

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2013

Preis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 65, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Einander richtig
kennenlernen, um in
Frieden miteinander
zu leben“

EIN INTERVIEW MIT BHANTE THITAVARO S. 6

Verantwortung leben.

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH FEIERT
30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG S. 10

Karma oder Schicksal?

BERNHARD KLETZANDER ÜBER
EIN SOLIDES VERSTÄNDNIS VON KARMA S. 14

太極拳

TAIJI und QIGONG

28. JUNI - 30. JUNI

Ein Wochenende um Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen und Kraft und Ruhe für den Alltag zu schöpfen.

Qi, die allumfassende Lebensenergie ist das zentrale Element der wichtigsten chinesischen Energiekonzepte.

Yin-Yang, 5 Elemente-Lehre, Qigong, Taijiquan, Traditionelle Chinesische Medizin, sie alle basieren auf dem Prinzip des fließenden Qi.

Dieses Wochenende bietet Gelegenheit, Qi als erfahrbares Element unseres Lebens kennen und spüren zu lernen.

Neben einer Einführung in die Bedeutung und den Ursprung von Yin-Yang, Fünf-Elemente-Lehre, sowie in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, werden wir uns vor allem dem Aktivieren und Fühlen von Qi widmen.

Dazu dienen uns Übungen aus dem Bereich des Qigong, Taijiquan, und Shiatsu, sowie Meditation in Stille.

WANN: Freitag 28. Juni 18:00 bis Sonntag 30. Juni Mittag

WO: Buddhistisches Zentrum Scheibbs

KOSTEN: Hauskosten 110.- + Dana

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:
0676 456 77 88

LEITUNG: RUDOLF GOLD
Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.

Seit 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Grossmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying
Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



Dr. Sylvester Walch

Vom Ego zum Selbst

Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes

Ein Plädoyer für ein neues Menschenbild. Sylvester Walch zeigt als profunder Kenner der menschlichen Psyche einen ganzheitlichen Weg der Selbstverwirklichung, der die spirituelle und psychische Entwicklung fördert. Praxisorientierte Reflexionen und meditative Übungen helfen innere Hindernisse zu überwinden, um die eigenen Potenziale besser entfalten zu können.

O. W. Barth, 2011, 336 S., 14x 21,5 cm, Hardcover
ISBN 978-3-426-29192-4 € 19,99

Unsere Seele
ist vielschichtiger
als wir denken

Transpersonale Selbsterfahrung und holotropes Atmen

ist für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren oder therapeutisch nutzen möchten.
Ort: Seminarhaus „Holzöstersee“ (Franking/Raum Salzburg) Kosten: € 680,-

Termine:

• 08.03. - 12.03.2013 • 19.06. - 23.06.2013 • 15.11. - 19.11.2013

Leitung und Anmeldung:

Dr. Sylvester Walch, Fon: +49 8322 6611, E-Mail: sylvester@walchnet.de

Curricula, Weiterbildungen und spirituelle Seminarreihe unter www.walchnet.de
Neu - Seminare für Führungskräfte



Einführungsliteratur

Dr. Sylvester Walch
Dimensionen der menschlichen Seele
Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen

Neuaufgabe, 452 Seiten,
Düsseldorf 2012. Patmos.



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Wir nähern uns mit Riesenschritten den Höhepunkten unseres Jubiläumsjahres. Das Symposium und der Festakt stehen vor der Türe, danach kommen die Vesakh-Feiern quer durchs Land und die sehr inhaltsreiche buddhistische Kunst- und Kulturwoche Anfang Juni. In dieser Ausgabe findet sich eine umfangreiche Programmorschau. Wir dürfen und sollen mit großer Freude feiern. Ich wünsche mir, dass diese Feiern Ausgangspunkt für viele nachhaltige Entwicklungen für den Buddhismus in Österreich sein werden. Niemand soll sich durch unser Motto „Verantwortung leben“ abschrecken lassen. Im Gegenteil. Während oft bis heute moralisches Handeln als freudlos und lustfrei verstanden wird, möchte ich dafür eintreten, dass wir anstelle von alter Moral eine neue Einsichtsethik, basierend auf der Buddhalehre, entfalten. Die Umsetzung der ethischen Bedingungen, die sich aus den persönlichen Einsichten ergeben, ist alles andere als restriktiv oder fad. Die Lehre des Buddhas weist nur in eine Richtung – in Richtung Reduktion und Befreiung von Leiden. Wenn das nicht freud- und lustvoll ist? Ich wiederhole mich: Staatliche Anerkennung bedeutet auch, Verantwortung tragen. Ein Leserinnenbrief auf Seite 24 beschreibt wunderschön, welche Bedeutung die staatliche Anerkennung unserer Religion noch haben kann. Was mir noch wichtig ist: Danke zu sagen, allen die so engagiert an der Gestaltung dieses Jahres mitarbeiten.

In Verbundenheit
Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN
Service/Angebote der ÖBR.

6 INTERVIEW
„Einander richtig
kennenlernen“
Bhante Thitavaro im Interview.

10 VERANTWORTUNG LEBEN
Buddhismus in Österreich
feiert 30 Jahre staatliche
Anerkennung

14 KARMA
Karma oder Schicksal?
Von Bernhard Kletzander.

19 ZEN
Der Mond und sein
Spiegelbild
Von Meiyō Pedro Perez Vargas.

21 JIVAKA – KRANKENBEGLEITUNG
Erkrankung als Weg sehen

22 KOLUMNE VON CHRISTIANE GEBHARD

23 CARTOON: INNEHALTEN

24 LESERBRIEF

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktionsteam: Andrea Höbarth, Hannes Kronika, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab
alle: redaktion@buddhismus-austria.at.

Weitere Autoren dieser Ausgabe: Bernhard Kletzander, Christine Gebhard, Rudolf Gold, Hannes Kronika, Ursula Lyon, Meiyō Pedro Perez Vargas, Gerhard Weissgrab.

Fotos: Ida Räther (www.ida.lv), Thule Jug, magann – Fotolia.com.

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

Gestaltung: Mediendesign, dressed by Andrea Höbarth.
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. 2013;

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.

Service

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist Ihnen in allen buddhistischen Fragen behilflich. 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
Di., 14.00–19.00
Mi., 14.00–19.00
Do., 14.00–19.00

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und ebenso über Unterstützungen. Da die ÖBR eine anerkannte Religionsgesellschaft in Österreich ist, kann Ihre Zahlung an die ÖBR bis zu einem Beitrag von 400 Euro jährlich steuerlich geltend gemacht werden. Bei Spenden in dieser Höhe gilt der Zahlungsbeleg oder Kontoauszug als Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt. Geben ist Ursache für das Wohl der Anderen und damit auch für unser eigenes.

IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747

BIC: OPSKATWW

Inhaber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung auf

www.buddhismus-austria.at

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

ÖBR und Facebook: www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich



FAMILIEN-PUJA

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., 14.04.2013, 10.00–13.00

So., 12.05.2013, 10.00–13.00

So., 16.06.2013, 10.00–13.00

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

KLEINSTKINDERGRUPPE

Mit Karin Ertl bieten wir eine Kleinstkindergruppe für Kinder im Alter von 2,5 bis 4 Jahren in Wien an. An einem Nachmittag (1x/Monat) können die Kinder mit buddhistischen Inhalten spielerisch in Kontakt kommen. Karin ist unsere langjährige Religionslehrerin in Wien für Volks- und Hauptschule.

Fr., 22.03.2013 von 15.00 - 16.00 Uhr

Fr., 26.04.2013 von 15.00 - 16.00 Uhr

Fr., 24.05.2013 von 15.00 - 16.00 Uhr

Im Meditationszentrum „der mittlere weg“

Biberstrasse 9 / 2, 1010 Wien

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

WAS IST BUDDHISMUS?

Do., 28.03.2013, 19.00

Vortragender: Gerhard Weissgrab

Buddhistisches Zentrum Wien, Theravada-Schule, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“!

6. ÖBR OPEN-SPACE

Samstag 13.04.2012, 14.00

Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Es sind alle herzlich willkommen!
www.buddhismus-austria.at > Aktuelles >
ÖBR Open Space

MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND 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. 13.00–14.00
Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien
info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at

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, 17.30–19.00

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

BUDDHISTISCHE JUGEND

Erlebe mit uns: Ruhe, Entspannung, Meditation und Achtsamkeit. Tausch dich mit Gleichaltrigen in einer gemütlichen Runde aus. Komm bei der buddhistischen Jugend vorbei:

Do., 21.03.2013, Do., 18.04.2013, Do., 02.05.2013, Do., 16.05.2013, Do., 20.06.2013

jeweils 17.30–19.30

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Kathrin: 0650/946 40 36;
www.buddhistischejugend.at,
www.facebook.com/buddhistischejugend

DIE JUBILÄUMSVERANSTALTUNGEN UND VESAKHFEIERN FINDEN SIE AUF S. 10

ÖBR-REPRÄSENTANZEN

Die ÖBR ist die offizielle Ansprechstelle für Informationen zu Buddhismus, für persönliche Belange und für Kontakte mit anderen Kirchen, Religionsgemeinschaften und öffentlichen politischen Stellen. In ganz Österreich unterstützen die ÖBR-Repräsentantinnen und Repräsentanten alle am Buddhismus Interessierten und die buddhistischen Gruppen:

NÖ-Süd und nördl. Burgenland: Franz Ritter,
02627/45 102, nwi@naikan.com

Mittel- und Südburgenland: Marina Jahn,
01/216 44 51, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635,
graz@kkoe.at

Kärnten: Dipl.-Psych. Frank Zechner, 04242/22 748,
frank.zechner@aon.at

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

Salzburg: Dr. Paul Chalupny, 0676/711 87 01,
chal@sbg.at; Werner Purkhart, 0676/355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol: Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00,
buddhismus-tirol@cnh.at

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

ÖBR-Referent bei der Europäischen

Buddhistischen Union: Mag. Kurt Krammer,
0699/10 75 97 74, europa@buddhismus-austria.at



„Einander richtig kennenlernen,
auch die Religion der anderen
studieren, um in Frieden
miteinander zu leben.“

DAS INTERVIEW FÜHRTEN JOHANNES KRONIKA UND EVI ZOEPNEK AM 11. FEBRUAR 2013, FOTOS: IDA RÄTHER

Bhante Thitavaro

Geboren 1951 in Saraburi in Thailand als Ältester von 8 Geschwistern. Meditation in der Dhamma-Yutta-Tradition des Theravada-Buddhismus. Sein Lehrer: HH. Somdet Phra Nyanasamvara der 19. Supreme buddhistische Patriarch von Thailand. Seit 12 Jahren in Österreich, derzeit in der Kohlgasse 41, 1050 Wien.

Wie bist du Mönch geworden?
Zuerst habe ich auf der Chulalongkorn-Universität in Bangkok Rechnungswesen studiert, und meine spezielle Ausbildung war Kalkulation. Ich arbeitete dann 10 Jahre lang in vielen verschiedenen Betrieben. Dabei bin ich immer wieder mit Korruption in Verbindung gekommen und sollte falsche Angaben machen, das wollte ich nicht, und so habe ich aufgehört mit diesem Beruf.

Danach habe ich mich umgeschaut, was ich tun könnte. Durch ein Buch erkannte ich, dass es für mich ein besseres Leben geben kann, nämlich ein buddhistischer Mönch zu werden. Aber ich wollte auch ein guter Mönch sein und habe erst auf der Universität Buddhismus studiert. Es war eine große Entscheidung für mich. Vor allem für meine Familie, meine Eltern, die haben meine Entscheidung einfach nicht verstanden. Sie fragten sich, warum ich das mache. In meinem Beruf bis dahin hatte ich ein sehr gutes Gehalt. Da ich aber so nicht mehr weitermachen wollte, habe ich wieder studiert. Mit 34 Jahren bin ich erst in den Mönchsstand eingetreten.

Danach musstest du auch ein Kloster finden?
Ja, ich hab mir viele verschiedene Klöster angeschaut. Bei uns gibt es ca. 30.000 Tempel im ganzen Land, aber wirklich gute Tempel sind nur ca. 10% davon.

Was machen die 90%?

Die machen Geschäfte, und ich bin ja von der Welt der Geschäfte weggegangen und ich möchte nur das lehren was Buddha gelehrt hat. Anapanasati (Achtsamkeit auf den Atem) muss man die Menschen lehren, aber es gibt Tempel, da wird den Menschen erklärt, wenn sie gut meditieren, dann werden sie schöne Dinge erleben, das Paradies sehen und Ähnliches. Und so passiert es dann auch, dass die Leute sich tolle Dinge ausmalen, statt zu

meditieren. Die verschiedenen Tempel haben alle verschiedene Arten zu unterrichten, aber ich finde, es gibt nur eine richtige Lehre Buddhas, und ich muss üben und lernen, bis ich am richtigen Weg bin.

Und so bin ich dann zum Wat Bovoranives Kloster gekommen, einem berühmten jahrhundertealten Kloster, in dem ich bis jetzt noch bin. Mein Lehrer ist der 19. Supreme Mönch von Thailand, HH. Somdet Phra Nyanasamvara, und er nahm mich damals gleich in seinem Orden auf. So studierte ich zuerst und danach kam die Praxis. Ich ging für 6 Jahre als Wandermönch von Kloster zu Kloster, von Dorf zu Dorf und blieb auch oft im Wald. Wenn es mir gefiel, blieb ich etwas länger. Ich meditierte viel.

Zuerst Atemmeditation – Anapanasati – und dann, wenn ich ruhig geworden bin, kam die Körpermeditation, bei der man die 32 Körperteile durchgeht. Natürlich nicht nur einmal, sondern viele Male. Zuerst Samatha (Sammlung) und dann Vipassana (Klarblick) Meditation.

Wo warst du, bevor du nach Österreich gekommen bist?

Nach meiner Ordination war ich erst für 6 Jahre in Thailand unterwegs und dann bin ich mit meinem Lehrer für 2 Jahre nach USA gereist, nach Los Angeles. Dort gibt es eine große Thai-Gemeinschaft. Danach war ich für 3 Monate in Deutschland, in Hamburg, wo ich auch jetzt immer wieder hinfahre, wenn ich von der Gruppe eingeladen werde. Dann war ich für 2 Jahre in Neuseeland und auch noch für 2 Jahre in Australien.

Seit wann bist du in Österreich und lehrst Buddhismus?

Ich wurde von der Thailändischen Gemeinschaft hier gebeten, herzukommen. Dann habe ich natürlich meinen Lehrer gefragt, aber er hat gesagt, das ist allein meine Entscheidung, >>

„Die Welt ist derzeit in großen Schwierigkeiten, und darum müssen wir versuchen, einander kennenzulernen, damit wir in Frieden miteinander leben können.“

Bhante Thitavaro



>> nach Österreich zu gehen. Und so bin ich seit nunmehr 12 Jahren hier. Als ich hierherkam, ging ich ins Sekretariat der ÖBR, und da wurde mir gesagt, dass ich jetzt Buddhist werden muss. Ich habe gestaunt und geschaut und ‚Was?‘ gesagt. Dann bekam ich eine Urkunde, wo meine Mitgliedschaft bei den österreichischen Buddhisten betätigt wurde, und wir haben alle sehr gelacht. Nun kommen viele meiner Landsleute in die Kohlgrasse zum Meditieren. Aber ich werde auch in andere Städte gerufen. Dann fahr ich natürlich hin. Da gibt es erst ein Mittagessen und dann einen Dhamma-Vortrag und Meditation. Ich muss immer wieder über Buddhismus reden und erklären. Der Buddhismus ist zwar heute weit verbreitet, aber leider gibt es wenig wirkliches Wissen darüber, das ist leider oft auch in Thailand der Fall. So bringe ich den Menschen diese Samatha- und Vipassana-Meditation bei. Ich kann ihnen nur diesen Weg weisen, finden müssen sie ihn selber – ich kann niemanden dazu zwingen. Man

kann nur versuchen, jemanden etwas beizubringen, kann hindeuten, etwas zu verstehen, aber Zauberkräfte habe ich keine. [:lacht]

Kann dein Lehrer dich nach Thailand wieder zurückrufen?

Nein, außer ich begehe irgendeinen groben Fehler. Es ist allein meine Entscheidung, ob ich hier bleibe oder nicht. In unserer Mönchsgemeinschaft gibt es einen Administrator, dessen Aufgabe ist es, genau zu verfolgen, was passiert, und er meldet, wenn irgendein Mönch die Regeln verletzt, und dann kann er zurückgerufen werden. Es ist so, dass wir in Thailand zwei große Theravada-Richtungen haben. Ich gehöre zu der Richtung, die Dhammayutta heißt. Der Name bedeutet, alles hängt vom Dhamma ab. Wir halten uns sehr streng an die Vinaya-Regeln (Mönchsregeln). Bei der anderen Richtung ist es nicht so streng, aber das ist alles nicht so wichtig – wichtig ist allein, dass man die Lehre Buddhas richtig weitergibt, der Lehre Buddhas folgt.

Und wie macht man das mit den Mönchsregeln hier im täglichen Leben?

Ja, ja hier braucht man immer irgendwelche Papiere oder Plastikkarten. Dauernd wird man danach gefragt. Man muss sich bemühen, die Regeln einzuhalten, aber zum Beispiel jetzt im Winter – ein Mönch darf keine Kleider tragen, das geht auch bei uns in Thailand, aber hier ist es ja unmöglich, aber der Lehre Buddhas zufolge gibt es für alle Vorschriften auch Ausnahmen. Das kann man im Tripitaka nachlesen. Man darf als Mönch nach Mittag nichts mehr essen, aber wenn man krank ist, darf man essen und trinken. Buddha lehrte, was für uns wichtig ist, und gab auch die Regeln, die für uns wichtig sind, dass wir sie einhalten, wenn es aber nicht geht, dann hat er gewusst, dass wir eigenverantwortlich handeln und überlegen können.

Es gibt eine Reihe von weiteren Beispielen, wie hier z. B. lebst du in einem Haus



in dem auch Frauen leben? Das wäre in Thailand nicht möglich.

Ja, stimmt. Auch bei der Begrüßung halte ich meine Hände gefaltet. Die Menschen wissen dann schon, das ist kein Problem. Es kommen hauptsächlich Thais zu mir, die genau wissen, wie sie sich verhalten müssen. Aber auch Leute aus Kambodscha, Laos und Vietnam, so wie vergangenen Sonntag, alle in der Theravada-Tradition. Ich spreche dann Thai, Laotisch, und die Kambodschaner verstehen auch Thai.

Möchtest du den Buddhisten hier, die heuer 30 Jahre staatliche Anerkennung der buddhistischen Religion in Österreich feierlich begehen, etwas mit auf den Weg geben?

In diesem Fall möchte ich gerne allen Menschen in Österreich meine Idee erklären, dass wir alle friedlich leben sollen, es ist wichtig, dass wir unser Umfeld kennenlernen und auch die Religion anderer Menschen studieren. Wir sollten nicht nur unsere eigene Reli-

gion studieren, sondern auch die der anderen. Das heißt nicht, dass wir zu einer anderen Religion wechseln sollen, aber die andere zu kennen ist wichtig, dann können wir in Frieden nebeneinander leben. Die Welt ist derzeit in großen Schwierigkeiten, und darum müssen wir versuchen, einander kennenzulernen, damit wir in Frieden miteinander leben können.

Vielen Dank für das interessante Gespräch!





VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH

FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG

IN WIEN

FESTAKT

30 Jahre staatliche Anerkennung des Buddhismus in Österreich

Festvortrag „Verantwortung und Dialog“ von Bruder David Steindl Rast. Die Kinder des buddhistischen Religionsunterrichtes präsentieren „Ein Interview mit Buddha“ und Vertreter des Sozial Engagierten Buddhismus und der Buddhistischen Jugend kommen zu Wort. Wir schließen mit dem traditionellen Pindabata der Nonnen und Mönche.

Samstag, 6. April 2013

Einlass 9.00 Uhr, Festakt: 9.30–12.00 Uhr
Österreichische Akademie der Wissenschaften
Dr. Ignaz-Seipel-Platz 2, 1010 Wien

Wichtige Information zur Anmeldung zum

Festakt: Eine Teilnahme ist aufgrund begrenzter Raumkapazität ausschließlich für Personen mit vorheriger Anmeldung – spätestens bis 28. März 2013 – möglich.

Anmeldung über die Homepage:

**www.buddhismus-austria.at/
Jubilaeumsjahr2013**

VERANTWORTUNG LEBEN

Das ÖBR-Symposium 2013

Dieses Symposium möchte Impulse geben für ein Leben in Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit, für ein Leben in einem ständigen Prozess der Entwicklung, für ein Bewusstsein um die gegenseitige Abhängigkeit aller Dinge und ein harmonisches Zusammenleben. Zwei knappe Tage anregende Vorträge, Workshops und Diskussionen als Einladung zu hören, zu reden, nachzudenken – und aktiv zu werden.

Do., 4. April, 18.00 Uhr, bis Fr., 5. April, 17.00 Uhr
Universität Wien, Universitätscampus
Hörsaal C1 und C2, Kleine Säle
Eintritt frei.

Wir freuen uns über jede Spende.

GROSSES JUBILÄUMSFEST

30 Jahre Friedenspagode in Wien

Friedenspagode an der Donau
So., 30. Juni, 10.30 Uhr

IN SALZBURG

SALZBURGER ERÖFFNUNGSFEIER ZU „BUDDHISMUS – 30 JAHRE STAATLICH ANERKANNT RELIGION IN ÖSTERREICH“

Vortrag: „Die Lehre des Buddha und seine historische Entwicklung“

Die Buddhistischen Zentren in Salzburg und ihre
Meditations-Gruppen stellen sich vor

Film: „Buddha – Der Weg zur Erleuchtung“

Anschließende Diskussion

Infos bei ÖBR-Repräsentant Salzburg:

Dr. Paul Chalupny,

chal@sbg.at, 0676/711 87 01

Samstag, 20. April 2013, 19.30 Uhr

Markussaal, Gstättengasse 16, 5020 Salzburg

ÖFFENTLICHE VESAKHFEIER mit Kurzvorträgen und Zeremonien der Traditionen beim Stupa am Mönchsberg in Salzburg

Entwicklung des Buddhismus in Salzburg.

Die Bedeutung der Vesakhfeier.

Der Stupa am Mönchsberg.

Anschließendes Zusammensein mit Picknick
am Mönchsberg

Weitere Infos beim ÖBR-Repräsentant Salzburg:

Dr. Paul Chalupny,

chal@sbg.at, 0676/711 87 01

Sa, 25. Mai 2013, 14.00 Uhr

Stupa am Mönchsberg, 5020 Salzburg



IN WIEN

VESAKHFEST IN WIEN

So., 26. Mai 2013, ab 16.00 Uhr

bei der Friedenspagode an der Donau

IN TIROL

VESAKHFEST IN TIROL

Sa. 25. Mai 2013, um 10.30 Uhr

Thamwisutthi-Tempel

Bundesstraße 23, 6063 Rum/Innsbruck

Weitere Infos beim

ÖBR-Repräsentant Tirol: Mag. Hugo Klingler,

05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

IN VORARLBERG

VESAKHFEST IN VORARLBERG

Sa, 25. Mai 2013, um 14.00 Uhr

Ort: noch nicht fixiert

Weitere Infos beim ÖBR-Repräsentant

Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,

05574/451 21,

manfred.gehrmann@bregenz.net



Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

www.buddhismus-austria.at/Jubilaeuumsjahr2013

Weitere Infos im ÖBR-Sekretariat: office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19



VERANTWORTUNG LEBEN KUNST- UND KULTURWOCHE

IM BRICK 5 / FÜNFHAUSGASSE 5, 1150 WIEN

TANZAUFFÜHRUNG

Sa. 1.6. 11.00 Uhr: VAJRA-TANZ am Michaelerplatz
(Infos und Änderungen siehe www.dzogchen.at)

ERÖFFNUNG im BRICK-5

Sa. 1.6. um 19 Uhr: TEMPELTANZ der FOGUANG
DUNHUANG Tanzgruppe,
Eröffnung der AUSSTELLUNG „REFLEXIONEN“ durch
die Kuratorin Sonja Henisch/Einlass: ab 18.00 Uhr
Anschließend KONZERT „Wenn ich weine, dann lache
ich laut“: Thomas Declaude/Wolfgang Puschnig

VORABENDPROGRAMM

LITERATUR

jeweils um 18.00 Uhr

Di. 4.6. Irene Pollak: „Außenwelt-Innenwelt“

Mi. 5.6. Sonja Henisch: „Wogen der Drina“

Do. 6.6. Wolfgang Katzer: „Ayasha tanzt“

HAUPTABENDPROGRAMM

MUSIK AUS BUDDHISTISCHEN QUELLEN

jeweils 20.00 Uhr, Einlass: 19.45 Uhr, pünktlich,
Spendenempfehlung: 13–15 €

Sa. 1.6. WENN ICH WEINE, DANN LACHE ICH LAUT

THOMAS DECLAUDE (voc, git) und WOLFGANG
PUSCHNIG (sax, flöte)

Lieder und Texten an die Liebe, über innere und
äußere Reisen.

**So. 2.6. LIEDER und MANTREN aus ALLEN
BUDDHISTISCHEN TRADITIONEN**

WA-KI / Peter Appelius (voc, ind. Harmonium),
GANDHARVIKA (voc, git), MAHADEVI (voc),
WOLF JANSCHA (Maultrommel, perc): Alte, traditio-
nelle Texte in ein musikalisches Gewand gekleidet.

**Di. 4.6. DUNHUANG – „HOMMAGE an die fliegenden
Musiker in den Höhlen der KLINGENDEN SANDE“.**

WERNER KODYTEK

Konzert zu den Filmprojektionen von den Höhlen-
malereien aus der Oase am Rande der Wüste Gobi.

Mi. 5.6. SEELENLIEDER – DanjEsch

Gesang, Geschichten und Gitarrenspiel für die
Gesundheit von Geist, Körper und Seele.

Do. 6.6. ZAUBERHAFT MÄRCHENKLÄNGE

KERSTIN NEUBAUER (Konzertgitarre)
Märchen und Geschichten aus der Schatztruhe der
Menschheit, gelesen von WA-KI (PETER APPELIUS)

**Fr. 7.6. ZEN – GESCHICHTEN und
TRADITIONELLE JAPANISCHE MUSIK**

ENSEMBLE MEIKYOO: DIETER TAIRYUU STREHLY//
Shakuhachi, Zen – Bambusflöte

KYOKO ADANIYA – BAYER// Taiko – Japanische
Fasstrommel

GABY ZECHMEISTER// Koto – Japanische
Wölbbrettzither

ZEN – Geschichten, gelesen von Dieter Strehly

**MULTIMEDIALER VORTRAG von BRUNO BAUMANN:
AUF DEN SPUREN DES BUDDHA**

„Reise zu den Mysterien Asiens“,

Mo. 3.6. 19.00 Uhr

Eintritt nur mit Zählkarten: erhältlich ab 1. Mai in der
Buchhandlung OCTOPUS, 1010 Wien, Fleischmarkt 16

VORTRÄGE

So. 2.6. 10.00–16.00 Uhr

Gruppen und Orden der ÖBR stellen sich vor

Das buddhistische Leben in Österreich (ÖBR),
Sozial Engagierter Buddhismus (Einrichtungen der
ÖBR), Theravada-Buddhismus (Theravadaschule),
Zen-Buddhismus (Bodhidharma Zendo), Tibetischer
Buddhismus (Shambhala Meditationszentrum)

Jeweils 11.00 Uhr:

Mo. 3.6. Buddhistische Stupas in Europa – Kultur
oder Spiritualität?, Florinda Czejja

Di. 4.6. Der achtfache Pfad und seine Wege. Zur Re-
zeption und Praxis des Buddhismus in Österreich von
ca. 1840 bis um 1950, Hubert Weitensfelder

Mi. 5.6. Buddha wäre ein Umweltaktivist gewesen.
Anlässlich des Weltumwelttages am 5. Juni: Vortrag
zu Ökologie und Buddhismus, Andrea Husnik

Do. 6.6. So war es damals ... Ursula Lyon erzählt
aus ihrem eigenen Erleben über die Anfänge des
Buddhismus in Österreich

Sa. 8.6. 10.00–16.00 Uhr

Gruppen und Orden der ÖBR stellen sich vor

WORKSHOPS mit der SHAMBHALA-Gruppe

Fr. 7.6.

10.00–12.00 Uhr: MIKSANG – Kontemplative Foto-
grafie

16.00–17.00 Uhr: MUDRA – Raumgewahrsein

17.00–18.00 Uhr: IKEBANA – Blumenarrangements

Buddhistische Filmwoche:

Film am Nachmittag (siehe Extra-Flyer)

Mo. 3.6. – Fr. 7.6. jeweils 13.00–16.00 Uhr

Sie sehen rare, bisher kaum gezeigte, hochklassige
Filme aus dem buddhistischen Umfeld. EINTRITT FREI!

Mo. 3.6.

13.00 Uhr: KUNDUN, Regie: Martin Scorsese

15.15 Uhr: MUSTANG – VERLORENES PARADIES,
Regie: Hajo Bergmann

Di. 4.6.

13.00 Uhr: AUF DER SUCHE NACH DEM ALTEN TIBET
– eine Reise zu Buddhas Erben, Regie: Vilas Rodizio

14.45 Uhr: DIE „GREAT COMPASSION BOARDING
SCHOOL“ in Nepal und im Hochland von MUSTANG.

Regie: Michael Guzei 2010, anschließend Diskussion
mit den Regisseuren und Lama Ngawang

Mi. 5.6.

13.00 Uhr: FRÜHLING/SOMMER/HERBST/WINTER
und FRÜHLING, Regie: Kim Ki-Duk (Südkorea/Korea),

14.45 Uhr: MITGEFÜHL, WEISHEIT und HUMOR,
Regie: Poris Perth

Do. 6.6.

13.00 Uhr: DAS STRAHLENDE DRIKUNG MANDALA,
Regie: Armin Akermann von Kindweiler

14.00 Uhr: CHÖGYAL NAMKAI NORBU –
LEHRGESPRÄCHE (TEACHINGS).

Fr. 7.6.

13.00 Uhr: DOGEN, Regie: Banmei Takahashi

15.15 Uhr: DER MARATHON MÖNCH VON KYOTO,
Regie: Ingolf Baur

SANDMANDALA täglich von 10.00–18.30 Uhr
mit LAMA NGAWANG aus MUSTANG

Mustang Ausstellung & Begleitende Filme:

Mo. 3.6. MUSTANG mit Manuel Bauer

Di. 4.6. DIE GREAT COMPASSION BOARDING SCHOOL

von Michael Guzei & Interview LAMA NGAWANG.

LIVE-MUSIK zum SANDMANDALA-RITUAL

täglich von ca. 18.00–18.30 Uhr

AUFLÖSUNG des SANDMANDALAS

am So. 9.6. ab 12.00 Uhr mit Live-Musik und PUJA
(feierlichem Ritual) und Versenkung des Sandes im
Wienfluss. Tseten Zöchbauer erzählt „Geschichten
aus dem Nomadenzelt“

RITUELLE & FOLKLORISTISCHE TÄNZE

aus VIETNAM – TAIWAN – THAILAND – JAPAN –
TIBET – NEPAL

Sa. 8.6. um 19.00 Uhr, Spendenempfehlung: 13–15 €

ÖBR-TANZPARTY

Sa. 8.6. um 20.30 Uhr mit DJ GYANI – Peter Richter,
Buchhandlung OCTOPUS, POETRY-ART von Melamar

TÄGLICH

AUSSTELLUNG bildender Künstler „REFLEXIONEN“ –
Malerei, Grafik, Bildhauerei: Martina Höss, Sonja He-
nisch, Frank Zechner, Peter Preiss & Special Guests:
Otgo, Ochir Dashmaa, Zorigoo Enkhbat, mongolische
Studenten der Akademie der Bildenden Künste/Wien

INFOSTAND der ÖBR tägl. 11.00–19.30 Uhr mit
Diashow von den frühen Tagen des Buddhismus in
Österreich.

REICHHALTIGES VEGETARISCHES BUFFET Köstliche
indische Currys, Samosas, Papadam, Sweets und
Getränke, täglich von 12–22 Uhr; Sa bis 24.00 Uhr

Buddhistische Kunst- und Kulturwoche
zum 30-jährigen Bestehen der ÖBR
im BRICK 5 / Fünfhausgasse 5, 1150 Wien, www.brick-5.at

erreichbar: U6 Gumpendorfer Straße, Sechshauser Straße auswärts, 2. Gasse rechts
Wir danken dem BRICK 5 für die gute Zusammenarbeit!
Mit freundlicher Unterstützung der Bezirksvertretung Wien 15
Alle Details: www.buddhismus-austria.at/Jubilaeumsjahr2013
oder im ÖBR-Sekretariat: Tel. 01/512 37 19



Karma oder Schicksal?

*Wie uns ein solides Verständnis
von Karma – und ein guter Wille –
helfen, Probleme besser zu meistern
und Glück besser zu nützen.*

Wie alles, was lebt, bin auch ich dem Karma unterworfen.

Alle spirituellen und philosophischen Lehren betrachten das Schicksal als besonders zentrales und rätselhaftes Phänomen. Immer und überall werden Fragen gestellt, wie zum Beispiel diese: „Warum sind manche Menschen schön und andere hässlich?“ „Warum sind manche Menschen gesund und andere kränzlich?“ „Warum sind manche Menschen reich und andere arm?“ „Warum werden manche Menschen alt und andere nicht?“ „Geschehen Dinge zufällig oder nicht?“ „Bestimmen wir unser Schicksal selbst, oder wird es uns von einer äußeren Instanz vorgegeben?“ „Gibt es Gerechtigkeit?“ „Gibt es Belohnung für gute Taten und Bestrafung für schlechte Taten?“

Im Buddhismus wird dieses große Gebiet in der Lehre vom Karma (kamma) abgehandelt. Karma bedeutet Tun oder Wirken, und eben dieses unser Tun oder Wirken bestimmt unser(e) Leben. Was ich jetzt erlebe, ist eine Wirkung meines früheren Tuns. Was ich jetzt tue, ist die Ursache für spätere Wirkung. Wir stehen also jetzt im Schnittpunkt von Ursache und Wirkung, wir erleben im Jetzt unser Schicksal. Mit einer Wendung der Alltagssprache könnten wir Karma so beschreiben: Wir löffeln jetzt die Suppe aus, die wir uns früher eingebrockt haben. Und wir brocken uns jetzt die Suppe ein, die wir später auslöffeln werden.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass Tun nicht automatisch karmisch bedeutsam sein muss. Eine karmisch relevante Handlung besteht darin, dass der Wille zum Handeln (kamma-cetana) gegeben ist. Dieser Wille kann sich auf geistige Tätigkeit (mano-kamma), sprachliche Tätigkeit (vacī-kamma) oder körperliche Tätigkeit (kāya-kamma) beziehen. „Den Willen, oh Mönche, bezeichne ich als die Tat“, sagt der Buddha dazu (AN 6.63).

Eine wichtige Entscheidung, die wir in jedem Augenblick unseres Lebens treffen müssen, ist, ob wir Willensimpulsen nachgeben, die heilsam (kusala) oder unheilsam (akusala)

sind. Unheilsamer Wille entspringt aus Gier (lobha), Hass (dosa) oder Verblendung (moha), heilsamer Wille aus der Abwesenheit dieser unheilsamen Wurzeln.

Zum Erkennen der Heilsamkeit bzw. Unheilsamkeit der Wurzeln, aus denen unser Wille entspringt, ist gut trainierte Achtsamkeit notwendig! Ebenso notwendig ist ein geschulter Geist, der fähig ist, die ethischen Übungsgebiete (sīla) im täglichen Leben zu praktizieren.

Ich bin EigentümerIn meines Karma.

Es ist eine uralte Menschheitsfrage, inwieweit (oder ob überhaupt) wir unser Schicksal selbst verantworten und gestalten können. Bedingt durch die schiere Wucht der Schicksalsschläge haben Menschen immer eher dazu tendiert, an ein von außen gelenktes Schicksal zu glauben. Als Beispiel dafür mögen die griechischen Tragödien dienen, in denen der Mensch hilflos dem brutalen Spiel der Schicksalsgöttinnen ausgesetzt ist, oder der Determinismus eines göttlich vorbestimmten Kismet im Islam. Am anderen Ende der Skala finden wir den philosophischen Existenzialismus vor, der den Menschen in die sinnlose Zufälligkeit des Daseins hineingeworfen wähnt.

Die Lehre des Buddha sieht das – ihrer Natur als mittlerer Weg gemäß – anders, und zwar durchaus dialektisch: Einerseits sind wir verantwortliche Eigentümer und Gestalter unseres Schicksals in dem Sinn, dass wir mit all unseren Handlungen jetzt Ursachen setzen, die unter geeigneten Bedingungen später Wirkung zeigen werden. Und andererseits sind wir dem Schicksal unterworfen, es geschieht an und mit uns. Das macht uns jedoch keineswegs zu passiven Opfern, vielmehr ernten wir nur die Früchte unseres eigenen früheren Handelns, die eben jetzt herangereift sind.

Ich bin geboren durch mein Karma.

Es wurde bereits erwähnt, dass Karma streng genommen den Willen zum Tun bedeutet. Karma ist also eine zielgerichtete Energie, >>

Karma will wirken. Da reine Energie allein nichts bewirken kann, braucht sie Materie, und zwar sowohl als ihre Basis als auch als Angriffsfläche für ihr Wirken. Aus diesem Grund „sucht“ sich die karmische Energie einen materiellen Körper, in dem und durch den sie wirken kann. Deshalb werden Wesen geboren (vgl. dazu auch das Totenbuch der Tibeter, das Bardo Thödol).

In einem schier endlosen Kreislauf (samsara) werden Wesen geboren, sterben und werden wieder geboren. Der Buddha lehrt uns, dass die Ursache Tod die Wirkung Unwissenheit hervorbringt. Unwissenheit wiederum ist die Ursache, die Karma bewirkt, dieses bewirkt Bewusstsein und dieses wiederum bewirkt Körper und Geist (nama-rupa). Wir wissen, wie die Kette weitergeht: Körper und Geist bewirken die sechs Sinnestore, diese bewirken Sinneskontakte, diese bewirken Gefühle, daraus entstehen Begehren, Anhaften, Werdensprozesse, Geburt, Altern und Tod. Und so weiter und so weiter ...

Wir sind also durch unser Karma geboren, jedoch dadurch auch dem Tod ausgeliefert und an das Samsara gefesselt. Das Karma ist besonders deshalb ein interessantes Untersuchungsgebiet, weil es letztendlich darum geht, es hinter sich zu lassen. Man muss die Energie des Karma zum Verlöschen bringen. Nur dann wird sie sich keinen weiteren materiellen Körper zum Weiterwirken suchen. Nur dann wird der samsarische Kreislauf aufhören.

Ich bin Erbe/Erbin meines Karma.

Oft stellt sich uns die Frage nach Gerechtigkeit. Es gibt so viele reiche/arme, weise/dumme, schöne/hässliche, erfolgreiche/erfolglose, glückliche/unglückliche, gesunde/kränkelige etc. Menschen auf dieser Welt, dass man geneigt ist, an einer globalen Gerechtigkeit zu zweifeln.

Und doch ist diese Gerechtigkeit naturgesetzlich vorhanden. Denn was immer wir auch tun (bzw. getan haben), es zieht Resultate (vipaka) nach sich, die, wenn die Bedingun-

gen dazu gegeben sind, Frucht (phala) tragen. Gemeinhin wird dann gesagt, wir haben uns ein gutes oder schlechtes Karma gemacht. Genau genommen machen wir aber kein Karma, wir handeln ganz einfach aus unserem Willen heraus, und das ist das Karma. Die Folgen, die daraus entstehen, sind die Früchte unseres Handelns.

Prinzipiell können wir davon ausgehen, dass allein schon die Tatsache unserer menschlichen Geburt ein großes Maß an positivem karmischen Erbe anzeigt. Durch heilsames Tun in vorigen Existenzen sind wir in menschlicher Gestalt geboren worden und haben dadurch die Chance erhalten, bewusst einen heilsamen Lebensweg zu beschreiten. Das müssen wir uns immer wieder dankbar vor Augen halten und uns bemühen, diese Chance zu nützen, denn wir können sie auch wieder verspielen!

In manchen Fällen erkennen wir genau, dass wir die Folgen unserer Taten erben. Wenn wir zum Beispiel jemanden ärgern, und diese Person rächt sich, dann erleben wir die negativen Konsequenzen sofort. Oder – um ein positives Beispiel zu bringen – wenn wir vernünftig Sport betreiben, dann erleben wir an unserer Fitness die positiven Konsequenzen unseres Handelns. Man kann dies ein Erben seiner Taten zu Lebzeiten nennen.

Oft jedoch ist das karmische Erbe nicht so offensichtlich, und wir wundern uns darüber, was uns widerfährt. Ist es etwas Unangenehmes wie zum Beispiel ein Unfall, so sprechen wir von Pech und hadern mit dem Schicksal. Ist es etwas Angenehmes wie zum Beispiel ein Lottogewinn, so sprechen wir von einem glücklichen Zufall. In Wirklichkeit sind jedoch in beiden Fällen jetzt Wirkungen aus früherem Karma zur Frucht gereift.

Der Buddha gibt viele Beispiele von karmischem Erbe: So haben zum Beispiel Menschen, die eines plötzlichen vorzeitigen Todes sterben, irgendwann einmal Wesen getötet. Deshalb werden sie entweder in schlechten Umständen und niederen Welten wiederge-

boren oder, wenn ihr unheilbares Verhalten durch andere heilsame Taten abgemildert wurde, als Menschen, aber eben mit einer kurzen Lebensspanne. Und umgekehrt haben langlebige Menschen in ihren vorigen Leben vom Töten Abstand genommen. Dadurch werden sie entweder in Himmelswelten wiedergeboren oder, wenn ihr heilsames Verhalten durch andere unheilbare Taten abgeschwächt wurde, als Menschen, aber eben mit einer langen Lebensspanne (vgl. dazu MN 135).

Analog dazu waren schöne Menschen früher wahrscheinlich nett und freundlich, hässliche waren grob und unfreundlich. Gesunde Menschen haben früher keine Wesen verletzt, kränkliche Menschen haben jedoch in ihren früheren Leben Wesen verletzt. Weise Menschen haben ihre Lehrer geschätzt, dumme haben sie missachtet.

Wir treten unser karmisches Erbe also nicht immer sofort an, und wir erben auch nicht immer im gleichen Ausmaß. Wenn zum Beispiel eine prinzipiell freundliche Person einmal unfreundlich ist, so hat das weniger Wirkung, als wenn jemand dauernd unfreundlich ist. Für ersteres bringt der Buddha das Bild von einem Löffel Salz, der in den Fluss Ganges geschüttet wird. Zweiteres vergleicht er mit einem Löffel Salz in einem Glas Wasser.

Es ist eine wichtige Übung für unsere Praxis, alles, was uns passiert, mit Gleichmut zuzulassen. Wir müssen mit Achtsamkeit hinsehen, was es ist, und es dann zulassen. Nur dann können wir es auch loslassen. Diese Übung ist aus mehreren Gründen heilsam: Erstens, weil wir sowieso nicht ändern können, was uns geschieht, wenn es bereits geschehen ist. Zweitens, weil wir für das Angenehme im Leben Dankbarkeit empfinden können. Diese können wir in Wertschätzung für uns selbst übersetzen, daraus Freude schöpfen und dadurch Kraft für unseren weiteren Weg bekommen. Drittens, weil wir am Unangenehmen im Leben Geduld und Loslassen üben können. Viertens, weil wir Mitgefühl üben und froh sein können, wenn

etwas Unangenehmes herangereift ist. Dies bedeutet nämlich, dass das Erbe einer früheren unheilbaren Handlung jetzt „abgearbeitet“ ist, und dass es uns nicht mehr weiter karmisch belastet.

Wir üben also, wenn wir „richtig erben“, Achtsamkeit, Weisheit, Erkenntnis, Geduld, Mitgefühl, Loslassen, Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude und – vor allem – Gleichmut. Was immer wir auch erben, wir sind keine Opfer, wir können immer heilsam damit umgehen! Aus dem Erbe unserer Vergangenheit können wir die Samen für eine gute Ernte in unserer Zukunft legen. Und der wichtige Schnittpunkt, in dem dies geschieht, ist unsere Gegenwart, das Hier und Jetzt!

Ich bin verknüpft mit meinem Karma. Die karmische Energie, die uns überhaupt erst ins Samsara gebiert, wirkt während unseres gesamten Erdenlebens weiter. Diese Energie ist vergleichbar mit dem Drall einer Billardkugel, die alles um sich herum in den gleichen Drall versetzt. Diese Energie wirkt in unserem Leben wie ein roter Faden. Immer und immer wieder geschehen uns ähnliche Dinge, geraten wir in ähnliche Situationen, (re)agieren auf ähnliche Weise.

Nur wenige Menschen sind sich dieses immanenten Trends bewusst. Viele sogenannte Glückspilze reflektieren nicht darüber, was ihnen geschieht. Und viele sogenannte Unglücksraben schieben die Schuld auf andere und versinken in Selbstmitleid.

In Wahrheit ist der rote Faden jedoch erkennbar, und wir können uns dies zunutze machen. Wenn wir an uns immer wiederkehrende unheilbare Muster entdecken, so können wir aus diesen Gleisen ausbrechen. Und wenn wir an uns heilsame Muster bemerken, so können wir sie in Dankbarkeit wertschätzen und pflegen. Insofern sind wir wirklich unseres Glückes Schmied. Allerdings sind dazu Achtsamkeit und weise Erkenntnis notwendig.

Mit dem Karma verknüpft sein bedeutet >>

aber auch, dass wir dem Karma nie entfliehen können. Es ist das Einzige, das wir – wenn auch nicht im persönlichen Sinn – selbst nach dem Tod behalten. Das Karma ist mit uns (bzw. unseren „Vorgängern“ und „Nachfolgern“) so lange verbunden, bis es sich völlig erschöpft hat. Erst dann sind wir (wer immer das dann auch sein mag) frei!

Paradoxerweise führt die Befreiung vom Karma über seine Kultivierung. Erst wenn wir durch heilsames Karma genügend heilsame Frucht ernten, werden wir in der Lage sein, so heilsam zu leben, dass wir die völlige Befreiung erlangen. Aber Vorsicht: Handeln, nur um Befreiung zu erlangen, ist nicht heilsam und führt nicht zur Befreiung! Dazu ein Beispiel: Wenn wir jemandem aus Mitgefühl heraus helfen, so bringt uns das irgendwann heilsame Wirkung. Wenn wir jedoch helfen, weil wir dafür eine Gutschrift auf unserem „Karma-Konto“ bekommen wollen, so bringt das keine heilsame Wirkung.

Ich bin ErnterIn meines Karma.

Im Abschnitt über das karmische Erbe haben wir gesehen, dass unsere früheren Taten Früchte tragen, die wir später erben. Das setzt sich fort, und wir werden auch in der Zukunft wieder Erben sein. Von jetzt aus betrachtet sprechen wir jedoch eher davon, dass wir Ernter unserer Taten sein werden. Und genau wie beim Erben können wir auch beim Ernten sicher sein, dass wir alles (wirklich alles!) ernten werden. Wir werden entweder in diesem Leben ernten oder in einem späteren, wir werden voll ausfassen oder abgeschwächt, je nach der Mischung der Samen, die wir gestreut haben.

Beim karmischen Erben und Ernten sehen wir, dass es verschiedene Arten von Karma gibt. Wir können also nicht vereinfachen und sagen: „Ich habe X getan, also werde ich zum Zeitpunkt Y ganz genau Z ernten.“ Im Detail gibt es

1. das unterdrückende Karma (es verursacht Schwierigkeiten im Leben)
2. das zerstörende Karma (es schneidet die Lebensspanne ab)
3. das wiedergeburtserzeugende Karma (es bringt Wiedergeburt, fesselt uns im Samsara)
4. das unterstützende Karma (es bringt Glücksfälle im Leben)

Sogenannte weltliche unheilsame Taten werden uns entweder schon in diesem Leben Unglück bringen oder uns eine Wiedergeburt in besonders schwierigen Bedingungen beschaffen. Und umgekehrt werden uns weltliche heilsame Taten wie zum Beispiel das Beachten der Fünf Sila entweder in diesem Leben Glück bringen oder eine Wiedergeburt in besonders günstigen Bedingungen beschaffen. Wie schon weiter oben erwähnt, müssen wir uns jedoch davor hüten, das Heilsame nur deshalb zu tun, weil wir auf die gute Ernte schielen. Die gute Tat ist nur dann heilsam, wenn die Absicht rein ist.

Noch wichtiger als die weltlichen sind die transzendenten heilsamen Taten. Das sind solche, die aus der Praxis des Edlen Achtfachen Pfades entspringen. Denn diese Taten werden zu Früchten reifen, die uns mehr bringen als Glück in diesem oder in einem nächsten Leben. Diese Taten werden uns zum letztendlichen Ziel führen, dem Versiegen der karmischen Energie.

Diese Ernte wird dann unsere letzte sein, sie wird die völlige Befreiung bringen. Wir können ihr viele Namen geben: Aussteigen aus dem Samsara, Nicht-Wiedergeboren-Werden, Verlöschen, Erwachen, Todlosigkeit, Nirvana – all diese Bezeichnungen werden wir dann hinter uns gelassen haben und in einem Zustand verweilen, den wir uns derzeit nicht wirklich vorstellen können. Möge es uns und allen Wesen gelingen, diese Ernte einzufahren!

Zum Autor: Bernhard Kletzander, geboren in Linz, praktiziert seit 2002 in der Theravada-Tradition.

Der Mond und sein Spiegelbild

VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Den Lehren des Buddhas zufolge sind also nicht das Altern, die Krankheit und der Tod die Ursachen für das Leiden, sondern der Dualismus, der zwischen dem Subjekt und dem Objekt trennt. Jene Form des Denkens, die uns suggeriert, dass die Spiegelung des Mondes auf der Wasseroberfläche der Mond sei.

Das erste Mal, als ich mir bewusst wurde, dass es die Eigenschaft des dualistischen Denkens ist, die Abstraktion für die Realität zu halten, verspürte ich große Unsicherheit: wie könnten wir uns je vom Leid befreien, wenn ausgerechnet das, was uns als Menschen auszeichnet, das Denken, die Realität sogar verzerrt? Ich hatte das Gefühl, eine Welt stürzte in sich zusammen, war aber im Grunde darüber auch froh, denn in dieser eingestürzten Realität hatte ich immer schon die wahre Freiheit, die sich jenseits der Moral mit all ihren geerbten Werten befindet, vermisst.

Der Ozean kennt weder Grenzen noch Zeit. So habe ich mir zu Beginn meiner Zen-Praxis die Freiheit vorgestellt. Oder wie ein Augenwinkern, ein Augenblick nur, der so ernüchternd ist wie ein Sprung in die kalten und salzigen Gewässer des Ozeans und der einen tief verspüren lässt, dass im Ozean alles, was existiert, einzig der Ozean ist. Manchmal habe ich mir die Freiheit aber auch als einen speziellen Ort vorgestellt oder sogar wie eine Bewegung. Als den Ort, an dem die makellose Reinheit Wirklichkeit wird. Der Ort, wo alles, was im Inneren geschieht, im Einklang mit der Außenwelt ist, und wo alles deswegen rein ist, weil die Reinheit der Wörter und der Handlungen der Reinheit der Gedanken entspricht. Oder auch wie eine Bewegung. Eine

Bewegung, die endlos und friedvoll ist, weil sie jenseits von Glück und Leid wie das Ein- und Ausatmen, dem Rhythmus der universellen Aktivität folgt.

Bilder, die mich lange begleiteten. Bis ich eines Tages bemerkte, dass auch diese Vorstellungen nichts anderes als die Spiegelung des Mondes auf dem Wasser waren und dass es eine Eigenschaft der Spiegelung des Mondes im Wasser ist, dass sie sich nicht einfangen lässt. Es wurde mir klar, dass meine Vorstellungen von der Freiheit nichts weiter waren als Träume innerhalb eines Traums. Ich fühlte mich wie gefangen. Gefangen in meiner Haut und in meinem Geist durch die Dualität. Das Wort Freiheit war jetzt nur noch eine zum Stranden verurteilte Hoffnung, die wie eine Welle am Felsen der Realität zerschellt. Ein großer und starker Felsen, der mich mit aller Härte daran erinnern wollte, dass jeder Traum, jede Hoffnung auf Freiheit am omnipräsenten Dualismus zum Scheitern verurteilt ist. War der Tod die letzte Hoffnung?

Eine Zeit der Stille folgte. Eine Zeit, in der ich einfach weiterpraktizierte und nicht wusste, weshalb. Selbst wenn ich zu mir sagte, ich praktiziere sowohl für mich als auch für die anderen, fiel mir der Dualismus in mir selbst auf. Dieses Ich, welches sich in den Vordergrund drängte und zwischen sich und den anderen unterschied. Ein Ich, dass von seiner unabhängigen Individualität überzeugt war, sein Leben in die Hand nahm, und aus der in Folge von Gier, Ärger und Ignoranz entstandenen Reue beschlossen hatte, aus einem Menschen einen Buddha zu machen und damit dualistisch zwischen Menschen und Buddhas unterschied.

>>

>> Schließlich war es das Sitzen ohne jegliches Ziel, nur auf die Haltung, die Atmung und die Geisteshaltung im Hier und Jetzt vertrauend, was mir den Weg wies. Es ging nicht darum, vorwärts zu gehen, sondern einzig und allein um das Loslassen. Also ließ ich los. Jede Hoffnung, jedes Bild, jeden Begriff. Und verstand auf einmal, dass jede Gedankenformation loszulassen, bedeutet auch den Dualismus loszulassen. Es war der Prozess des Loslassens der Gedanken also, der mir aus meiner inneren Stagnation weiterhalf, indem er mir klar und deutlich zeigte, dass, wenn der Geist sich nirgendwo festsetzt, in keinem Urteil und keiner Erwartung, er frei ist von jeglicher Dualität. Ich glaubte plötzlich die Wörter des Herzsutras zu verstehen:

„Keine Unwissenheit und auch kein Ende der Unwissenheit, kein Altern und keinen Tod noch deren Aufhebung, kein Leiden und keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen und keinen Weg zur Erlösung, keine Erkenntnis und auch kein Erreichen. Weil es nichts zu erreichen gibt, leben Bodhisattvas Prajna Paramita, und ihr Geist ist unbeschwert und frei von Angst.“

Eine Wahrheit, die mir jetzt einleuchtender denn je erschien, denn plötzlich war jedes Konzept und jeder Begriff, egal auf welche Weise ich es betrachtete, auf wundervolle Weise frei. Die Reinheit war plötzlich relativ, weil es nichts mehr gab, was hätte unrein sein können, und auch der Tod hatte seine Finsternis verloren, denn er stand nicht mehr als Gegensatz zum Leben und zum Licht. Und so wie alle Dinge plötzlich frei waren, fühlte auch ich mich frei. Frei, um vom Mond und seiner Spiegelung zu träumen, die in Harmonie zusammenleben, weil sie eine Einheit, gleichzeitig aber auch getrennt sind. Aus dieser Sicht wurde mir deutlich, dass diese neu erlangte Freiheit in einem wechselseitigen Verhältnis zur Verantwortung steht. Denn wir leben oder praktizieren nicht entweder für die



Anderen oder für uns, weil es gar keine Trennung zwischen uns und den Anderen gibt. Es gibt keinen noch so kleinen Spalt zwischen den Anderen und einem selbst. Und weil es keinen noch so kleinen Spalt zwischen einem selbst und den Anderen gibt, gibt es auch keinen Spalt zwischen uns und der Realität. Eine Realität, in der die Freiheit ein bedingungsloses Recht ist, dass von Nichts und von Niemandem in Frage gestellt werden darf. Eine Realität, in der sich von diesem Recht bewusst zu sein und von ihm Gebrauch zu machen Verantwortung heißt. Mir fiel plötzlich ein: Wie einsam wäre der Mond, gäbe es seine Spiegelung nicht.

Die Spiegelung des Mondes ist nicht der Mond, das ist also wahr, aber wer sagt denn, dass die Spiegelung des Mondes der Mond sein will? Die Spiegelung ist einfach die Spiegelung und der Mond ist der Mond. Sie bedingen einander, sie existieren aber auch jeweils getrennt. Es sind nämlich Eigenschaften der Spiegelung des Mondes im Wasser, dass sie den Mond wiedergibt und dass dieses Bild nicht der Mond ist. Genauso wie es die Eigenschaft des Mondes ist, dass sein Licht auch den entferntesten Winkel unseres Seins erhellen kann. ■

Zum Autor: Meiyō Pedro Perez Vargas, in Chile geboren und in Europa aufgewachsen. Mönch in der Soto-Zen-Tradition.

Erkrankung als Weg sehen

**JIVAKA – Buddhistische Krankenbegleitung.
Spiritueller Unterstützung durch Dharma-Praktizierende,
ein neues Angebot des Mobilen Hospizes der ÖBR.**

Aufgabe dieses neu ins Mobile Hospiz der ÖBR aufgenommenen Angebotes ist es, erkrankte buddhistische Praktizierende und andere Kranke mit Interessen an der Lehre des Buddha spezifisch buddhistisch spirituell zu unterstützen; sowohl in stationären Einrichtungen als auch mobil in den eigenen vier Wänden. Dies stellt gleichsam die buddhistische Version der Kranken(haus)seelsorge in anderen Religionsgemeinschaften dar.

Die in diesem neuen Bereich tätigen Ehrenamtlichen bilden ein kleines Team aus 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.



Buddhas Fußabdruck in Bodhgaya: sich mit Mitgefühl und Weisheit Kranken und zu Pflegenden anzunehmen, war auch dem Buddha ein Anliegen.

Jivaka, Arzt zur Zeit des Buddha

Der Name JIVAKA stammt aus der Zeit des Lebens des Buddha. Jivaka war der Leibarzt von König Bimbisara von Magadha, einem der Hauptgönner von Buddha Shakyamuni, der ihn auch mit der Betreuung des Sangha des Buddha beauftragt hat. Er trat 526 v. Chr. als Haushalter der Laien-Gemeinde des Buddha bei und gilt auch als Begründer der traditionellen thailändischen Massagetechnik.

In Hans Wolfgang Schumanns „Der historische Buddha“ finden sich Details zu seinem Leben: Jivaka habe ursprünglich die Absicht gehabt, die Mönchsordination zu nehmen. Der Buddha habe ihm aber zu bedenken gegeben, dass er dann nicht mehr als Arzt arbeiten könne (offenbar läuft die Zubereitung bestimmter Heilssubstanzen den Mönchsgelübden zuwider), hat ihm aber empfohlen, die Laiengelübde zu nehmen und ihm auch das Bodhisattva-Gelübde gegeben. Jivaka habe durch seine Praxis dann die Fähigkeit erlangt, sogar jene leidbringenden trübenden Geisteszustände (Unwissenheit, Begierde und Abneigung), die letztlich die Ursachen aller Krankheiten sind, zu heilen.

Im Gedenken an den Arzt Jivaka bieten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von JIVAKA, der buddhistischen Krankenbegleitung, ihre – kostenlose – Unterstützung an.

JIVAKA – Buddhistische Krankenbegleitung
Kontakt: Mobiles Hospiz der ÖBR
Tel. 0650/523 38 03
info@hospiz-oebr.at, www.hospiz-oebr.at

*Es gibt nur eine Zeit, in der es
wesentlich ist, aufzuwachen.
Diese Zeit ist jetzt.
Buddha*

Überlass es der Raumzeit

Inspiration

Wieder und wieder quälen mich die Gedanken an diese eine Sache. Ständig Fragen in meinem Kopf: Warum, weshalb und wie kann ich es ändern? Es lässt mich nicht in Ruhe, ist wie ein Spuk. Ständig drehen sich meine Gedanken im Kreis. „So lasst mich doch in Ruhe, geht fort“, rufe ich voll Wut in den Raum, in der Hoffnung, sie loszuwerden. Aber es hilft nichts, die Gedanken plagen mich weiter.

Wer steuert meine Gedanken und warum kann ich nicht einfach einen Aus-Schalter betätigen?

Ich selbst steuere meine Gedanken. Es gibt niemand außer mir, den ich dafür verantwortlich machen kann, dass ich mich gerade im Moment schlecht fühle. Nun beginne ich mich zu ärgern über mich selbst und meine Unkontrolliertheit. Ich, die doch fleißig meditiere und Yoga praktiziere, stehe hier und bin mir ausgeliefert. Tief ein- und ausatmen, auf den Atem konzentrieren und alles wird wieder gut. Es hilft alles nichts, keine Meditation, keine Asanas und auch nicht mit dem Hund zehn Mal um den Häuserblock zu laufen. Betrübt lasse ich mich zu Boden sinken und komme langsam zur Ruhe. Ich akzeptiere meinen Zustand, es hat keinen Sinn, auf sich oder jemand anders böse zu sein. Der Gedanke, zu wissen, dass alles ein Wechselspiel von Entstehen und Vergehen ist, beruhigt mich.

Langsam wird mein Geist klar, ich beginne in Gedanken das Schauspiel Revue passieren zu lassen. Warum war ich so verärgert?

Mir wird bewusst, andere Menschen für ihre Handlungen verurteilt zu haben,

deutlich spüre ich meine Kränkung. Ehrlicherweise ist niemand anders schuld. Ich selbst habe die Bausteine zum Unglück gelegt, vor allem durch das fantasievolle Ausmalen von zukünftigen Ereignissen. Nichts davon ist eingetreten, und das hat mich traurig gemacht.

Genau hier liegt aber die Ursache für meinen Groll. Erwartungen oder auch Begierden, die zu festen Vorstellungen geführt haben und mich anhaften ließen, wodurch meine Emotionen herausgefordert wurden. Die Folge war Ärger.

Ich beginne über das zuvor noch so schlimm wirkende Drama zu schmunzeln und umarme mich in Gedanken. Ach, was bist du denn für ein Kindskopf!

Erleichtert und froh darüber, mich aus dem Teufelskreis befreit zu haben, überlasse ich all die destruktiven Gedanken und schicke sie mit einem Lächeln in die Raumzeit.

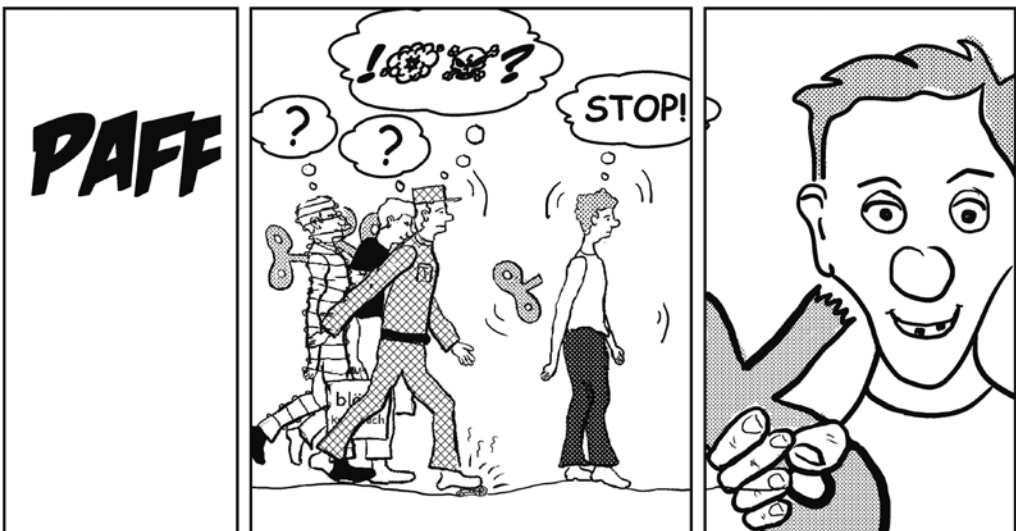
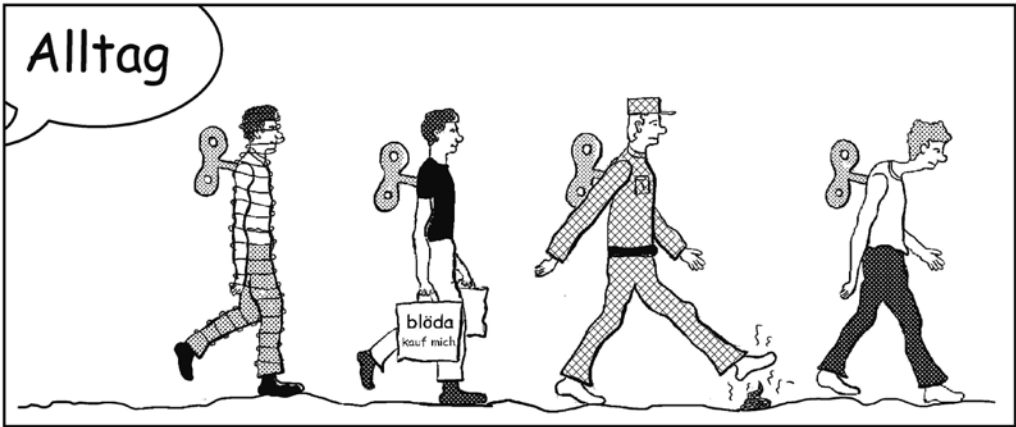
*Ihre
Christiane Gebhard*



*Mögen alle Wesen glücklich und
zufrieden sein!*

Innehalten

Frank Zechner



Leserbrief

Liebe ÖBR –
im Allgemeinen und Besonderen!

In einem hinteren Tal in Tirol mit 70 Jahren nicht nur allein, sondern auch als „Buddhistin“ allein lebend, bin ich jetzt durch Euer erstes Magazinheft 2013 auf die Tatsache aufmerksam geworden, dass der Buddhismus nun seit 30 Jahren in Österreich anerkannte Religion ist. Das ist, als würde der Ton einer großen Glocke bis hierher dringen.

Schon als Kind durch das „ohne religiöses Bekenntnis“ zur Außenseiterin auserkoren (damals war das in Tirol schwerwiegend), musste ich nie konvertieren und war meine endliche Laienordination 1993 auf dem Puregg „Haus der Stille“ ja auch nichts anderes als eine „Privatsache“.

Daher teile ich heute die Freude mit allen jenen, und weiß es auch zu würdigen, dass erfolgreich an einer Anerkennung der Buddhistischen Religion auf staatlicher Ebene so ernsthaft gearbeitet wurde. Es fühlt sich heute tatsächlich anders an, Buddhist(in) zu sein und es stärkt auch das Vertrauen in die unendliche Güte unseres Religionsgründers.

Wie aber Khenpo Chödrag Rinpoche im Gespräch sagt, gibt es hierzulande eine sehr stark verwurzelte (christliche) Tradition, und das ist es nicht mehr, wonach die Menschen ein ungestilltes Bedürfnis hätten.

Zum Glück ist die Lehre Buddhas über lange Zeit auch tradiert worden, sonst könnten wir sie nicht noch heute

studieren und praktizieren. So besteht für einen suchenden Menschen die Möglichkeit, auf den Buddha-Dharma zu treffen, und dies ohne kirchlichen Dogmatismus. Wie Herr Weissgrab sagt, ist dies für uns sehr inspirierend. So können wir uns alle freudig Glück wünschen. Es ist wie ein Wirbelwind in alle Richtungen!

Und weil Feiern eben auch dazugehören: Glückliche Festtage!

Gertrud Berger
Pfund, 17.1.2013

Sera-Mönche auf Friedenstour in Wien

25. – 29. April 2013

Auch dieses Jahr ermöglichen die Sera-Mönche Einblicke und persönliche Begegnungen in die einzigartige tibetische Kultur und den tibetischen Buddhismus. Die Mission soll den Frieden und das Glück auf der Welt fördern. Der Grund dieser Reise, neben den unten angeführten Veranstaltungen, ist eine Spendenaktion für den Unterhalt und weitere Klassenräume im Sera Jey Kloster.

Sand-Mandala, Jab Thru – Reinigungsritual, Pujas, Sakrale Tänze, Mo – Weissagungen, astrologische Beratung, Haus- und Arbeitsplatzsegnung

Terminvereinbarung: Gabriela Schischlik,
Tel. 0650/577 87 47, info@gelug.at

Information: www.gelugwien.at bzw.
<http://tourofcompassionandharmony.org/index.php/de/>

Medizinbuddha – Retreat

Mittwoch 8. 5. – Dienstag 14. 5. 2013

S. H. der Dalai Lama gab 2012 in Österreich eine Medizinbuddha-Einweihung. In diesem Retreat werden wir diese Praxis unter fachkundiger Anleitung einüben.

Medizinbuddha verkörpert die heilende Qualität unseres eigenen Geistes. Diese Praxis ist auch sehr empfehlenswert für Menschen in heilenden, helfenden und sozialen Berufen.

Ehrw. Lobsang Namgyel, Australier und tibetisch buddhistischer Mönch, lebt seit 27 Jahren lehrend oder in Meditation in Indien und Nepal; britisches Englisch.

Ort: Kalapa Center (Stmk), Kosten: Euro 420,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Organisation: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, www.gelugwien.at
begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Anmeldung bis 20. 4 unter info@fpmt-plc.at,
Tel. 0681/20 49 00 31

Der Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung.

Freudvoll leben – friedvoll sterben

Abendvortrag & Seminar, 24. – 26. Mai 2013

Ehrw. Lobsang Namgyel

Diese Belehrungen helfen Angst, Stress, Verwirrungen und Probleme zu reduzieren, um friedlicher und glücklicher zu leben. Dann ist auch der Tod friedlich.

Vortrag, Diskussion und angeleitete Meditation, geeignet für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

Ehrw. Lobsang Namgyel, Australier und tibetisch buddhistischer Mönch, lebt lehrend oder in Meditationsklausuren seit 27 Jahren in Indien und Nepal.

24. 5. 19.00–21.00, **25. 5.** 10.00–17.30,

26. 5. 10.00–13.00. Britisches Englisch, wird bei Bedarf ins Deutsche übersetzt.

Dana (Richtwert): Vortrag: Euro 12,-; Seminar: Euro 70,-, Vortrag und Seminar: Euro 75,- (MG Euro 65,-), Videodownload inkl. (Erm. möglich).

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at

Info: Tel. 0681/20 49 00 31, info@gelugwien.at

bezahlte Anzeige

Buddhismus-Lehrgang 2013/2014

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien des letzten Studienjahres gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2013 zu inskribieren. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/ Psychotherapie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Diskussionsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

Referenten: Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDr. J. Figl, Univ.-Prof. Dr. Guttman, DDr. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Khenpo Chödrak Tenphel Rinpoche, Dr. T. Draszczyk, weitere Gastreferenten.

Teilnehmerzahl: max. 50 Personen

Zeiten: Mittwoch 18.00–19.30, Freitag/Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangbeginn: WS Anf. Oktober 2013, SS Anf. März 2014, Termine werden noch bekanntgegeben.

Veranstaltungsort: Seminarraum des Instituts für Ethik und Recht in der Medizin (alte Kapelle), Spitalg. 2–4, Hof 2.8, Universitätscampus (Altes AKH), 1090 Wien

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

Beitrag: € 200,- pro Semester, zahlbar bis 1. Sept. 2013 für das Wintersem. und 1. Feb. 2014 für das Sommersem. 2014. Optionaler zus. Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: € 150,- (für Registrierung in Sri Lanka und Prüfungsentgelt)

Bankverbindung: RLB Kontonr.: 11.239.654, BLZ 32000, lt. auf Akademie für Buddhismus und Christentum

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

bezahlte Anzeige

CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

Meisterin JIANG XUE YING aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren CHAN MI QIGONG in zahlreichen Seminaren in China, u. a. an der Universität Peking, im südostasiatischen Raum und in Deutschland. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meisterschülerin und Assistentin von CHAN MI QIGONG Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

9. – 10. März, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,-

ZHI QI FA UND BASISÜBUNGEN

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

ZHI QI FA ist eine Methode, um unser „verborgenes“ Qi zu aktivieren. Diese besondere Qi-Art zirkuliert in unserem Körper zwischen Haut und Muskeln und kann mit Hilfe von Zhi Qi Fa gezielt geleitet und verwendet werden.

22. – 23. Juni, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138,-

MIN XIN FA UND BASISÜBUNGEN

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

MIN XIN FA ist eine Methode zur Selbsterkenntnis und Erleuchtung des Herzens. Diese Methode ermöglicht uns, durch besondere Mudren, Mantras und Vorstellungen eine Brücke zur Energie des Universums aufzubauen und diese Energie mit unserem Herzbereich aufzunehmen.

Auskunft & Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88

bezahlte Anzeige

„Willkommen, Empathie!“

Vertiefungstag in Wertschätzender & Gewaltfreier Kommunikation (GFK)

26. April 2013 (10.00–17.00)

Kernthema: Aus den eigenen Begrenzungen lernen, ohne den Selbstrespekt zu verlieren!

Zielgruppe: Personen, die ihre Aufmerksamkeit für ihre Beurteilungen und Einfühlung für die Art und Weise, wie wir mit uns sprechen, entwickeln wollen. Formen der Selbsteinfühlung anwenden lernen, wenn wir einen „Fehler“ machen und dabei die erfüllten und nicht erfüllten Bedürfnisse unserer Entscheidungen anerkennen. Immer geht es dabei um mehr Freude und Leichtigkeit im Leben!

„Willkommen, Scham!“

DAS Seminar für Entdecker von Scham, Schuld und anderen unerwünschten Gefühlen“

17. Mai 2013, 17.00–20.00, und 18. Mai 2013, 10.00–17.00

Kernthema: Aus den eigenen Begrenzungen lernen, ohne den Selbstrespekt zu verlieren!

Zielgruppe: Personen, die erfahren und wissen wollen, auf welche Weise solche „unerwünschte“ Gefühle lebensdienliche Signale darstellen und welche Bedürfnisse sich hinter damit zusammenhängenden Bewertungen und Denkmustern offenbaren.

Methoden: Input, Übungen einzeln, paarweise, in der Gruppe; Selbstwahrnehmungsanleitungen

Seminarorte: Wien, zentrale Lage bzw. öffentlich gut erreichbar

Kursbeitrag: nach freiem Ermessen der TeilnehmerInnen (Detail-Info im Zuge der Anmeldung)

Informationen & Anmeldungen: telefonisch oder per E-Mail: Mag. Peter Pressnitz

www.gewaltfrei.at, Tel. 0699/14 70 00 52, peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com

bezahlte Anzeige

MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN

assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling, unter der Schirmherrschaft
von S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinle Dorje

und inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung
Blättertal 9, 2770 Gutenstein, Tel. 02634/7417, info@maitreya.at www.maitreya.at

MAITREYA INSTITUT Dharma-Programm Mai - Juni 2013

Do. 9. Mai - So 12. Mai 2013: **DzogChen-Retreat mit James Low**
Do 9. Mai 19h: Abendveranstaltung in Wien: Zhi-CHang Li Akademie, Piaristeng.16/Top12; 1080

„Heilung und die Fünf Elemente- aus Dzogchen-Sicht“

Kostenbeitrag: 15,- (ermäßigt 10,-)

Fr. bis So. 10. - 12. Mai 2013: Ayu Khandro's DzogChen

„Unzerstörbares glorreiches Licht“ -

Die Aufzeichnung des Herzensrats der Dakini

Ein bisher noch unveröffentlichter Text von Ayu Khandro (1839-1953) deren
Biographie von Chögyal Namkhai Norbu aufgeschrieben wurde und in „Tibets weise Frauen“
von Tsültrim Allione nachzulesen ist, wird der Leitfaden dieses Dharma-Seminars sein.

Kurszeiten im Maitreya-Institut Gutenstein:

Fr, Sa u. So: jeweils 9h-10h: Meditationspraxis mit James Low.

Freitag, 10-18h (mit Pausen), primärer Praxistag für Meditation, mit zwischenzeitlichen Unter-
weisungen durch James Low. Teachings mit Praxisphasen: Samstag: 10h u. 15 - 18h, Sonntag:

9h-ca. 13h. Kostenbeiträge: Freitag 35,-; Samstag 40,-; Sonntag 35,- also
gesamt 110,-, (ermäßigt: 95,-)

Mi.-Do. 22.-23. Mai:

Sangye Nyenpa Rinpoche lehrt das HERZ-SUTRA

und die Vier Siegel des Dharma (Do, 15h) und gibt eine Segens-Einweihung

„Die Edle Tara des Akazienwaldes“

und Belehrungen zu den 21 Taras. (23. Mai, 19 Uhr)

Zeiten: jeweils 15h und 19h.

Unkostenbeiträge: alle 4 Sitzungen 70,-, je Sitzung 20,- (ermäßigt 15,-)

7. - 9. Juni:

Der DzogChen-Weg der Großen Vollendung

DzogChen Unterweisungen von Lama Lena/Yeshe Kaydrup

7. Juni 19 h: „Mit dem Affen-Geist tanzen“ DzogChen-Abend in Wien:

Zhi-CHang Li Akademie, Piaristeng. 16/12, 1080

8. - 9. Juni in Gutenstein: Das berühmte DzogChen-Werk von Shabkar:

„Der Flug des Garuda“

bildet die Grundlage des Wochenend-Retreats

Samstag und Sonntag, 8. und 9. Juni; Beginn jeweils 10 Uhr, Samstag nachm. 14h30;

Kostenbeiträge: jeweils in Form freier direkter Spenden an Lama Yeshe Kayup,
und für Organisations & Saalmiete etc. je Session 5,-.

Ende Juni 2013: **Besuch von Sangter Tulku -**
aus Benchen Phuntsok Ling Kathamandu

7. - 8. September 2013: **PHÖNIXTRAINING -**
Seminar mit Francoise Guillot

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
EINFÜHRUNG		
28.3. 19.00–28.3. 21.00	Was ist Buddhismus ?	<i>Gerhard Weissgrab</i>
4.4. 19.00–4.4. 20.45	Einführung in die Herzmeditation	<i>Tilo Rom</i>
5.4. 20.00–6.4. 17.30	Seminar: Mut fassen – im Shambhalazentrum Einführung in Meditation	
6.4. 09.30–7.4. 14.00	Zuflucht zu den Drei Juwelen	<i>Dieter Kratzer</i>
7.4. 17.00–7.4. 19.00	Buddhismus für Einsteiger	
8.4. 19.30–17.4. 21.00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
17.4. 19.00–17.4. 21.00	Einführungsvortrag	
3.5. 19.30–5.5. 18.00	Gyetrul Jigme Rinpoche im Shambhala- zentrum Buddhistische Weisheit	
4.5. 10.00–4.5. 22.00	Österreichweiter Tag der offenen Tür	
18.5. 15.00–18.5. 18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion	
19.5. 09.30–19.5. 17.30	Achtsamkeitstag im Shambhalazentrum Nynthün	
31.5. 18.30–31.5. 20.00	Einführungsvortrag	
15.6. 15.00–15.6. 18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion	
20.6. 18.00–22.6. 13.00	Gewaltfreie Kommunikation/Einführung	<i>Deborah Bellamy</i>
23.6. 10.00–23.6. 17.00	Meditationstag im Freien	
VORTRÄGE		
22.3. 19.30–22.3. 21.00	Um Vergänglichkeit und Tod wissen – das Leben gelassen meistern	<i>Lama Francis</i>
5.4. 19.00–5.4. 21.00	Umgang mit Emotionen aus buddhistischer Sicht	<i>Dieter Kratzer</i>
8.4. 19.00–8.4. 21.00	Umgang mit Gefühlen und Emotionen	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
8.4. 19.30–8.4. 21.00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
18.4. 20.00–18.4. 22.00	Die sechs befreienden Handlungen	<i>Wolfgang Url</i>
26.4. 19.30–26.4. 21.00	Die Buddha-Natur, unser eigentliches Wesen	<i>Tina Draszczyk</i>
4.5. 20.00–4.5. 22.00	Liebe und Partnerschaft aus buddh. Sicht	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>
9.5. 19.00	Heilung und die Fünf Elemente	<i>James Low</i>
15.5. 19.30–15.5. 21.00	Der Tod in unserer Vorstellung – eine Zeitreise	<i>Fridolin Stögermayer</i>
23.5. 15.00–23.5. 19.00	Die Vier Siegel des Dharma	<i>S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche</i>
24.5. 19.00–24.5. 21.00	Freudvoll leben – friedvoll sterben	<i>Lobsang Namgyel</i>
31.5. 20.00–31.5. 22.00	Karma – Ursache und Wirkung	<i>Astrid Poier-Bernhard</i>
1.6. 20.00–1.6. 22.00	Buddhismus im Alltag	<i>Julianne Ferenczy</i>
7.6. 19.00	Mit dem Affen-Geist tanzen	<i>Lama Lena / Yesha Kaydrup</i>
7.6. 19.30–7.6. 21.00	Die Vier Lehren von Gampopa	<i>Rolf Scheuermann</i>
14.6. 20.00–14.6. 22.00	Buddhismus in der modernen Welt	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>

ORT	KONTAKT
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	office@theravada-buddhismus.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
KKÖ Bregenz	05574/445 96
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 16, info@karma-kagyü.at
KKÖ Innsbruck	0681/10 76 93 62, innsbruck@kkoe.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
	info@kkoe.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
KKÖ Salzburg	0650/89 51 13, salzburg@kkoe.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala-Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 13, info@karma-kagyü.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 15, info@karma-kagyü.at
KKÖ Judenburg	03581/73 76
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 18, info@karma-kagyü.at
KKÖ Wien	01/263 12 47
Zhi-Chang Li Akademie	0699/14 08 14 06, info@maitreya.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 20, info@karma-kagyü.at
Maitreya Institut	02634/741 71, info@maitreya.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at
KKÖ Steyr	0650/300 84 26
Gesundheitspark	
Zhi-Chang Li Akademie	0699/14 08 14 06, info@maitreya.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 21, info@karma-kagyü.at
KKÖ Bregenz	05574/445 96

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
SEMINARE		
22.3. 18.00–26.3. 13.00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Ermin Döll</i>
22.3. 19.30–24.3. 13.00	Um Vergänglichkeit und Tod wissen – das Leben gelassen meistern	<i>Lama Francis</i>
23.3. 18.00–23.3. 13.00	Sesshin	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
23.3. 18.00–30.3. 12.00	Sesshin (Rinzai Zen)	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
26.3. 18.00–31.3. 10.00	Strenger Zen-Kurs Ostern	<i>Ermin Döll</i>
30.3. 09.00–31.3. 16.00	Shaolin Medizin II	<i>Shi Yan Yi</i>
1.4. 18.00–7.4. 13.00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
4.4. 18.00–7.4. 14.00	Achtsamkeitsmeditation und Yoga	<i>Hannes Huber</i>
5.4. 19.30–7.4. 13.00	Einsichtsdialog, die Kraft des gemeinsamen Meditierens („Insight Dialogue“)	<i>Gregory Kramer</i>
6.4. 09.00–7.4. 16.00	Luo Han 18-Hand-Form Workshop	<i>Shi Yan Po</i>
7.4. 18.00–13.4. 12.00	Meditation und Wandern	<i>Mathias Köhl</i>
8.4. 18.00–17.4. 13.00	Vipassana Retreat in Italien (Piacenza)	<i>Hannes Huber</i>
12.4. 19.00–14.4. 17.00	Nembutsu Samadhi Praxis	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
13.4. 15.00–13.4. 20.00	Geiststraining	<i>Alexander Draszczyk</i>
14.4. 09.30–14.4. 13.00	Wohin geht mein Bodhisattvaweg?	<i>Ursula Lyon</i>
16.4. 19.00–16.4. 21.00	Studien- und Meditationsprogramm BUDDHISMUS ENTDECKEN: Modul 3: Darstellung des Pfades	<i>Andrea Husnik</i>
17.4. 18.30–21.4. 14.00	Achtsames Yoga	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
25.4. 18.00–28.4. 10.00	Haiku/Kreatives Schreiben und Zen	<i>MyoE Doris Harder</i>
26.4. 18.00–1.5. 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
26.4. 19.00–3.5. 13.00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
27.4. 15.00–27.4. 20.00	Die Buddha-Natur, unser eigentliches Wesen	<i>Tina Draszczyk</i>
8.5. 6.00–14.5. 23.00	Retreat: Medizinbuddha	<i>Lobsang Namgyel</i>
8.5. 18.00–12.5. 10.00	Contemplative Dance aus DzogChen-Sicht	<i>Anita Weimer</i>
10.5. 09.00–12.5. 00.00	Ayu Khandros DzogChen – DzogChen-Praxis-Retreat	<i>James Low</i>
11.5. 09.00–12.5. 16.00	Rou Quan I Workshop (Shaolin Tai Chi)	<i>Shi Yan Liang</i>
16.5. 18.00–21.5. 14.00	Strenger Zen-Kurs Pfingsten	<i>Ermin Döll</i>
17.5. 19.00–24.5. 13.00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
22.5. 15.00–22.5. 21.00	Unterweisungen zum HERZ SUTRA	<i>S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche</i>
25.5. 10.00–26.5. 13.00	Freudvoll leben – friedvoll sterben	<i>Lobsang Namgyel</i>
28.5. 18.00–1.6. 12.00	Sesshin (Rinzai Zen)	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
28.5. 19.00–28.5. 21.00	Studien- und Meditationsprogramm BUDDHISMUS ENTDECKEN: Modul 4: der/die spirituelle LehrerIn	<i>Andrea Husnik</i>

ORT	KONTAKT
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 12, info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Shaolin Kulturverein	01/945 61 38, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 14, info@karma-kagyu.at
Shaolin Kulturverein	01/945 61 38, office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
	0699/12 35 43 48
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 17, info@karma-kagyu.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	ursula.lyon@chello.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 19, info@karma-kagyu.at
Kalachakra Kalapa Center	0681/20 49 00 31, info@gelug.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Maitreya Institut	02634/741 71, info@maitreya.at
Shaolin Kulturverein	01/945 61 38, office@shaolinkultur.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Maitreya Institut	02634/741 71, info@maitreya.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681/20 49 00 31, info@fpmt-plc.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
29.5. 18.00–02.6. 10.00	Die Hindernisse der Meditation Meditationstage	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
1.6. 09.00–2.6. 16.00	Qi Gong Workshop 8 Brokate	<i>Shi Yan Liang</i>
6.6. 18.00–13.6. 10.00	Kaschmirischer Shivaismus	<i>Bettina Bäumer</i>
8.6. 09.00–9.6. 16.00	Kung Fu Workshop 7 Sterne Faust	<i>Shi Yan Po</i>
8.6. 10.00–9.6. 12.30	Der Flug des Garuda Der DzogChen-Weg der Großen Vollendung	<i>Lama Lena / Yesha Kaydrup</i>
14.6. 19.30–16.6. 13.00	Chenresig-Wochenende	<i>Lama Djangchub (Jerena Smuk)</i>
17.6. 18.00–23.6. 10.00	Chigong und Zazen	<i>Edward Espe Brown</i>
22.6. 15.00–23.6. 13.00	Ruhig und klar – Meditation der Geistesruhe Meditationsseminar mit Erklärungen	<i>Alexander Draszczyk</i>
29.6. 18.00–6.7. 14.00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll</i>
Diverse		
23.3. 19.00–23.3. 20.00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
25.4. 00.00–29.4. 23.59	Sera-Mönche auf Friedentour	<i>Tritul Jampa Kalden Rinpoche</i>
27.4. 19.00–27.4. 20.00	Vollmondpuja	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
23.5. 19.00–23.5. 19.00	Ermächtigung und Untwerweisung 21 Taras: Die Edle Tara des Akazienwaldes	<i>S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche</i>

DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT



ist die staatlich anerkannte Vertretung des Buddhismus in Österreich. Unsere Tätigkeiten sind sehr vielfältig

Wir vertreten den Buddhismus ...

- _ in offiziellen Belangen in Österreich
- _ in interreligiösen Gremien in Österreich
- _ in europaweiten Gremien

Wir geben Raum ...

- _ in unseren Meditationszentren in 1010 Wien
- _ im BZ Scheibbs

Wir informieren ...

- _ durch den regelmäßigen ÖBR-Newsletter+
- _ durch unser vierteljährliches Programmheft
- _ auf unserer Homepage
- _ im Buddhistischen Archiv und der Fachbibliothek
- _ mittels öffentlicher Stellungnahmen

Wir betreuen unsere Mitglieder ...

- _ durch das Sekretariat
- _ durch ÖBR-Repräsentanten in den Bundesländern

Wir beraten alle am Buddhismus Interessierten ...

- _ im Sekretariat
- _ durch ÖBR-Repräsentanten in den Bundesländern

Wir unterrichten ...

- _ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen Religionsunterricht – österreichweit

Wir begleiten ...

- _ Kranke durch Besuche
- _ Sterbende durch unser Mobiles Hospiz
- _ Trauernde in der Trauergruppe
- _ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

Wir veranstalten ...

- _ Tagungen, Symposien und Familienpujas

ORT	KONTAKT
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Shaolin Kulturverein	01/945 61 38, office@shaolinkultur.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Shaolin Kulturverein	01/945 61 38, office@shaolinkultur.at
Maitreya Institut	02634/741 71, info@maitreya.at
Karma Kagyü Sangha Graz	0664/73 51 72 81, kontakt@kks-graz.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/554 72 22, info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@glugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Maitreya Institut	02634/741 71, info@maitreya.at

Wir bilden aus und weiter ...

- _ Religionslehrerinnen und -lehrer
- _ Hospizbegleiterinnen und -begleiter

Wir präsentieren den Dharma ...

- _ für Schulklassen und in öffentlichen Vorträgen
- _ in Einführungsveranstaltungen

Wir koordinieren ...

- _ die Repräsentantinnen und Repräsentanten
- _ den buddhistischen Religionsunterricht

Wir feiern ...

- _ Geburten, Übergangszeremonien für Kinder und Jugendliche
- _ Hochzeiten
- _ Begräbnisse – auch auf dem buddhistischen Friedhof
- _ das jährliche Vesakhfest
- _ „Buddhistische Weihnachten“

Cha Zen Ichimi – 茶禪一味

„Tee und Zen: ein Geschmack“

Chado Urasenke Tankokai Austria Association

Der Teeweg der Urasenke Schule ist seit Sen Rikyu mit dem Zenweg fest verbunden. Nicht luxuriöse Gerätschaften und komplizierte Zeremonien sind hier wichtig, sondern Einfachheit, Achtsamkeit und Empathie stehen im Vordergrund. Das große Anliegen ist es, den Weg des Bodhisattvas und den Weg des Tees zu vereinen. Urasenke Chado Tankokai Austria bietet die Möglichkeit diesen Weg zu erlernen. Regelmäßige Übungen, Seminare im In- und Ausland, werden angeboten. Einmal im Jahr hält unsere Hauptlehrerin Michiko Nochiri Sensei in Wien ein Seminar, auch andere Lehrer der Urasenke kommen regelmäßig zum Unterricht nach Österreich.

Übungsmöglichkeiten:

LINZ: ZENDO, Honauerstraße 20
 Übungen jeden 1. und 3. Samstag im Monat
 Kontakt: gernot.polland@aon.at

WIEN: ZENDO, 1., Biberstraße 9/2 (Anm. erforderl!!)
 Übungstage: Dienstag (19:30): 9. April;
 21. Mai; 18. Juni; 16. Juli; 27. Aug.
 Samstag (10:00): 4. Mai; 1. Juni; 3. Aug.
 Kontakt: norbert@breitenauer.at

www.urasenke-austria.at

*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*

**Buddha Rattana Pratheep
Tempel Graz**

Schiffgasse 2/10
8020 Graz
Tel. 0316/71 37 42
>> *Theravada-Buddhismus*

**Buddhistische Gemeinschaft
Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/10 75 97 74
buddhismus@sbg.at
www.buddhismus-salzburg.org
>> *Übertraditionell*

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/513 38 80
bodhidharmazendo@hotmail.com
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

**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*

Daishin Zen Österreich

Währinger Straße 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 01/879 57 22 oder
Tel. 0650/879 57 22
(Mag. Paul Matusek)
office@fleurwoess.com
www.daishinzen.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Drikung Kagyud Orden

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
Tel. 01/749 42 47
drikung@1012.at
www.drikung-orden.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Dzogchen Gemeinschaft
Österreich***

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
(Honza Dolensky)
Tel. 0660/521 96 99
dzogchen.wien@gmx.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien
Tel. 01/941 74 08
Tel. 0699/18 88 80 98
fgsvienna08@gmail.com
<http://dharma.fgs.org.tw/shrine/vienna/>
>> *Tawainesischer Buddhismus*

Karma Kagyü Österreich*

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

Karma Kagyü Österreich ist eine von mehreren Organisationen bzw. Zentren im Rahmen der ÖBR, die sich in Österreich der Karma-Kagyü-Linie zugehörig fühlen.

Karma Kagyü Sangha*

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien
Tel./Fax 01/276 23 60,
Tel. 0680/554 72 10
info@karma-kagyu.at
www.karma-kagyu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Samphel Ling

Hollandstraße 14, 1020 Wien
Tel. 0680/324 94 91
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

Yun Hwa Dharma Sah
Kirchengasse 32/20
1070 Wien
Tel. 0699/19 24 62 94
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-Buddhismus*

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/74 17
(Kontakt: Sylvester und
Li Lohninger)
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Panchen Losang Chogyen
Gelug-Zentrum in der Tradition
des Dalai Lama**

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/20 49 00 31
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe**

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
Tel. 0664/81 50 51 30
www.palping.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Pu Fa Meditationszentrum Linz

Hörzinger Straße 62ab
4020 Linz
Tel. 0732/94 47 04
pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer 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. 04224/28 20
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Senkozan Sanghe**Nembutsu Do***

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/85 13
office@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 61 38
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum
8541 Garanas 41
Tel. 0699/12 15 12 91
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at, www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Österreich Soka Gakkai**International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz
Linzer Straße 452, 1140 Wien
Tel. 01/979 18 36
info@oesgi.org
www.oesgi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

Tibetischer Buddhismus in Lehre
und Praxis
9376 Knappenberg 193
Tel. 0664/110 27 02
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
www.gelug.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien
office@theravada-buddhismus.at
www.theravada-buddhismus.at
>> *Theravada-Buddhismus*

Puregg, „Haus der Stille“

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 97 54
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

INSTITUTE

Nipponzan Myohoji –**Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße
(Höhe Donarestaurant Lindmayer)
1020 Wien
Tel. 01/726 35 51
www.peacepagoda.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Friedens-Stupa-Institut

Pyung Hwa Sa Friedensverein
Buddhistischer Tempel
Lindmayerstraße 2, 1020 Wien
Elisabeth Lindmayer
Tel. 0664/340 10 46
office@stupa.at oder
lindmayerelisabeth@yahoo.com
www.stupa.at
>> *Übertraditionell*

Naikan Institut Neue Welt

Triftstraße 81
2821 Lanzenkirchen
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> *Japanischer Buddhismus*

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daishin Zen Österreich	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Karma Kagyü Österreich Wien	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
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, <u>19.00</u>	<u>19.00</u>	19.00
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddha Rattana Pratheep Tempel Graz	Steiermark				
Karma Kagyü Österreich Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Österreich Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Österreich Murau	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Karma Kagyü Österreich Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Österreich Steyr	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Österreich Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Österreich Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodpipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Karma Kagyü Österreich Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Österreich Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Österreich Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Österreich Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30
Palpung Yeshe Chöling Dornbirn	Vorarlberg	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
	14.45	15.30	www.fgs.org.tw
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
07.00, 18.00		11.00	www.palpung.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
19.00			www.drikung-orden.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.drikungaustria.org
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
19.00			www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
07.00, 18.00		11.00	www.palpung.eu

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.
Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.*

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

Association Zen International
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13
Tel. 0699/11 40 42 42
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/14 79 12 12, podpod@t0.or.at

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Rinzai Zendo Wien

Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Soiku Graßmück, Tel. 0664/73 54 44 71
info@rinzaizendo.org
www.rinzaizendo.org

Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 65 36
www.ryu-un-zen.org

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“

Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe: „Daiishin Sangha“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19
gernot.polland@aon.at

Samstag-Gruppe: „BuddhaDharmaSangha“

Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden

(japan. Rinzai Zen)
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridroshinprinz@gmail.com
Tel. 0650/460 30 23

SALZBURG

Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

c/o Friedrich Fenzl
Merianstraße 29/4/52, 5020 Salzburg
Tel./Fax 0662/87 99 51

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 44 51
marina.jahn@chello.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger
Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

Elisabeth Siencnik
Fr., 10.00–11.30

Hannes Huber, 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
Fr., 6.00–8.00
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2
1010 Wien
Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30
Mi., 19.30–21.00
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2
1010 Wien
Tel. 0676/629 91 58



MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN



assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling, unter der Schirmherrschaft
von S.H. dem 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinle Dorje

Buddhistisches Dharma Zentrum

inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung
Blättertal 9, 2770 Gutenstein, Tel. 02634/7417, info@maitreya.at www.maitreya.at



1.-7. Mai 2013 Shaolin Cosmos Chi Gong mit Großmeister Sifu WONG KIEW KIT Details auf www.maitreya.at

Mittwoch, 1. Mai: 15h-19h **KURS A BASISKURS**: Den Energiefluss hervorbringen

Donnerstag, 2. Mai 9h-13h **KURS B**: Eine Auswahl aus den 18 Lohan-Künsten

Donnerstag, 2. Mai 15h-19h **KURS C**: Selbst-manifestierende Chi-Bewegungen

Freitag, 3. Mai 9h-13h **KURS D**: Die therapeutischen Shaolin-Übungen I: 1-6

Freitag, 3. Mai 15h-19h **KURS E**: Kosmische Atmung & Einswerden mit dem Universum

Samstag, 4. Mai 9h-13h **KURS F**: Die therapeutischen Shaolin-Übungen II: 7-12

Samstag, 4. Mai 15h-19h **KURS G**: Knochenmark-Reinigung I

Sonntag, 5. Mai 9h-13h **KURS H**: Die therapeutischen Shaolin-Übungen III: 13-18

Sonntag, 5. Mai 15h-19h **KURS I**: Knochenmark-Reinigung II

Montag, 6. Mai 9h-13h **KURS J**: Shaolin STAND TRAINING:

Die Grundlage für die Entwicklung Innerer Kraft und um das Chi ins Dan Tien zu bringen

Montag, 6. Mai 15h-19h **KURS K**: Shaolin „Sehnen-Metamorphose“

Dienstag, 7. Mai: 9h-13h **TAI CHI CHUAN INTENSIV-KURS**: Die Essenz des Tai Chi Chuan

Dienstag, 7. Mai: 15h-19h **TAI CHI CHUAN INTENSIV-KURS**: TaiChiChuan und Martial Arts



Dharma-Programm im Maitreya Institut mit S.E. Sangye Nyenpa Rinpoche, James Low, Lama Lena,
Sangter Tulku und Francoise Guillot im Mai und Juni: DETAILS DAZU im Heftinneren!



TDC - Thekchen Dho-ngag Choeling Tibetischer Buddhismus in Lehre und Praxis Salzburg - Kärnten - Wien



Belehrungen von Ven. Lama Gesche Tenzin in Salzburg und Wien!
in Salzburg: 10. Mai & 21. Juni, 18 – 21 Uhr | in Wien: 11. Mai & 22. Juni, 18 – 21 Uhr

TDC Salzburg in Salzburg Stadt | regelmäßige Lamrim- und Medizinbuddha Praxis
TDC Kärnten in Klagenfurt und Knappenberg | regelmäßige Meditation und Medizinbuddha Praxis

Info & Anmeldung: TDC – Thekchen Dho-ngag Choeling | T: 0664 1102 702 | E: info@tdc.or.at

www.tdc.or.at



བོད་ཀྱི་ཚེས་མཐོའི་སློབ་ཤར་ཁང་།
TIBET CENTER INSTITUTE

Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien
TIBETZENTRUM

*Unter der Schirmherrschaft
Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama*

Diplomlehrgang Buddhistische Philosophie & Religion

in Kooperation mit der Central University of Tibetan Studies, Varanasi, Indien
2013 - 2015

In diesem in Europa einzigartigen Diplomlehrgang werden alle wichtigen Themen der Buddhistischen Philosophie und Religion von authentischen Lehrbeauftragten aller tibetisch-buddhistischen Schulen systematisch und anschaulich vermittelt.

Inhalte: Im Spezialgebiet „Die Kunst der Debatte“ lernen Sie Methoden der Beweisführung, die die Wirklichkeit untersuchen und auch im Berufsalltag hilfreich und nützlich sind. Weitere Schwerpunkte sind die vier philosophischen Lehrmeinungen sowie die buddhistischen Kernthemen, wie z.B. Geschichte und Verbreitung des Buddhismus, die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad, die Zufluchtnahme, Karma und Wiedergeburt, Nicht-Selbst und Leerheit, die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens, die drei Lehrkörbe, der Pfad der drei Schulungen – Ethik, Konzentration und Weisheit, die Praxis des Mahayana, des Tantrayana und vieles mehr.

Dieser Lehrgang ist für all jene geeignet, die sich für Buddhismus interessieren, für jene, die ihr eigenes Wissen vertiefen oder an andere weitergeben wollen und für BuddhistInnen aller Traditionen, die ihre Praxis auf eine solide und authentische Wissensbasis stellen wollen. Durch den modularen Aufbau und die Möglichkeit, ein Drittel des Lehrgangs im Fernstudium zu absolvieren, ist die Teilnahme auch berufsbegleitend möglich.

Dauer: 5 Semester ab 3. Mai 2013, Einstieg bis 14. Juni 2013 möglich!

Preis: gesamt EUR 1.800, zahlbar in Semestergebühren à EUR 300 oder in Monatsraten à EUR 75.

Haben Sie Fragen? Bitte kontaktieren Sie uns - wir beraten Sie gerne!



Information und Anmeldung:

Tibetzentrum - IIHTS | Reiftanzplatz 1 | A-9375 Hüttenberg
Tel.: +43 4263 20084 | Fax +43 4263 20084 50 | office@tibetcenter.at

www.tibetcenter.at