Repräsentanten und Repräsentantinnen, wie auch anderen Leitern und Leiterinnen von Zentren. Wir als Gomde sind

auch Inspiration für viele Menschen, die sich wundern: „Wie macht ihr das eigentlich?“ Wir hatten hier auch ein Repräsentanten-Treffen der ÖBR und alle meinten, es sähe hier so perfekt aus. Da muss ich immer innerlich ein wenig lachen und denke mir: Wenn ihr wüsstet, wie viele Menschen ihr ganzes Herz und teilweise auch ihr altes Leben aufgegeben haben, um diesen Ort hier zu schaffen. Ich kann nur von mir sprechen und sage: Ich kann mir ein Leben ohne meine ehrenamtliche Arbeit für Gomde nicht vorstellen. Wir alle sehen unsere Arbeit hier als Teil der Praxis an. Rinpoche lehrt uns: „Schau, dass dein Leben sinnvoll ist.“ Und ich habe noch nichts in der Welt gefunden, das mein Leben sinnvoller machen würde, als Menschen zu helfen. Menschen einfach die Möglichkeit zu bieten, den Dharma zu finden oder einfach Heilung zu finden. Um auf deine Frage zurückzukommen: Gomde läuft zu 100 % spendenfinanziert und auf Freiwilligenarbeit. Es gibt einige Menschen, die sich permanent nur oder in ihrer freien Zeit um Gomde kümmern. Es braucht diesen Mix aus Permanenten und Volunteers, die für hier in Gomde einige Zeit lang als Freiwillige tätig sind. Es braucht Brückenbauer, so sehe ich mich auch, z. B. zwischen der Gemeinde Scharnstein, der eigenen privaten und beruflichen Umgebung, ganz wichtig der ÖBR, der Gemeinschaft an BuddhistInnen in Oberösterreich und Gomde als Orden der ÖBR. Im privaten Bereich höre ich immer wieder: „Ah, du arbeitest für Gomde – wow, wie schön und inspirierend.“ Und höre oft die Frage: „Wie funktioniert das bei euch?“



ÖBR: Ohne das innere Feuer würde es nicht gehen?

Nanda: Wenn ich wieder einmal der Erschöpfung nahe bin und denke: „Wie soll das denn schon wieder gehen?“, da denke ich an Rinpoche und stehe schon wieder in Flammen [lacht].

ÖBR: Hat die ÖBR auch Bedeutung für Gomde?

Nanda: Ich denke, es ist vor allem eine große Errungenschaft, dass der Buddhismus in Österreich als Religion anerkannt ist, und das ist etwas, was Vertrauen schafft. Man kann eine

ganz andere Haltung als Buddhist in Österreich einnehmen, es macht einen Unterschied.

Für viele Projekte und Anträge ist es sehr hilfreich, die ÖBR, die offiziell und staatlich anerkannt ist, im Hintergrund zu haben. In der Außenwirkung macht es einen großen Unterschied und ich finde, die ÖBR zeigt auch die Vielfalt des gesamten Buddhismus auf. Wir sind hier tibetisch-buddhistisch, ein Vajrayana-Zentrum, und es ist Chökyi Nyima Rinpoche sehr wichtig, dass die Lehre in ihrer ursprünglichen Qualität auch erhalten bleibt. Wir zeigen und spüren vor allem hier in Gomde auch, wie stark und segensreich diese Linie >>



von Chökyi Nyima Rinpoche ist. Und so steht für mich auch die ÖBR als Qualitätssiegel und als Inspiration unter den einzelnen Gruppen.

ÖBR: Ich sehe viele Kunstwerke rund um Gomde, was hat es damit auf sich?

Nanda: Heute wird offiziell das Projekt, das im Rahmen der Kulturhauptstadt 2024 stattfindet, präsentiert. Gomde ist hier Projektträger für ein Projekt, das sich „Orte des Wandels“ nennt. Drei Universitäten haben hier sechs Pavillons bzw. Meditationsobjekte, Skulpturen errichtet. Seit März haben wir viele Studierende hier, die bauen und planen. Viele ortsansässige Betriebe helfen hier mit und unsere Öffentlichkeitsarbeit der letzten 20 Jahre hat uns dabei geholfen. Es geht auch immer um Inspiration. Mit diesem Projekt „Kulturhauptstadt Region Salzkammergut 2024“ wird Gomde auch Teil eines Pilgerweges, der auch Religionen verbindet. So entstehen immer wieder Begegnungen mit Menschen, die im Garten stehen und ins Gespräch kommen.

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

Nanda: Ich möchte, dass Rinpoches Vision in Erfüllung geht, und ich möchte, dass Gomde immer ein Ort ist, der vielen Menschen Heilung und Heimat bietet. Mein innigster Herzenswunsch spiegelt sich in einem Widmungsgebet, welches wir in unserer täglichen Praxis rezitieren: „Der Buddha ist in dieser Welt erschienen, er hat sie mit seiner Lehre wie das Licht erhellt, die Bewahrer der Lehre leben wie Geschwister in Harmonie miteinander. Möge alles glückverheißend sein, damit

die Lehre dadurch lange währt.“

Dieses Wunschgebet ist für mich sehr, sehr stark.

Möge es immer wieder Menschen geben, die ihr Leben dem Dharma widmen, sodass viele Menschen am Ende sagen können, dass ihr Leben sinnvoll war.

ÖBR: Das ist ein gutes Schlusswort, aber gibt es eine Frage, die ich nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest?

Nanda: Ja, ich möchte meine Dankbarkeit gegenüber den vielen Menschen in der ÖBR ausdrücken. Durch meine Repräsentantentätigkeit für die ÖBR in Oberösterreich habe ich ganz tolle Menschen kennengelernt, von denen ich sagen kann: Ihr seid meine Freunde geworden, mit der gleichen Ausrichtung. Und ich finde es wunderbar bereichernd, gemeinsam mit euch für den Buddhismus in Österreich etwas tun zu dürfen!

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Der Große Buddha
ist ohne jedes Mitleid:
Oh, diese Kühle

Shiki



Mitgefühl – Karuna

Die „Brahmaviharas“ – Die 4 Gesichter der Liebe

REV. MYOE DORIS HARDER

Mitgefühl wird definiert als ein „Berührt-Werden“ vom Leiden anderer und den Wunsch, dass das Leiden endet.

Hier eine kurze Zusammenfassung der vier Brahmaviharas („Göttliche meditative Verweilzustände“; die „Vier Unermesslichen“; Aspekte der Liebe). Es wird Folgendes unterschieden:

- unbegrenzte „Liebende Güte“ (Metta) gegenüber denen, die uns unfreundlich oder feindlich gesinnt sind, und auch bei alltäglichen Verrichtungen wie Aufräumen etc.
- „Mitgefühl“ (Karuna) gegenüber denen, die leiden
- „Mitfreude“ (Mudita) empfinden, auch als Balance zum Mitgefühl, das sich auf Leiden sehen und verringern konzentriert
- die geistige Einstellung von „Gleichmut“ (Upekkha) dort einnehmen, wo wir nichts tun können, auch als Balance zu einem tätigen Mitgefühl, das sich fixiert hat

Innerhalb der Brahmaviharas ist es eine geistige Ausrichtung, die Leiden als Daseinsfaktor „richtig versteht“ (richtiges Verstehen wie definiert im Achtfachen Pfad). Es wäre falsch verstanden, wenn der Praktizierende die Leidenden als von sich getrennt sieht bzw. eine Einstellung von „oben herab“ einnimmt: Ich kann dir helfen.

Beim **Mitgefühl** wird also eine Betroffenheit ausgelöst, die sich in Liebender Güte zeigt, man bleibt stark, kann sogar in Handlung gehen und anderen helfen (im Gehirn als positives Gefühl verortet). Es ist eher eine Fähigkeit als ein Gefühl; man wird von Gefühlen

anderer nicht überwältigt.

Mitgefühl braucht **Mitfreude**, um nicht im Leiden steckenzubleiben. Freude, Leichtigkeit, Wohlwollen und im Blick zu haben, was die leidende Person an Stärken/Ressourcen hat, kombiniert mit **Gleichmut** (der Einsicht, dass es naturgemäß Leiden gibt), ist eine hilfreiche Geisteshaltung. Dieses Verständnis von Mitgefühl unterscheidet sich von **Mitleid/Empathie**: Empathie ist das Mitfühlen beim Leiden anderer. Dieses Mitleiden kann bis hin zur Selbstaufgabe, zur empathischen Überflutung führen, bis zum Burn-out und Sich-Zurückziehen (im Gehirn als schmerzliche Emotion sichtbar).

Avalokitesvara (tib. Chenrezig) ist die bildliche Darstellung von Mitgefühl. Er wird manchmal mit 1000 Händen (Tatkraft) und Augen dargestellt. Er sieht und hört das Leiden der Welt und hilft. Es gibt die weiblichen Formen Quanjin (chin. Quan Yin, Kwan Yin, Kuanyin, Guanyin), Kanzeon (jap.), Tara (tib.) oder Padmapani (skrt.). Eine andere Art der Darstellung ist sitzend mit einem aufgestellten Bein, die „majestätische Pose der Leichtigkeit“, Gelassenheit symbolisierend, die wie oben beschrieben ein wichtiges Attribut der tätigen Liebe ist.

Im Tempel von Green Gulch Farm am San Francisco Zen Center ist eine Kwan-Yin-Statue das Erste, was man beim Eintreten sieht, ihr gilt das Verbeugen. Geht man um den Altar herum, erkennt man, dass Manjushri (Bodhisattva der Weisheit) auf dem Altar thront >>

>> und die Kwan-Yin-Figur mit ihm Rücken an Rücken steht: Weisheit und Mitgefühl, zwei Säulen, zwei Aspekte auf dem Erleuchtungsweg. Weisheit ohne Mitgefühl wäre vielleicht kühl, Mitgefühl ohne Weisheit vielleicht naiv. Wir brauchen beides, Verständnis des Ineinander-Wirkens von Weisheit und Mitgefühl. Beide Verbildlichungen, Manjushri und Kwan Yin, werden als Bodhisattvas (erleuchtete Wesen) angesehen. Das Bodhisattva-Gelübde im Mahayana-Buddhismus beinhaltet die Absicht, nicht Erleuchtung zu erlangen, bevor auch alle anderen Wesen erlöst sind. Das klingt absolut, man kann es eventuell nachvollziehen, wenn man es als Bild für grenzenloses, weites Mitgefühl ansieht und als Ausdruck von Nicht-Trennung: Es gibt kein ich ohne dich, es gibt keine Erleuchtung ohne andere. Der Buddha spricht in SN 46.54 über die Früchte der Brahmaviharas und darüber, dass sie mit Einsicht (Weisheit) praktiziert werden müssen. Er ordnet der Liebenden Güte „Schönheit“ zu, der Mitfreude „unendliches Bewusstsein“, dem Gleichmut „Leerheit“ und dem Mitgefühl – „unendliche Weite“.

Zitat von S. H. dem Dalai Lama:
„Mitgefühl ohne Anhaftung ist möglich. Deshalb müssen wir uns den Unterschied zwischen Mitgefühl und Anhaftung deutlich machen. Wirkliches Mitgefühl ist nicht eine emotionale Antwort, sondern eine tiefe Verbundenheit. Deshalb ändert sich ein mitfühlendes Verhalten gegenüber anderen Wesen auch dann nicht, wenn sie sich in einer negativen Art und Weise verhalten. Wirkliches Mitgefühl basiert nicht auf unseren eigenen Meinungen und Erwartungen, sondern auf den Bedürfnissen, die wir im Anderen erkennen.“

Es lohnt sich, den Zusammenhang von Mitgefühl und Nicht-Anhaftung (manchmal Entsagung genannt) zu vertiefen.

Lama Thubten Yeshe:
„Die ganze Welt ist aufgebaut auf Anhaftung. Große Länder nehmen kleine Länder ein, große Kinder nehmen kleinen Kindern etwas weg.“



Männer nehmen sich ihre Frauen. Ich freunde mich mit jemandem an, weil er mir nützen kann. Es ist dasselbe mit dem Rest der Welt. Wir alle wollen irgendetwas. Wir haften so sehr an, dass es uns sehr hart macht. Bodhicitta (erwachter Geist) macht das Herz freundlich. Bodhicitta ist die Energie, die Anhaftung zerstört. Bodhicitta ist nicht emotionale Liebe.

Indem wir die relative Natur aller fühlenden Wesen erkennen, und indem wir uns dann wünschen, alle fühlenden Wesen aus dem Leiden heraus (zur Erleuchtung) zu führen, füllt sich unser Geist und unser Herz mit Liebe und Weisheit. Bodhicitta ist nicht nur teilweise vorhanden. Wo auch immer Ihr Menschen trifft – reiche Leute, arme Leute, farbige Leute, weiße Leute etc. – fühlt Ihr Euch freundlich und entspannt. Ihr könnt kommunizieren. Wenn wir diesen unglaublichen, universellen Geist haben, vergeht unsere Kleingeistigkeit automatisch. Es ist so einfach. Ihr habt Raum und das Leben wird einfacher, mit Bodhicitta ist da einfach ganz viel Raum.“

Und hier eine Praxis von S. H. dem Dalai Lama, er sagte:

„Wenn wir wirkliches Mitgefühl in unseren Herzen haben, werden wir unsere Kinder weise erziehen, uns um die Erde kümmern und um jene, die es brauchen.

Meditation:

- 1. Verbringe fünf Minuten zu Beginn eines jeden Tages damit, dich zu erinnern, dass wir alle dasselbe wollen (glücklich sein und geliebt werden). Und erinnere dich daran, dass wir alle miteinander verbunden sind.*
- 2. Verbringe fünf Minuten damit, beim Einatmen dich selbst zu schätzen und beim Ausatmen andere zu schätzen. Und auch wenn es dir bei manchen Personen schwerfällt, sie zu schätzen – schätze sie dennoch.*
- 3. Begegne jeder Person, die dir an diesem Tag begegnet, mit dieser Einstellung. Schätze die einfachsten und die wichtigsten Leute in deinem Leben; schätze jene, die du liebst, und jene, die dir nichts bedeuten oder die du nicht magst.*
- 4. Mache mit dieser Übung weiter, ganz gleichgültig, was dir geschieht oder wie du von anderen behandelt wirst.“■*

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.



Buddhismus und Natur



*Das Bewusstsein der Vergänglichkeit
macht uns klar,
dass wir jeden kostbaren Moment
nutzen müssen.
Dalai Lama*

Dankbarkeit als Lebenshaltung und aus buddhistischer Sicht

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL

Dankbarkeit kann zu einem bewussten Zugang zum eigenen Glück führen. Der Prozess des Innehaltens und Sehens konditioniert das bewusste Erkennen von dankbaren Situationen.

Dankbarkeit hat unterschiedliche Formen. Es gibt spontane Dankbarkeit bei schönem Wetter, einer netten Begegnung etc., und es gibt bewusste Dankbarkeit, bei der man seinen Fokus bewusst auf etwas lenkt. Durch dieses bewusste Lenken auf Details erlebt man bewusste Dankbarkeit. Es ist nicht egal, wie viel Dankbarkeit man im Alltag erlebt, denn jedes Quäntchen Dankbarkeit hat eine Auswirkung – sowohl körperlich als auch mental. Biologisch dadurch, dass Serotonin (das positive Hormon) vermehrt ausgeschüttet wird und Cortisol (das negative Hormon), um es einfach zu sagen, vermindert wird. Also hat jede zusätzliche Möglichkeit, Dankbarkeit zu kreieren und zu erleben, eine direkte Auswirkung auf uns. Es kann bewusste Dankbarkeit in Situationen entstehen, wenn uns etwas gefehlt hat, das später wiedererlangt wurde (z. B. im Bereich Gesundheit).

Es gibt unzählige Dinge, für die man dankbar sein kann, auch wenn man nicht vorher einen Verlust erlitten hat, oder etwas Erwartetes nicht eingetroffen ist. Passend dazu ein **Zitat von Viktor Frankl: „Glück ist all das, was einem erspart bleibt.“**

Es gibt in vielen Bereichen Gründe für Dankbarkeit: Gesundheit, Familie, Freunde, Beruf, Hobbys, Urlaubserlebnisse, Erfolgser-

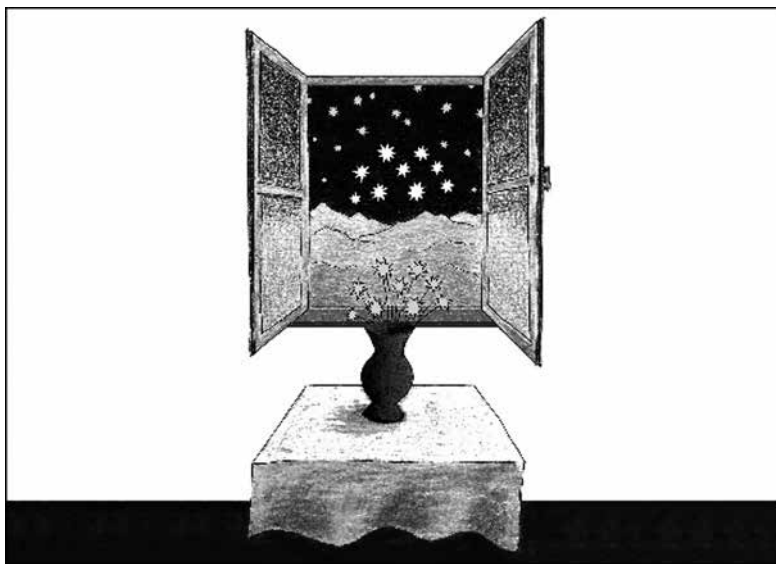
lebnisse etc. – jede Menge Gelegenheiten für bewusste Dankbarkeiten.

Man kann somit drei Formen unterscheiden:

- Die **bronzene Dankbarkeit** ist eine spontane, situationsbezogene Dankbarkeit.
- Die **silberne Dankbarkeit** ist eine bewusste und ins Detail gehende Dankbarkeit. Diese braucht eine bewusste Entscheidung.
- Die **goldene Dankbarkeit** ist jene, bei der Dankbarkeit bewusst als Lebenshaltung gelebt wird.

In diesem Zusammenhang sei ein Name erwähnt, der für Dankbarkeit steht: **Bruder David Steindl-Rast**, ein Benediktinermönch, inzwischen 98-jährig, lebt sie vor und weist in seinen Vorträgen darauf hin, wie wesentlich die Dankbarkeit ist, wie massiv sie das Lebensgefühl beeinflusst (siehe www.dankbar-leben.org).

Die Abbildung „**Das tägliche Geschenk**“, ein Beispiel für spontane Dankbarkeit, zeigt ein offenes Fenster mit Blick auf eine Landschaft und darüber den Nachthimmel. Vor dem Fenster steht ein Tisch mit einer Vase. In der Vase befinden sich Sterne, die offensichtlich aus dem Abendhimmel in die Vase gekommen sind. Damit soll ausgedrückt werden,



„Das tägliche Geschenk“ – Sinnbild für spontane Dankbarkeit

dass sich immer wieder kleine tägliche Wunder ereignen, die Anlass sind für Dankbarkeit. **Diese kleinen Wunder des Alltags** findet man vor allem durch ein Innehalten, ein Wahrnehmen dessen, was gerade ist. Den Gedankenfluss kurz unterbrechen und auf das blicken, was sich da gerade an Erfreulichem zeigt. Ist es nicht schön, in einen Himmel voller Sterne zu blicken? Oder die Natur zu beobachten, die Landschaft, Bäume, Wiesen oder einfach die Blumen, die zu Hause auf dem Tisch stehen?

Die von außen kommenden Impulse können in eine innere Freude umgewandelt werden. In dem Moment des Anblicks des Sternenhimmels war es so, als kämen die Sterne zur Erde herunter, daher wurden sie in eine Vase gemalt, wie ein Blumenstrauß.

Das **Gefühl der Dankbarkeit** erzeugt auch meist ein **Gefühl der Verbundenheit** mit dem Leben, mit den Menschen und der Natur.

Daher: **Bleibe stehen – schaue – staune – und fühle Dankbarkeit**, diesen Moment bewusst erlebt zu haben. Der Prozess des Innehaltens und Sehens konditioniert das bewusste Erkennen von dankbaren Situationen. Beim Thema Dankbarkeit entsteht eine Art Geistesbewegung, bei der die von außen kommenden positiven Impulse nach innen gehen und dort in Freude und Verbundenheit umgewandelt werden. Somit kann Dankbarkeit zu einem bewussten Zugang zum eigenen Glück führen.

Die Auswirkung von Dankbarkeit

Die Auswirkung von Dankbarkeit wurde wissenschaftlich mehrfach untersucht und man kann zusammenfassend folgende **sechs Vorteile** feststellen:

1. Mentale Gesundheit

Wer Dankbarkeit pflegt, hat deutlich weniger >>

>> Stress, deutlich weniger Angst sowie deutlich weniger Depressionen und weniger aggressive Tendenzen anderen gegenüber – und wenn entsprechende psychische Situationen gegeben sind, auch sich selbst gegenüber. Das hat auch soziale Auswirkungen. Die mentale Gesundheit wird dadurch massiv gefördert, indem man viel rascher Regeneration erlebt, wenn schlimme Ereignisse auftreten.

2. Erhöhte Resilienz

Resilienz bedeutet Widerstandskraft und diese brauchen wir ganz dringend im gesamten Lebensverlauf, da wir im Leben mit vielen Herausforderungen konfrontiert werden. Gerade in der heutigen Zeit, wo es so viele negative Nachrichten gibt. Erst vor Kurzem zeigte eine Untersuchung, dass allein der Konsum dieser Nachrichten 48 % der Bevölkerung verunsichert. Es sind Nachrichten, die es früher in unseren Breiten in dieser Form, in dieser Intensität und in diesem Ausmaß nicht gegeben hat. Wir werden täglich überschwemmt mit negativen Schlagzeilen, Bildern und Berichten – hier ist erhöhte Resilienz erforderlich. Resilienz ist überhaupt im Leben erforderlich, um Widerstandskräfte zu bilden. Sie ermöglicht es, dass wir uns schneller von Rückschlägen erholen, und sie ist die Basis für die Bewältigung von Herausforderungen, seien es kleine, mittlere oder existenzielle. Dankbarkeit wird als die Grundsäule für Resilienz betrachtet.

3. Bessere Schlafqualität

Was noch durch Dankbarkeit entsteht, ist eine bessere Schlafqualität. Dankbarkeit lenkt den Fokus auf positive Erlebnisse und Gedanken, was hilft, negative Gedanken, Ängste und Sorgen, die den Schlaf beeinträchtigen können, zu reduzieren. Wenn man sich vor dem Schlafengehen auf positive Aspekte des Tages konzentriert, verringert dies das Grübeln

und die damit verbundene Anspannung. In der Positiven Psychologie wird deshalb das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs empfohlen, am besten in der Reflexion des Tages vor dem Schlafengehen. Positive Emotionen wie Zufriedenheit und Freude, die durch Dankbarkeit hervorgerufen werden, können eine beruhigende Wirkung haben und den Körper auf den Schlaf vorbereiten.

4. Stärkere soziale Bindungen

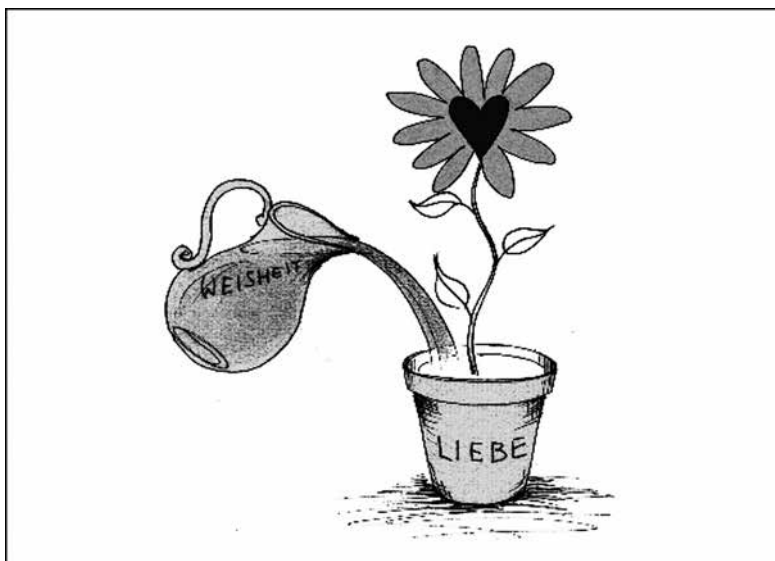
Dankbarkeit hat auch Auswirkungen auf soziale Bindungen, sie fördert Empathie und Mitgefühl. Denn wenn ich jemandem dankbar bin, dann werde ich diese Wertschätzung für mein Gegenüber spürbar machen. So entsteht eine positive Resonanz. Diese Resonanz führt auch zu erhöhter wechselseitiger Wertschätzung und dadurch zu einer verbesserten Beziehung. Und zwar nicht nur beim Einzelnen, sondern auch in der Gemeinschaft.

5. Zusammenhalt in Gemeinschaften

Wenn in einer Gemeinschaft Dankbarkeit gegeben ist und Wertschätzung für das, was einer tut oder ist, hat das eine massive Auswirkung auf die Unternehmenskultur und auf das Wohlbefinden der Menschen, die in dieser Gemeinschaft leben oder arbeiten. Dankbarkeit stärkt den Zusammenhalt. Indem wir die Beiträge anderer anerkennen und wertschätzen, schaffen wir ein kooperatives und unterstützendes Umfeld.

6. Verringert Angst

Wenn man Dankbarkeit fokussiert, verändert sich die eigene Aufmerksamkeit, wodurch Angst massiv verringert wird. Dankbarkeit lenkt die Aufmerksamkeit von negativen Gedanken und Sorgen auf positive Aspekte des Lebens. Wenn man sich auf Dinge konzentriert, für die man dankbar ist, verringert sich



„Aus Weisheit und Liebe erwächst Dankbarkeit“ – ein Beispiel für bewusste Dankbarkeit

die Tendenz, sich auf angstausslösende Gedanken zu fixieren. Dankbarkeit reduziert Angst durch eine Kombination aus psychologischen, neurobiologischen und sozialen Mechanismen. Sie verändert die Art und Weise, wie wir denken und fühlen, unterstützt positive biologische Prozesse und stärkt zwischenmenschliche Beziehungen, was insgesamt zu einem geringeren Angstniveau führt.

Fazit: Es ist also nicht egal, ob man durch Zufall ein bisschen Dankbarkeit empfindet oder ob man sich bewusst damit auseinandersetzt.

„Aus Weisheit und Liebe erwächst Dankbarkeit“ – das Bild zeigt einen Blumentopf mit einer Blume, die mit „Weisheit“ gegossen wird, die Erde ist „Liebe“ und daraus erwächst „Dankbarkeit“, symbolisch das Herz in der Mitte der Blume. Diese Illustration entstand ohne direktes Erlebnis, da hier der Frage

nachgegangen wurde, wie sich das Gefühl von Dankbarkeit überhaupt darstellen lässt. Durch eine erzählerische Form zeigt nun die Illustration, wie durch Umwandlung von Weisheit, verbunden mit Liebe, Dankbarkeit entstehen und dadurch viel Positives zum Wachsen bringen könnte.

Es gibt auch Herausforderungen und Grenzen der Dankbarkeit. Hindernisse treten auf, wenn jemand ein besonders negatives, pessimistisches Weltbild hat, meist gegeben durch frühkindliche Erlebnisse. Es gibt Situationen, in denen sich Menschen gar nichts Positives erlauben und damit auch die Dankbarkeit nicht zulassen. Oder wenn etwas Gutes geschieht, erlauben sie nicht, dies auch als etwas Gutes zu interpretieren. Alltagsstress und gesellschaftlicher Druck können es ebenfalls erschweren, sich auf das Positive zu konzentrieren. Grenzen der Dankbarkeit entstehen >>

>> in Situationen, in denen Dankbarkeit schwer oder unmöglich erscheint, wie Krieg, schwere Krankheiten oder beim Tod eines geliebten Menschen. **Aber es können dadurch Gelegenheiten entstehen, dass aus diesen problematischen, schicksalhaften Situationen inneres Wachstum stattfindet.** Solche Situationen bringen oft die meisten Entwicklungsschübe. Oft werden die größten Herausforderungen rückblickend zu wertvollen Lernmomenten. Ein großes Vorbild in dieser Hinsicht war Viktor Frankl.

„Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.“ (Berthold Auerbach)

Wenn jemand unzufrieden ist mit seiner derzeitigen Situation, sich eine Lösung und auch eine Erlösung erwartet und etwas Bestimmtes, was er sich vorgenommen hat, erreicht, dann wird er zwar eine kurzfristige Entlastung erleben (hedonistisches Grundprinzip), empfindet jedoch bald wieder ein Gefühl der Unzufriedenheit. Nach dem hedonistischen Grundprinzip erlebt jemand, der etwas Angestrebtes erreicht hat, kurzfristig Zufriedenheit oder Glück, fällt dann aber gleich wieder in den alten Modus zurück.

Denn wenn man im „Jetzt“ nie zufrieden ist, dann ist das eine Grundhaltung, eine Hungerhaltung, die man genauso haben wird, wenn man etwas erreicht hat. Daher ist die Lösung nicht, dass man dies und das erreicht, sondern im „Jetzt“ bewusst Dankbarkeit lebt.

Wenn man nun die **Wissenschaftlerin Barbara Fredrickson** in Betracht zieht, die die Macht der positiven Gefühle in einem großartigen Buch beschrieben hat („Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert“), dann ist es so, dass man nicht nur jetzt mehr Dankbarkeit

erlebt, sondern durch das positive Gefühl überhaupt erst bessere Voraussetzungen entstehen, das gewünschte Ziel tatsächlich zu erreichen.

Dankbarkeit verändert die gesamte innere Struktur. Wir nehmen durch sie die Welt anders wahr, ohne dass sich die Welt im Außen total verändert. Aber wenn wir uns selber verändern, durch den Fokus auf Dankbarkeit, schaut die Welt für uns anders aus.

Dankbarkeit aus buddhistischer Sicht

Welchen Stellenwert hat Dankbarkeit im Buddhismus? Diese Frage kann man leicht beantworten, denn wenn eine Haltung zu mehr Mitgefühl führt und Leid verringert, dann ist klar, dass **im Buddhismus die Dankbarkeit einen ganz hohen Stellenwert** hat.

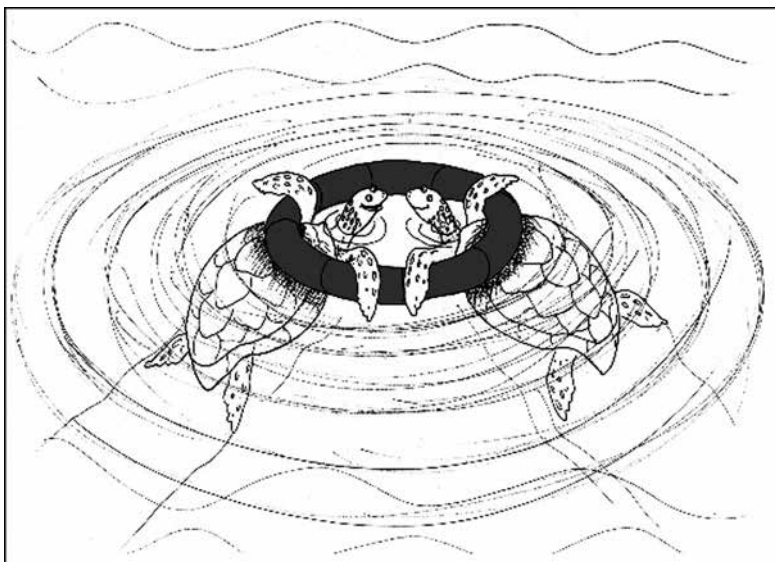
Dankbarkeit verringert Leiden

Buddha hat in einer Lehrrede die Dankbarkeit auch als die Quelle von Mitgefühl bezeichnet. Und das ist so wesentlich. Das sind die zwei Flügel Mitgefühl und Weisheit. Die Dankbarkeit verringert Leiden und Buddha hat (frei übersetzt) gesagt: „Ich lehre nur eines, das Verringern von Leiden.“

Dankbarkeit überwindet das Ego

Wenn man dankbar für einen anderen ist, dann bleibt der Fokus nicht in einer Selbstherrlichkeit, sondern wechselt in ein Mitgefühl. Nebenbei fördert Dankbarkeit auch Achtsamkeit, weil man nur durch Achtsamkeit und das Wahrnehmen Dankbarkeit empfinden kann. So fördert sie es, im „Hier und Jetzt“ zu sein, weil man nicht in drei Monaten dankbar sein kann, sondern jetzt.

Das heißt somit, dass Dankbarkeit die Herzen der Menschen öffnet und dadurch Mitgefühl und Großzügigkeit entwickelt werden kann.



„Du auch da?“ – Symbolbild für die Kostbarkeit eines menschlichen Lebens unter guten Bedingungen

Die **Kostbarkeit eines menschlichen Lebens** aus der Sicht des Buddha sei hier erwähnt, denn für Kostbarkeiten kann man dankbar sein. Buddha und Jesus haben ja meistens in Symbolen oder Gleichnissen gesprochen. Buddha hat Folgendes vermittelt: Für die Kostbarkeit eines menschlichen Lebens bedarf es 18 verschiedener Voraussetzungen. Im Buch „Juwelenschmuck der Befreiung“ von Gampopa sind diese einzeln angeführt und wir alle, hier lebend, haben sie. Dazu gehört ein gewisses Ausmaß an geistiger Klarheit, in einem Land zu leben, wo Friede herrscht, wo sauberes Wasser fließt usw. Wie selten das ist, hat Buddha in folgendem Gleichnis erwähnt: Stellen sie sich vor, in allen fünf Weltmeeren gibt es eine Wasserschildkröte, und in den fünf Weltmeeren mit den Wellen und Stürmen schwimmt auf der Wasseroberfläche irgendwo auch ein Holzreifen (damals Ochsenjoch).

Alle hundert Jahre taucht diese Wasserschildkröte auf, und die Wahrscheinlichkeit, dass diese Wasserschildkröte genau in dem Loch des Holzreifens auftaucht, ist deutlich größer, als ein kostbares Menschenleben zu erlangen.

Und um wie viel kostbarer ist es dann noch, wenn sich eine kleine Gruppe zusammenfindet, um sich in eine gleiche, tief sinnige, spirituelle Richtung zu entwickeln! ■

MST.IN MAG.ART. STEFANIE GRÜSSL

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



26. Okt.-2 Nov. 2024

Lho Karma Ratna Rinpoche In Österreich



Wien: 26. und 27. Okt.

elisabeth.gattringer@chello.at

Graz: 30. Okt.-2. Nov

office@atento.at

Yeselling: 31. Okt.

yeselling@yeselling.at



Belehrungen und Heilchöd

drikung-dzogchen.at

yeselling.at



FRAUENKRAFT



Kraftkreis für Frauen

Dein neues Selbstvertrauen stärkt dich in deinen Beziehungen und Projekten.



Körpertage

Alle Frauen bauen persönlich und gemeinsam ihre wohlige Beziehung zum eigenen Körper auf.

FRAUENCOACHING

Mag. Erika Tara Wiebogen

www.erika-wiebogen.com

Vom Ende der Geschichte



Die parallele
Geschichte
von Tragödie
und Philosophie

Ägnes Heller



Loslassen für den Neubeginn

176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80

ISBN 978-3-902968-54-8

Edition Konturen
Wien – Hamburg
www.konturen.cc





mit **Ehrw. THUBTEN DROLMA**
wöchentlich mittwochs 19-21:00 Uhr - **Online**
Anmeldung, info@gelugwien.at

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

ab 25.9.'24: Thema 3: Den Pfad zur Erleuchtung erforschen (ca. 3-4 Monate)

- 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



NYUNGNÄ Retreat
mit **Ehrenw. THUBTEN DROLMA**
30. Okt. – 3. Nov. 2024 – Vor Ort
Anmeldung, info@gelugwien.at

Es wird gesagt, dass selbst ein einziges Nyungnä so effektiv ist, wie das Praktizieren von drei Monaten anderer Reinigungspraktiken! Es ist extrem kraftvoll, heilend und herzöffnend.

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

Tag der offenen Tempeltür: 15-17:00 – 13. Oktober 2024



- 15:15 – 15:45: Tara Meditation & Mantra-Singen
 - 16:00 – 16:30: Vortrag tibetischer Buddhismus & Gompa Führung
 - 16:30 – 17:00: Metta Meditation (liebvolle Güte & Mitgefühl)
 - Zwischendurch Kaffee & Kuchen
- Keine Anmeldung nötig

MEDITATION zu den 400 Versen von ARYADEVĀ

mit Ehrw. Dr. BIRGIT SCHWEIBERER

jeden 1. & 3. Sonntag im Monat, 19-21:00 Uhr - **Online**

In 400 Versen (**Catuṣṣataka**) fasst Āryadeva (Hauptschüler von Nāgārjuna) folgende 2 Schriften seines Lehrers zusammen: **Mūlamadhyamakakārikā & 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).

PLC / GelugWien.at & Weiterstädter Dharmagruppe



BUDDHISMUS KURZ & BÜNDIG

mit **Mag.^a Andrea Husnik**

TERMINE: Donnerstags, 14.11., 21.11., 28.11.
jeweils 18:00 -20:00, vor Ort & online

Die drei aufeinander aufbauenden Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in den Buddhismus. Vortrag & einfache Meditationen & Zeit für Fragen. Keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich Neugier und ein Interesse an hilfreichen praktischen Meditationen für den Alltag.

Anmeldung: 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;
VOR ORT & ONLINE

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2024

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
11.10. 18:00-13.10. 13:00	Yantra Yoga Einführungswochenende	<i>Honza Dolensky</i>
15.10. 18:00-19:30	Zen SCHNUPPERN!	<i>Gerhard Brandstätter</i>
18.10. 18:00-21:00	Mind the Gap	<i>Lukas Chmelik</i>
19.10. 09:00-18:00	Mind the Gap	<i>Lukas Chmelik</i>
04.11. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
09.11. 10:00-12:00	Buddha: Shakyamunis Leben und Wirken	<i>Michael Aldrian</i>
14.11. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
15.11. 17:00-17.11. 16:00	Vajra Tanz Einführungsworkshop	<i>Elisha Koppensteiner</i>
15.11. 17:00-17.11. 16:00	Zen SCHNUPPERN!	<i>Gerhard Brandstätter</i>
21.11. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>Orin oder Jinro</i>
02.12. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
14.12. 10:00-12:00	Dharma: Lehre, Sammlungen und Verbreitung	<i>Michael Aldrian</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 19:00-21:00	Lehrgang Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln. Online und vor Ort	<i>Andrea Husnik</i>
02.10. 18:00-18.12. 19:00	Lojong aus der Perspektive des Dzogchen	<i>Dewang Pamo & Trak'thung Dorje</i>
03.10. 18:00-06.10. 12:00	JO I REI DU LI O! Jodeln und Qi Gong	<i>Michael Hudecek</i>
04.10. 18:30-23.10. 20:00	Kalachakra Ngondro Program: MODULE 5: Vajrasattva Purification	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
05.10. 18:00-12.10. 10:00	Programmänderung: "Stilles Sitzen und Bewegung"	<i>Thomas Sperl</i>
08.10. 18:30-10.12. 19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	<i>Barbara Klell</i>
10.10. 20:00-19.12. 21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
10.10. 18:30-12.12. 20:30	Achtsamkeit, Buddhas Geschenk an die Welt	<i>Tina Draszczyk</i>
11.10. 19:30-13.10. 12:00	Geiststraining – Lojong	<i>Lama Jampa Thaye</i>
12.10. 09:30-13.10. 17:00	Traum-Yoga – Die Energiewelt des Traums entdecken	<i>Ulli Olvedi</i>
13.10.-20.10.	Schweige-Retreat	<i>Ursula Lyon</i>
16.10. 18:00-20.10. 12:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
18.10.-20.10.	LU JONG — Tibetisches Heilyoga & Tibetische Medizin	<i>Peter Lukes</i>
18.10. 19:00-20.10. 18:00	Shambhala Training Stufe 1 – Die Kunst, Mensch zu sein	<i>Barbara Märtens</i>
18.10. 18:00-19.10. 12:00	INTENSIV Zazen Wochenende	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
20.10. 10:00-17:00	Meditation u. Reflexion Die 5 täglichen Betrachtungen	<i>Hannes Huber</i>
22.10. 19:00-21:00	Lehrgang Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln. Online und vor Ort	<i>Andrea Husnik</i>
26.10. 18:00-01.11. 14:00	ZEN – Wandlung zum inneren Himmel	<i>Marcus Hillinger</i>
28.10. 18:00-03.11. 12:00	Vipassana Meditation mit Yoga/ Allerheiligen	<i>Ursula Lyon</i>
29.10. 19:00-03.11. 13:00	Aus Liebe zum Leben	<i>Tina Draszczyk</i>
07.11. 18:00-17.11. 12:00	Vipassana Retreat	<i>Claudia Pillat</i>
07.11. 18:00-20:00	Buddhismus kurz & bündig	<i>Andrea Husnik</i>
08.11. 18:00-10.11. 16:00	Zazenkai, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>

ORT	KONTAKT
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	yantrayoga@dzogchen.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699 12151291
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699 12151291
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Drikung Phuntsog Choling/Online auf Zoom	arogter.meditation@googlemail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Online ZOOM	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699 12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699 12151291
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.at; 0650-99 99 208
Mountain Retreat Center	mrc@indigourlaub.com; 0049 151 106 39 691
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Theravadaschule Wien	indavuddha@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

BUDDHISMUS

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.11. 10:00-17:00	Tagesretreat:"Wahrhaftigkeit"- Tugend und Fähigkeit	<i>Christoph Köck, Gerit Stöcklmair</i>
09.11. 18:00-16.11. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
15.11. 18:00-16.11. 12:00	Intensiv Zazen Wochenende	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
16.11.-23.11.	Retreat: Achtsamkeit und die 4 Aufgaben der 4 Edlen Wahrheiten	<i>Christoph Köck</i>
20.11. 18:00-24.11. 10:00	Zenmeditation-Sesshin	
21.11. 18:00-24.11. 12:00	Stille Tage	<i>Christina Hautzinger</i>
22.11. 17:00-23.11. 19:00	Sich an die Wirklichkeit annähern -	<i>Tina Draszczyk</i>
25.11. 18:30-19:45	Moon Cycle Mantra: 21 Taras Practice on the Dakini Day	<i>Timea Moldovan</i>
27.11. 18:00-01.12. 13:00	Ruhe und Sammlung	<i>Michaela Berger</i>
28.11. 18:00-01.12. 12:00	Metta-Retreat	<i>Hannes Huber, Bianca Blaickner</i>
03.12. 18:00-08.12. 11:00	Rohatsu-Go-Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Kigen Osho</i>
05.12. 18:00-08.12. 10:00	Herzensgebet-Kontemplation und Begleitung	<i>Martin Rötting</i>
06.12. 18:00-08.12. 12:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
08.12. 10:00-17:00	Tagesretreat – Entfaltung der 4 Brahmaviharas	<i>Hannes Huber</i>
11.12. 18:00-15.12. 10:00	Und hätte die Liebe nicht	<i>MyoE Doris Harder</i>
12.12. 18:00-15.12. 12:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
21.12. 18:00-28.12. 10:00	Stille Tage	
25.12. 18:30-19:45	Moon Cycle Mantra: 21 Taras Practice on the Dakini Day	<i>Moldovan Timea</i>
27.12. 09:00-31.12. 15:00	Winterpraxistage "Die vier Grundlagen der Achtsamkeit"	<i>Otto Pichelhöfer</i>
28.12. 18:00-01.01. 11:00	Neujahrs-Sesshin – Vergänglichkeit, Übergang, Neubeginn	<i>Beate Genko Stolte</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
29.09. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>ÖBR FamilienPuja Team</i>
06.10. 09:30-12:00	Shambhala Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
13.10. 10:00-16:00	Tag der offenen Tempel-Tür	<i>ÖBR Gruppen</i>
19.10. 09:00-17:00	Meditations/Achtsamkeits-Workshop: Im Dialog erkunden	<i>Tina Draszczyk</i>
27.10. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>ÖBR FamilienPuja Team</i>
29.10. 19:00-03.11.13:00	NYUNGNÄS: KRAFTVOLLER REINIGUNGS-RETREAT	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
24.11. 09:30-12:00	Shambhala Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
01.12. 10:00-13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>ÖBR FamilienPuja Team</i>
22.12. 10:00-14:00	Shambhala Kindertag	<i>Sabine Kuen</i>
27.12. 18:00-01.01. 12:00	Weihnachtssitzen & Silvester-Zazen am BergZendo	
28.12. 08:00-10:00	Lore Dandl Gedenk-Puja	<i>Michael Aldrian</i>

ORT	KONTAKT
Theravadaschule Wien	christoph.koeck@drei.at
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Seminarhaus Engl	info@seminarhaus-engl.de; 00498728616
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Karma Kagyü Sangha Graz	kontakt@kks-graz.at; 0664 7351 7281
Kalapa Online Zoom	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Javorie Meditation Center	info@javorie.com
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Iyengar Yoga Vienna	indavuddha@gmail.com
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Kalapa Online Zoom	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
ORT	KONTAKT
office@buddhismus-austria.at	Meditationszentrum – der mittlere Weg-
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Österreichweit	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyü.at
office@buddhismus-austria.at	Meditationszentrum – der mittlere Weg-
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
office@buddhismus-austria.at	Meditationszentrum – der mittlere Weg-
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699 12151291

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
vienna.zen.center@gmail.com
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.drikungautria.org
19.30			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
			www.bodhipath.at
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at

Die eingetragenen Zeiten sind Anfangszeiten.

Unterstrichene Termine können nur nach Rücksprache mit der jeweiligen Gruppe besucht werden.

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

WIEN

Zen Dojo Wien Mushoju

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

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Donnerstags 17:15 bis 19:10
Info: www.interseinwien.jimdo.com

Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien
Starkfriedgasse 25, 1180 Wien
lukas_sperger@gmx.net

Zendo der formlosen Form

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Montag-Gruppe „Offene Weite“

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: christina.nanshin@gmail.com
Tel. 0681/84 37 89 02

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

STEIERMARK

Buddhistisches Zentrum Bad Gams

Furth 14, 8524 Bad Gams
Info: Inge Brenner, Tel. 0676 32 81 473
www.sakyaling.at

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königwieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sompada“
Mi., 17.00–18.35

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Qi Gong & Meditation

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

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



LEHRGANG

BUDDHISMUS ENTDECKEN

2025 - 2026
startet im
JÄNNER 25

Herzliche Einladung!



„Buddhismus Entdecken“ ist ein umfassender Einführungs- u. Erfahrungskurs und folgt dem „Stufenweg zur Erleuchtung“ LamRim auf Basis einer durch FPMT entwickelten Struktur. Der Kurs wird von unserer erfahrenen Lehrerin, **Mag.^a Andrea Husnik**, bereits zum 20. Mal gelehrt – immer dienstags, 19-21:00 Uhr (**vor Ort & online**).

Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen. Der Lehrgang vermittelt eine solide Grundlage zum Mahayana-Buddhismus. Die Abende bestehen jeweils aus einem Vortrag und dem Einüben von verschiedenen Meditationen & Raum für Fragen. Die erworbenen Kenntnisse werden in den Alltag integriert & im Austausch untereinander überprüft, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben.

Der **Kurs besteht aus 13 Themengebieten** und einem Modul für vertiefende Praxis. Jeder der Themenschwerpunkte beinhaltet 6–7 Abende und zur Vertiefung i.d. R. einen Klausur(halb)-tag an einem Wochenende. Am Ende jedes Moduls gibt es 5 bis 10 Fragen, um das eigene Verständnis testen zu können und ein spezielles Video, wo neben großen Meistern auch langjährige westliche Studierende zu Wort kommen. Schriftliche Unterlagen & Audio-downloads werden zur Verfügung gestellt. Der Einstieg ist jeweils zu Modulbeginn nach Rücksprache möglich.

Themengebiete der Module: Mein Geist und sein Potenzial/ Wie meditiert man?/ Darstellung des Pfades/ Der/die spirituelle LehrerIn/ Tod und Wiedergeburt/ Karma/ Zuflucht zu den Drei Juwelen/ Eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara und Nirvana/ Bodhicitta/Probleme umwandeln/ Weisheit der Leerheit/ Tantra.

Voranmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at





2. Januar- 8. Februar, 2025

Ngöndro Intensive Praxisklausur

in Rangjung Yeshe Gomde

Eröffnet durch Unterweisungen und Ermächtigungen von Chökyi Nyima Rinpoche

Widme dich einen Monat konzentriert den Vorbereitenden Übungen in einer Gruppe geleitet durch erfahrene Mönche und Nonnen aus dem Ka- Nying Shedrub Ling Kloster und Nagi Gompa.

Bäckerberg 18, 4644 Scharnstein
gomde.eu

