

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2017

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 94, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Den Pfad Schritt für Schritt entlangschreiten

INTERVIEW LAMA TENZIN SANGPO S. 8

„Hat Buddha Geburtstag?“

KARIN ERTL S. 12

Achtsamkeit
in der Psychiatrie

FRANK ZECHNER S. 15

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 3. OKTOBER

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3000 jährigen Tradition chinesischer Atem und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen.

Durch Erlernen und Üben von Taiji werden die innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

Der Anfängerkurs dauert 7 bis 8 Monate, in denen die Taiji-Form ohne Stress und Leistungsdruck, in Ruhe erlernt und geübt werden kann.

WANN: ab Dienstag 3. OKTOBER

Späterer Einstieg möglich

18:00 - 19:30

**WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien**

KOSTEN: 10.-/ Abend

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:

0676 456 77 88

Die von mir unterrichtete TAIJI - Form ist eine YANG Form mit 61 Figuren. Sie wurde von dem chinesischen Arzt und Taiji-Meister Liu Hsiu Chi entwickelt und jahrzehntelang in seiner daoistischen Klinik in London erfolgreich angewandt. Diese Form wird von mir seit mehr als dreissig Jahren praktiziert.

LEITUNG: RUDOLF GOLD

Dipl.Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.

Seit 30 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, Dai Osho

Neuerscheinungen im Herbst/Winter 2017/18:

Bhikkhu Bodhi

Die Lehren des Buddha zu sozialer und gesellschaftlicher Harmonie.

Aus den ursprünglichen Lehrredensammlungen zusammengestellt, eingeführt und kommentiert von Bhikkhu Bodhi. Zeitlos aktuell im Hier und Jetzt.

Ajahn Chah

Alles entsteht, alles vergeht

Reflexionen über Vergänglichkeit und das Ende vom Leiden. Ein Klassiker, jetzt auch auf Deutsch.

Ehrw. Analayo

Satipatthāna – aus der Perspektive des frühen Buddhismus

Eine Fortsetzung und Vertiefung von „Der einzige Weg – Satipatthāna“.

Infos unter: www.buddhareden.de/neuerscheinungen
oder telefonisch



**VERLAG
BEYERLEIN
STEINSCHULTE**

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter

www.buddhareden.de



GRUSSWORTE DES PRÄSIDENTEN

*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Zurzeit beschäftigt mich ganz besonders ein Thema: Frieden in allen seinen Facetten. Da war das große und sehr wichtige Peace-now-Symposium im Austria Center Vienna, am gleichen Tag eine Menschenkette für ein friedvolles Miteinander, initiiert von den Muslimen, sowie immer wieder die traurigen Dauernachrichten aus Myanmar. Zwei Tatsachen sind allen Facetten dieses Themas gleich: Seine Komplexität und unsere Verantwortung, sich dieser zu stellen. Diese Verantwortung bedeutet auch, einen differenzierten Blick auf alles Geschehen zu werfen. Eine differenzierte Sicht kann ich nur erreichen, wenn ich mich ständig darum bemühe, die Ursachen von Nicht-Frieden zu verstehen, als Voraussetzung dafür, diese löschen zu können. Das Löschen dieser Wurzeln ist eine der Voraussetzungen, Frieden wieder herzustellen. Die Hauptvoraussetzung ist aber der Friede in mir. Damit kann nicht früh genug begonnen werden und wie das auch funktionieren kann, erzählt die Geschichte von der Kleinkindergruppe in diesem Heft. Das alles erfordert sehr viel Kraft und vor allem und wohl am Wichtigsten: Ganz viel Geduld und große Ausdauer. Lasst uns gemeinsam diese wichtige Arbeit tun. Viele kleine und große Aktivitäten können das gemeinsame Bemühen zu einer großen Kraft werden lassen. Auch unsere neue Reihe „Buddhismus im Dialog“ gehört zu diesen Aktivitäten – bitte beiliegenden Folder beachten. Und auch ganz wichtig: Bitte beteiligt euch an der Gemeindevwahl, danke!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Lama Tenzin Sangpo

12 KINDER
„Hat Buddha Geburtstag?“
Karin Ertl

15 BUDDHISMUS
Achtsamkeit
in der Psychiatrie
Frank Zechner

17 PRAXIS
Einzigartiges Tibetzentrum
inmitten Kärntner Berge

21 CARTOON

22 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. Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon,
Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Wolfgang Damoser,
Andrea Balcar, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover: Chris Zvitkovits; Seiten 12–14 clipdealer.com; Archiv
Inserate und Organisation. Elisabeth Schacheremayer,
anzeigen@buddhismus-austria.at

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-
mann (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.

Sekretariat

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 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

SPENDENKONTO

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

www.buddhistischejugend.at



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

ÖBR-Bibliothek

Öffnungszeiten

Mo., Mi. 14.00–18.00 Uhr

Für alle Interessierten eröffnet ab März 2017 die neue ÖBR-Bibliothek. Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
bibliothek@buddhismus-austria.at

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Für Familien

FAMILIENPUJA

Wir laden große und kleine BuddhistInnen aller Traditionen zu unserer Feier am Sonntag mit Marina Myo Gong Jahn herzlich ein. Gemeinsam rezitieren, gemeinsam sprechen, gemeinsam feiern. Anschließend gemütliches Beisammensein bei Tee und Kuchen. Wir freuen uns auf euch!

So., 17.09.2017 von 10.00–13.00

So., 15.10.2017 von 10.00–13.00

So., 10.11.2017 von 10.00–13.00

So., 14.01.2018 von 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., 29.09. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 20.10. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 24.11. von 15.00–16.00 Uhr

Bei Interesse bitte bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18,

flost@buddhismus-austria.at

Tag der offenen Tempeltür

So., 8.10.2017

Am So., 8. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/

Was ist Buddhismus?

Vizepräsidentin Marina Jahn stellt in dieser traditionsübergreifenden Einführung die Grundlagen des Buddhismus vor.

Do., 12.10.2017, 19.00 Uhr

Buddhistisches Zentrum Wien, Zendo, 1. Stock
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

Mo., 1.11.2017, 15.00 Uhr

gemeinsam mit Marina Myo Gong Jahn
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,
Gruppe 48 A, Tor 2
Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.

Buddhistische „Weihnachtsfeier“

Mi., 13.12.2017, 17.00 Uhr

Fleischmarkt 16, 1010 Wien
1. Stiege, 2. Stock, KKS-Räume
Info: ÖBR, Tel. 01/512 37 19,
office@buddhismus-austria.at

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind für Sie da. Gespräche am Krankenbett, Betreuung in der letzten Phase des Lebens, bei Krankheit und in schwierigen Zeiten, Angehörigengespräche, psychosoziale Unterstützung, Besuchsdienst.

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

Für Trauer ist in unserer Gesellschaft oftmals wenig Platz. TrauerZeit ist eine Gesprächs- und Meditationsgruppe für Trauernde. Sie ist offen für Menschen aller spirituellen Traditionen.

Zeit: 2. Dienstag im Monat, 17.30–19 Uhr

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

Kranke BuddhistInnen und Kranke mit Interessen an der Lehre des Buddha werden auf Wunsch spirituell begleitet. MitarbeiterInnen des JIVAKA-Teams kommen in stationäre Einrichtungen oder auch nach Hause.

Im JIVAKA-Team arbeiten ehrenamtliche BuddhistInnen verschiedener Traditionen mit solidem Hintergrund in der Theorie der Lehre Buddhas sowie längerer und regelmäßiger eigener Praxis. Sie begleiten möglichst traditionsspezifisch, um Erkrankte auch bei deren eigener Praxis unterstützen zu können. Die Begleitungen sind kostenlos.

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 03 oder

info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Mitmachen

15. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 11. November 2017, 14.00

Buddhistisches Zentrum Wien,
Bodhidharma Zendo,
Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Es sind alle herzlich willkommen!

Mehr Information finden Sie hier:

www.buddhismus-austria.at >
Engagement > ÖBR Open Space

ÖBR OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen.
Netzwerk Achtsam Wirtschaften, Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung, Radio Buddha, GIVE-away-FESTe, Come together, Neue Medien/PR-Arbeit, Buddhistische Jugend, Salon Buddhismus und Gesellschaft, Wandergruppe Buddha-Natur, Animal Compassion, Sangha-Beratung ...

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

Bundesländer

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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.

Niederösterreich:

Dr. Ulli Pastner, 0664/734 201 30;
Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82;
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

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

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, 0316/670 635, graz@kkoe.at

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

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

Salzburg: Werner Purkhart, 0676/355 75 91,
daka@otherland.at

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
g.doppler@tsn.at; 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:** Dr. Martin Schaurhofer,
office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19



Den Pfad Schritt für Schritt entlangschreiten


Interview mit Lama Tenzin Sangpo

INTERVIEW: HEIDRUN KÖPPL, FOTOS: CHRIS ZVITKOVITS

Wie sind Sie auf den Dharmapfad gekommen?

Das ist eigentlich automatisch passiert, weil meine Eltern Buddhisten waren. Es war ihr Wunsch, dass ich Mönch würde, und so haben sie mich aus Tibet nach Kath-

mandu ins Ka-Nying Shedrub Ling Kloster gebracht, wo mein Dharmapfad begann. Ich bin sehr froh darüber, dass das so passiert ist, denn es gibt nichts Besseres, als diesen Weg zu gehen und den Dharma zu praktizieren.



Lama Tenzin Sangpo

Lama Tenzin Sangpo wurde 1967 in der Tingri-Region Tibets geboren. Nach seiner Flucht aus Tibet 1976 erhielt er die Mönchsordination und die traditionelle klösterliche Erziehung in Ka-Nying Shedrub Ling, Chökyi Nyima Rinpoche's Kloster, in Boudhanath, Nepal. Er schloss die traditionelle 3-Jahres-Klausur erfolgreich ab und diente über viele Jahre hinweg als Rezitationsmeister bei den zahlreichen buddhistischen Ritualen des Klosters.

Lama Tenzin Sangpo ist in den verschiedenen buddhistischen philosophischen Systemen versiert und ist ein hochqualifizierter Praktizierender. Derzeit dient Lama Tenzin Sangpo als ansässiger Lama von Gomde Deutschland-Österreich und reist zu vielen Gomde-Zentren auf der ganzen Welt, um dort zu lehren.

Lama Tenzin Sangpo ist Mönch des Ka-Nying Shedrub Ling Klosters in Boudhanath bei Kathmandu (Nepal) und seit 2007 auch Residenz-Lama von Rangjung Yeshe Gomde Deutschland-Österreich, einem internationalen buddhistischen Zentrum in Scharnstein.

In diesem malerischen, abgelegenen Vierkanthof im Almtal, der seit 13 Jahren vom Sangha liebevoll restauriert und erweitert wird, finden regelmäßig Seminare, Klausuren und andere Dharmaaktivitäten statt.

Schirmherr des Zentrums ist Chökyi Nyima Rinpoche, der zweimal im Jahr hier unterrichtet. Ganzjährig werden im Gomde-Zentrum Seminare zur buddhistischen Philosophie und Praxis unter der Leitung von Lama Tenzin und anderen qualifizierten buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern angeboten.

In diesem Interview gibt Lama Tenzin Einblicke über sein Leben als Mönch und Lama im Westen.

Sie begleiten seit Jahren viele westliche Praktizierende im Zentrum in Scharnstein. Welche speziellen Herausforderungen haben Praktizierende hier in Europa aus Ihrer Sicht? Was hilft ihnen dabei?

Eine Herausforderung für westliche Praktizierende ist sicherlich, dass sie sehr „praktisch“ veranlagt sind. Das bedeutet, dass sie von Natur aus skeptisch sind und dass sie alles rational erfassen möchten. Alles muss zusammenpassen, und deshalb zögern sie in ihrer Dharma Praxis. Das bedeutet auch oft, dass sie zu sehr ins Detail gehen und dadurch den Blick auf das Wesentliche verlieren. Wenn ich mich selbst zum Beispiel als Guru Rinpoche visualisiere, dann sollte ich in erster Linie dieses Gefühl und die Empfindung entwickeln.

Wie fühlt es sich an, Guru Rinpoche zu sein?

Westliche Menschen fokussieren sehr oft auf die Details und fragen sich beispielsweise, wie der Vajra genau aussieht und wie die Handhaltung ist. Dieses Anhaften an die kleinen Details, die natürlich später, oder wenn man sich weiter übt, wichtig werden, führt dazu, dass man den Blick auf das Wesentliche verliert. Das Wesentliche wäre, dass wir uns darauf konzentrieren, wie es sich anfühlt, Guru Rinpoche zu sein.

Die zweite Herausforderung für uns im Westen ist, dass wir manchmal sehr wenig Fleiß besitzen und wir Probleme damit haben, uns in der Praxis anzustrengen. Wir strengen uns kaum an, glauben aber, dass sich trotz des >>



>> geringen Eifers sofort ein sehr großes Resultat einstellen muss. Wir betrachten die Anstrengung derjenigen abschätzig, die schon 10 oder 12 Jahre praktiziert haben, und glauben als Anfänger, wir bräuchten uns nicht viel anzustrengen, um trotzdem zum gleichen Ergebnis zu kommen. Wir wollen also zu einem Resultat gelangen, ohne eigentlich viel dafür zu tun, und das geht natürlich nicht. Wir sollten den Pfad Schritt für Schritt entlangschreiten, eine Praxis nach der anderen abschließen und dann zur nächsten übergehen. Das fällt uns schwer, dafür haben wir nicht die Geduld, das wollen wir nicht. Wenn das Resultat dann nicht zufriedenstellend ist, verlieren wir die Lust an der Dharmapraxis und geben sie auf. Das ist sicherlich ein schwerwiegendes Hindernis und eine große Herausforderung.

Was uns wirklich in der Praxis hilft, kann man heutzutage sehen. Aus den oben genannten Gründen haben wir ein Online-Meditationsprogramm entwickelt, das Schritt für Schritt vorgeht, das Tara-Online-Programm. Jeden Tag gibt es geführte Meditationen, die

wirklich Schritt für Schritt voranschreiten, so dass alle Praktiken des Buddhismus ausgeübt werden. Erst nachdem du eine Übung erfolgreich abgeschlossen hast, gehst du zum nächsten Schritt weiter. Das ist ein Weg, wie man diesen Herausforderungen, die wir als westliche Leute haben, begegnen kann.

Wie sehen Sie die Entwicklung des Vajrayana-Buddhismus weltweit?

Die Quantität ist natürlich viel besser als zuvor, das bedeutet, dass jedes Jahr mehr und mehr Leute zu Buddhisten werden, und das ist natürlich eine sehr erfreuliche Situation. Andererseits ist es auch wichtig, dass die authentische Qualität des Buddhismus überliefert wird, und ich kann nicht sagen, ob das wirklich überall passiert. Um das zu beurteilen, fehlt mir die Kapazität.

Welche Risiken und Chancen sehen Sie beim Transfer des Vajrayana-Buddhismus in westliche Lebensumstände in Europa?

Dies ist ganz leicht zu beantworten. Der Sinn und Zweck des Buddhismus ist es immer, Frieden und Glück in der Welt zu verbreiten. Deshalb gibt es in diesem Sinne überhaupt keine Risiken. Es gibt die großartige Chance, dass sich durch die Verbreitung des Buddhismus wahrer Frieden und Glück in der Welt verbreiten können.

Welchen Rat möchten Sie der ÖBR und den BuddhistInnen in Österreich geben?

Für mich ist es sehr wichtig, dass man nicht sektiererisch vorgeht und dass alle Buddhisten erkennen, dass sie mit ihrer Praxis das





*„Wenn unser Geist sanftmütiger und offener wird,
dann praktizieren wir auf richtige Weise.“*

gleiche Ziel anstreben. Alle verschiedenen Formen des Buddhismus, alle buddhistischen Philosophien haben den Sinn und Zweck, Frieden und Glück in der Welt zu verbreiten und das Leid zu beenden. Deshalb ist es wichtig, zusammenzuarbeiten, die übereinstimmenden Punkte in allen verschiedenen Formen des Buddhismus zu sehen und nie sektiererisch zu werden.

Haben Sie einen hilfreichen Grundsatz, ein Motto?

Entwickle immer ein gutes Herz und eine altruistische Motivation. Das ist das Wichtigste und sonst nichts.

Gibt es etwas, was Sie unseren Lesern noch sagen möchten?

Ja, was ich noch gerne sagen würde, ist, dass die Basis für alle unsere Handlungen folgen-

de sein sollte: Wir sollten ein guter Mensch werden, jemand, der heilsame Handlungen ausführt, immer Gutes tut, dessen Motivation altruistisch und positiv ist. Das ist sehr wichtig.

Außerdem sollten wir den Dharma aufrichtig studieren, über das Studierte nachsinnen und es dann auch verinnerlichen.

Der dritte und wichtigste Punkt ist, dass wir das Studierte umsetzen, dass wir den Dharma praktizieren und in Erfahrung verwandeln. Wenn es jetzt immer wieder heißt: praktiziere, praktiziere ... was bedeutet das eigentlich? Das bedeutet, dass sich unsere negativen Emotionen verringern sollten und dass wir unsere außergewöhnlichen Eigenschaften wie Mitgefühl und liebevolle Zuwendung ausweiten sollten. Wenn unser Geist sanftmütiger und offener wird, dann praktizieren wir auf richtige Weise. ■



„Hat Buddha Geburtstag?“

EIN BERICHT ZUR KLEINKINDERGRUPPE VON FACHINSPEKTORIN MMAG. KARIN ERTL

Die buddhistische Kleinkindergruppe für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren wurde im Herbst 2010 ins Leben gerufen. Auf einem Sonntagsseminar von Ursula Lyon im Frühjahr desselben Jahres äußerte eine Mutter in einem Gespräch ihre Überlegungen: „Schade, dass es kein buddhistisches Angebot für sehr kleine Kinder gibt. Der Religionsunterricht wird ja erst mit Schuleintritt erteilt.“

Diese Feststellung war die Anregung dazu, einmal im Monat an einem Nachmittag eine Stunde junge Kinder in den Tempelräumen der ÖBR spielerisch und altersgemäß an die buddhistischen Rituale heranzuführen. Natürlich in Begleitung ihrer Eltern, Väter oder Mütter.

Als ausgebildete Kindergarten- und Hortpädagogin sowie langjährige Religionslehrerin konnte ich die Idee rasch realisieren, da es auch mir ein Anliegen ist, Kindern und Jugendlichen Buddhas Weg aufzuzeigen und sie ein Stück darauf zu begleiten.

Wie die Untergruppen der Schulkinder ist auch die Kleinkindergruppe aufgrund der Herkunft der Eltern sehr heterogen. Ebenso gestalten sich die buddhistischen Erfahrungen der jungen Kinder. Manche haben auch zu Hause einen Altar und kennen die bereitgestellten Gaben sowie „den Buddha“. Oft verbinden die Kinder persönliche Erfahrungen mit neuen. Eine Mutter erinnerte sich, dass ihre 2 1/2-jährige Tochter sie fragte, ob Buddha Geburtstag hätte, als sie die Kerzen am Altar angezündet hatte. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis als wesentlicher buddhistischer Ansatz soll auch schon den Jüngsten bei unseren Treffen vermittelt werden.

Beim erstmaligen Betrachten der Klangschale wird diese genau inspiziert und festgestellt, dass „da gar nichts drinnen ist“. Daraufhin mache ich die Kinder aufmerksam,

dass die Schale auch einen Polster hat, so wie wir. Die Kinder lieben es, am Boden auf dem Polster zu sitzen, manche machen es sogar dem Buddha nach (und sitzen im Lotussitz). Dann kommt der „Einlader“ ins Spiel und entlockt der Schale einen besonderen Ton: Stille – nur Lauschen; das beherrschen auch schon die Kleinsten. Staunend und ehrfurchtsvoll bringt schließlich jedes Kind die Schale zum Klingen. Es zeigt sich bei dieser Handlung besonders, das, was Kinder machen, machen sie im Hier und Jetzt.

Nach dem gemeinsamen Gestalten des Altars (Anzünden von Kerzen und Räucherstäbchen, Betrachten und Riechen der Blumen) bilden die Kinder mit ihren Eltern (und auch mit den mitgebrachten Kuscheltieren) und mir einen Kreis, um mit Hilfe von Bewegung die „Drei Juwelen: Buddha, Dharma, Sangha“ zu singen. Da sich die Kinder sehr gern bewegen, folgen danach meist noch ein Bewegungsspiel („Wenn ich Buddha sehe“) und ein Sitztanz („Wir sind alle Kinder der Sangha“) oder eine einfache Yogaübung. Als Anregung für zu Hause (z. B. vor dem Essen, nach dem Aufstehen ...) rezitieren wir gemeinsam „Gute Gedanken, gute Worte, gutes Herz“ (eine Hauptbotschaft von Buddha). Dafür legen die Kinder ihre gefalteten Hände an die Stirn, danach an den Mund und schließlich vor die Brust. Zum Erlernen der Bauchatmung platzieren die Kinder im Liegen ihre Kuscheltiere >>



>> auf ihren Bauch und lassen sie „schaukeln“. Das macht Spaß und kann auch zu Hause „geübt“ werden. Um bestimmte buddhistische Themen den Allerjüngsten unserer Sangha kindgemäß zu vermitteln (z. B. Veränderung), setze ich Bilderbücher ein (z. B. „Kleine Wolke“ von Eric Carle) oder erzähle Geschichten in vereinfachter Form von Prinz Siddhartha.

Zur Festigung der Inhalte biete ich den Kindern Malbilder oder einfache Bastelarbeiten an, die sie zur Erinnerung an unsere Stunde mit nach Hause nehmen dürfen. Bei den kreativen Arbeiten werden die Eltern oft von ihren Kindern zum Mittag animiert. Vor dem Ende unseres Beisammenseins wecke ich nochmals die Neugier der Kinder und führe sie zum Altar: „Schaut, was da noch auf dem Altar steht.“ Sofort entdecken die Kleinen die Schale mit den Rosinen oder bunten Fruchtgummibärchen oder Keksen. „Buddha lädt uns ein!“, verrate ich den Kindern, und im Sitzkreis rund um die Schale wird zugegriffen. Dabei riechen und schmecken wir die Leckereien und bemerken sehr bald, dass die Schale leer ist. Abschließend bedanken wir uns bei Buddha und verabschieden uns bis zum nächsten Mal.

Manche Familien kommen nur zum Schnuppern oder aus Neugierde in die Stunde. Andere Eltern kommen mit ihren Kindern regelmäßig und wir können auch über Themen sprechen, die die Eltern sonst noch interessieren, z. B. wie der Religionsun-

terricht abläuft. Jedenfalls bereitet es mir sehr viel Freude, zu sehen, dass die Kinder immer wieder gern kommen und sie sich die Rezitationen oder Lieder schon gemerkt haben. Einige Kinder aus der Kleinkindergruppe besuchen auch dann später den Religionsunterricht, was mich besonders ehrt. ■

INTERESSE AN BUDDHISTISCHER KINDERGRUPPE?

Damit die Kleinkindergruppe wachsen und zu einem breiteren Angebot für interessierte Eltern und ihren Kindern werden kann, gibt es von Seiten der ÖBR die Überlegung, einen buddhistischen Kindergarten bzw. eine buddhistische Kindergruppe zu gründen. Allerdings benötigen wir für die ersten Schritte einen Überblick über das mögliche Interesse. Bitte melden Sie sich, wenn Sie an diesem Projekt interessiert sind, in unserem Sekretariat und/oder geben Sie die Information auch an interessierte Freunde und Bekannte weiter: office@buddhismus-austria.at

Im Sinne von Thich Nhat Hanh soll dieses Angebot die Möglichkeit bieten, die Samen der Achtsamkeit im Garten des Lebens Ihres Kindes/Ihrer Kinder zu pflanzen.

Die Termine für die Kleinkindergruppe finden Sie wie immer im Journal (auf Seite 5) und auf unserer Website: <http://www.oebr.at/angebot-programm/angebote-fuer-kinder/>

Achtsamkeit in der Psychiatrie

VON FRANK ZECHNER

Es war wohl C. G. Jung, der Schweizer Psychoanalytiker, der sich als einer der ersten Psychiater im Westen mit Buddhismus beschäftigte. In seinem Vorwort zum Buch von D. T. Suzuki Die große Befreiung (1939) betrachtete er den Buddhismus als ungeeignet für westliche Menschen.

20 Jahre später publizierte Erich Fromm, ein Psychotherapeut, gemeinsam mit D. T. Suzuki das Buch *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* (1960), in dem sie Gemeinsamkeiten beider Ansätze herausarbeiteten. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, ging 1961 extra nach Japan, um dort im Daitokuji-Tempel Zen zu studieren. Sein Resümee fiel sehr ernüchternd aus, wobei ihn das nicht hinderte, die Essenz des Zen, das Hier und Jetzt, in seine Psychotherapie einzubauen.

30 Jahre später entwickelte Marsha M. Linehan, eine amerikanische Psychologie-Professorin und Zen-Schülerin, die erste psychiatrisch-stationäre Psychotherapie für PatientInnen mit Borderline-Störung. Der von ihr benannte Ansatz DBT (Dialectical Behavior Therapy) kombiniert verhaltenstherapeutische Elemente mit zen-buddhistischen Aspekten wie Achtsamkeit und Akzeptanz.

Doch den wirklichen Boom erlebte der Achtsamkeitsansatz in der Psychiatrie erst Ende der 1990er-Jahre. Vorläufer dieser Entwicklung ist der von Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelte Stressbewältigungsansatz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Im Unterschied zu den früheren psychoanalytischen Ansätzen übte Kabat-Zinn gemeinsam mit den Patienten buddhistische Achtsamkeitstechniken, wie die Atembetrachtung, den Body-Scan, das achtsamen Gehen. Damit entwarf er ein nicht-hierarchisches Behandlungsmodell,

das die Selbstverantwortung des Patienten betont und nicht den ärztlichen Halbgott. In Kooperation mit Kabat-Zinn entwickelten ab 2002 Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale die präventive Depressionstherapie MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), die die gleiche Erfolgsquote bei der Rückfallvermeidung von schwer depressiven Patienten hat wie eine traditionelle pharmakologische Therapie. Dies führte dazu, dass der National Health Service in Großbritannien MBCT für Menschen mit schweren Depressionen empfiehlt und bezahlt. Etwa zeitgleich entwickelte Steven Hayes, ein Psychologie-Professor, die verhaltenstherapeutische Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Hier werden klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien kombiniert. Das Behandlungsspektrum umfasst fast alle psychiatrischen Erkrankungen. Hayes betont immer wieder, dass er trotz der Ähnlichkeiten seines Ansatzes mit dem Buddhismus nicht vom Buddhismus kommt. Wobei er nicht verheimlicht, dass er sehr wohl in den 1960ern die Bücher von D. T. Suzuki und Alan Watts gelesen hat.

Auf Basis dieser langen Begegnung von buddhistischer Achtsamkeitspraxis mit westlicher Psychotherapie und Psychiatrie lud mich 2012 Edith Laure, die Oberschwester der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie >>

>> (APP) des Klinikums am Wörthersee, ein, mit ihr gemeinsam den Achtsamkeitsansatz in die APP einzuführen. Damit waren wir die Ersten in Österreich, die auf einer psychiatrischen vollversorgenden Abteilung den Achtsamkeitsansatz umsetzten. Unser Ziel war es, die Haltung der Achtsamkeit auf den Ebenen der Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen, der achtsamen Teamkultur und des achtsamen Umgangs mit Patienten zu leben. Gerade für multiprofessionelle Teams in der stationären Psychiatrie ist es wichtig, sowohl auf die eigene Psychohygiene und den heilsamen Umgang miteinander als auch auf den achtsamen Umgang mit Patienten zu achten. Die therapeutisch arbeitende Pflegekraft wirkt maßgeblich durch ihre Beziehungsarbeit als Instrument der Heilung für den Patienten.

Doch worin besteht nun diese achtsame innere Haltung? Sie besteht in einer offenen Wachheit, die wertschätzend das wahrnimmt, was im Moment geschieht. Diese Haltung der wachen Präsenz und wohlwollenden Gelassenheit verändert den Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen als auch den Umgang mit KollegInnen und Patienten.

Nach der Planung des Projekts begannen wir 2012 mit einem 8-Wochen-Kurs *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* mit den Pflegeleitungen der 10 psychiatrischen Stationen. Der Kurs richtet sich in seiner Grundstruktur nach dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Ansatz und umfasst acht wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Stunden und ein Ganztagesseminar. Zusätzlich integrierten wir in den Kurs einen psychiatrischen Notfallkoffer als ein standardisiertes Set von Handlungsvorschlägen, die einfach und deeskalierend von Pflegekräften in psychiatrischen Akutsituationen angewandt werden können. Als psychiatrische Sub- und Akutsituationen definierten wir Panik, Aggression, suizidale Einengung, innere Anspannung, Schlafstörungen, dissoziatives Erleben,



Angst, Selbstentwertung, sozialer Rückzug und Inaktivität.

Im Zeitraum von 2012 bis 2014 gab es insgesamt sechs 8-Wochen-Kurse *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* für die MitarbeiterInnen der APP und zwei 8-Wochen-Kurse für die MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Klinikums am Wörthersee (NPKJ). Begleitend dazu wurde 2015 ein Symposium und Vorträge zum Thema Achtsamkeit organisiert.

Für dieses Projekt bekamen wir Anerkennungen und Preise von dem Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (2014; eine Einrichtung des Gesundheitsministeriums), einen Österreichischen Kommunikationspreis des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2015) und einen Gesundheitspreis der Stadt Klagenfurt (2015). ■

FRANK ZECHNER

ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1994 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.

Einzigartiges Tibetzentrum inmitten Kärntner Berge

ÖBR/TDC

In einem beschaulichen Ort in Kärnten steht auf über 1000 Metern Seehöhe ein außergewöhnliches Haus im tibetischen Stil: das Tibetzentrum Institut. Seit 2008 bietet es als „Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien“ Ausbildungen in allen Wissensgebieten des Tibetischen Buddhismus an.



Ehrw. Geshe Tenzin Dhargye wurde von S. H. Dalai Lama zum Leiter des Tibetzentrum Instituts bestellt.

Knappenberg: Ein stiller Ort in Kärnten. Früher lebten im ehemaligen Bergbaudorf, das zur Gemeinde Hüttenberg im Kärntner Görttschitztal gehört, tausende Bergknappen und ihre Familien. Heute ist es eine ruhige Stätte, deren Reichtum an Naturvielfalt, einzigartiger Begegnungen mit Menschen und Tieren zum Innehalten einlädt.

Kostbarer Wissensschatz der Nalanda-Tradition

„Wir sind in erster Linie ein Bildungshaus“, erklärt Lama Geshe Tenzin, der Direktor des Instituts. „Unsere Aufgabe ist es, tibetisches und buddhistisches Wissen zu vermitteln.“ Einen Tempel mit betenden Gläubigen oder ein Kloster mit tibetischen Mönchen sucht man in Knappenberg allerdings vergebens. Das Institut ist großteils säkular ausgerichtet und gibt mit seinen Ausbildungen nicht nur BuddhistInnen, sondern auch allen Buddhismus-Interessierten die Gelegenheit, den kostbaren Wissensschatz der historischen Nalanda-Tradition zu ergründen. Dieses Wissen kam im 5. Jahrhundert von Indien nach Tibet, wo es bewahrt und weiterentwickelt wurde. Und es findet auch im Westen immer mehr Anhänger: Insgesamt zählt man am Tibetzentrum schon >>



Der Unterricht am Tibetzentrum ist großteils säkular ausgerichtet.



Man glaubt es kaum – aber zur Eröffnung im Oktober 2014 passten 200 Leute in das neue Gebäude des Tibetzentrums!



Die Abendvorträge von Ehrw. Lama Geshe Tenzin Dharpe füllen die Säle – wie hier in Villach im Mai 2017.

7000 Teilnehmer an allen Kursen, Events und Veranstaltungen seit der Gründung vor neun Jahren.

Die Kurse werden zum überwiegenden Teil nicht in der traditionellen Art buddhistischer Belehrungen abgehalten und die TeilnehmerInnen müssen auch keine Lehrer-Schüler-Beziehung eingehen. Das bedeutet nicht mangelnden Respekt gegenüber irgendeiner Religion, sondern es bezeichnet eine unabhän-

gige und nicht-religionsgebundene Wissensvermittlung, wie es dem Wunsch S.H. Dalai Lama entspricht, dem Gründer und Schirmherrn des Tibetzentrum Instituts.

Ein lebendiger Dialog zwischen Ost und West

2014 wurde das neu errichtete Haus in Knapfenberg von Geshe-la und seinem multikulturellen Team bezogen. Der lebendige Dialog zwischen Ost und West wird hier seit Jahren in die Tat umgesetzt; die Früchte dieser Arbeit kann man in den Lehrgängen und Seminaren direkt erleben, und vor allem die inzwischen schon über 500 AbsolventInnen der Diplomlehrgänge wissen das zu schätzen: „Die Begleitung während und nach den einzelnen Modulen finde ich persönlich absolut toll und professionell!“, sagt zum Beispiel Wolfgang aus der Steiermark, der sich seit Jahren intensiv mit der buddhistischen Philosophie auseinandersetzt und sich am Tibetzentrum seinen Wunsch nach authentischem Hintergrundwissen erfüllt.

Eine weitere Rückmeldung bezieht sich auf die Möglichkeit des Fernstudiums: „Ein super Service sind auch die ganzen MP3-Dateien, wenn man sie anhört und nochmals die Mitschriften überarbeitet, hat man sensationelle Belehrungen. Macht weiter so, und ich freu mich auf alles, was ihr noch für uns organisiert und aufbereitet!“, sagt Katrin aus Graz, die einen stressigen Beruf an der Universität hat und deshalb nicht an allen Modulen ihres Lehrgangs teilnehmen kann.

Auch die traditionelle tibetische Medizin findet viele Anhänger und leistet lebenspraktische Hilfe. Magdalena aus Kärnten schrieb zum Kursabschluss folgende Zeilen: „Ich nehme so viel Wertvolles mit nach Hause und versuche es dann in unser Familiendasein (hab zwei schwerkranke Familienmitglieder) miteinfließen zu lassen. Für dieses Umdenken in Form einer sanften Medizin mit ganzheitlichem Ansatz gerade bei der Ernährung bin ich unendlich dankbar!“



Mit stimmungsvollen Ritualen werden die wichtigsten tibetischen Feste begangen.

Eine besondere Stärke des Instituts ist die „multikulturelle“ Ausrichtung, d. h. viele Teile der Kurse werden von tibetischen Lehrern und Amchis (traditionelle tibetische Ärzte) unterrichtet. Und weil es am Tibetzentrum ausgebildete ÜbersetzerInnen und DolmetscherInnen gibt, können auch Menschen, die keine Fremdsprachen beherrschen, an den Lehrgängen teilnehmen: „Und natürlich auch ein ganz herzliches Dankeschön für die gute Übersetzung, bei der man merkt, dass hier jemand Ahnung vom Inhalt hat!“

Die Vision einer allgemeingültigen Ethik verwirklichen

Gegründet wurde das Tibetzentrum 2008 von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama, dem Ehrw. Lama Geshe Tenzin und dem Tibet-Büro Genf mit Unterstützung der Kärntner Landesregierung. Seine Heiligkeit der Dalai Lama ernannte Lama Geshe Tenzin als Direktor und ständigen Lehrer des Tibetzentrums und übertrug ihm die volle Verantwortung für das Projekt.

Lama Geshe Tenzin hat im tibetischen Sera-Mey-Kloster in Südindien eine 27-jährige Ausbildung absolviert und gilt heute als einer der großen Denker der tibetischen Gelug-Tradition. Nach Absolvierung seiner Studien wurde er in die USA und in verschiedene Länder Europas und Asiens eingeladen, Unterweisungen zu geben und Vorträge zu halten. Vor über 10 Jahren bat ihn Seine Heiligkeit nach Österreich zu gehen und seine Vision von universellen menschlichen Werten und allgemeingültiger Ethik zu verwirklichen. So übernahm Lama Geshe Tenzin auf Wunsch Seiner Heiligkeit des Dalai Lama die Leitung des Tibetzentrum Instituts.

Mehr Kuhglocken als Autos

Als gemeinnütziger Verein bietet das Institut allen Interessierten, unabhängig von Glauben und Weltanschauung, ein Bildungsprogramm zu Tibets authentischer Kultur und seinem Wissensschatz. Das Ziel ist die Förderung menschlicher Werte, individuelles Glück, eine gesunde und harmonische Gesellschaft sowie Frieden in der Welt.

Das Zentrum befindet sich in malerischer Lage, eingebettet in die Stille der Kärntner Berge – an manchen Tagen könnte man meinen, mehr Kuhglocken als Autos zu hören. Weite Blicke, bis hin zu den slowenischen Karawanken, laden ein, auch die innere Weite zu entwickeln und zu genießen. Das Gebäude ist im tibetischen Stil erbaut und verbindet moderne Funktionalität mit tibetischer Tradition. Neben Büros und Seminarräumen beinhaltet es eine Bibliothek mit buddhistischen Schriften und Abhandlungen zur traditionellen tibetischen Medizin und einen Therapieraum für tibetische Massage und sanfte Anwendungen.

Dalai Lama und Heinrich Harrer – eine langjährige Freundschaft

Die Lage des Hauses ist nicht nur wegen der schönen Natur oder Aussicht gewählt, sondern hat auch mit der Freundschaft S.H. Dalai Lama mit dem Weltreisenden und Forscher Heinrich Harrer zu tun, der hier in Knappenberg geboren wurde und bis heute in der tibetischen Gemeinschaft bestens bekannt ist und einen hervorragenden Ruf genießt. Harrer ist auch der Grund, warum der Dalai Lama bereits mehrmals Knappenberg besucht hat. Sein letzter Aufenthalt in Österreich im Mai 2012 führte ihn außerdem nach Klagenfurt, Salzburg und Wien zu Veranstal- >>



Gruppenfoto anlässlich einer Diplomverleihung am Tibetzentrum.

>> tungen mit insgesamt 30.000 Teilnehmern. Diese Events wurden ebenfalls vom Team des Tibetzentrums organisiert, unterstützt durch ein Großaufgebot von ehrenamtlichen Helfern.

Umfassende Schulungen für Geist und Körper

Das Bildungsangebot umfasst Diplomlehrgänge, Seminare, Kurzlehrgänge, Vorträge etc. auf der Grundlage der fünf tibetischen Wissensgebiete, wie zum Beispiel buddhistische Psychologie und Philosophie und tibetische Medizin. Die buddhistische Psychologie lehrt beispielsweise eine detaillierte Darstellung und Abbildung des Bewusstseins und eine umfassende Geistesschulung. Diese Schulung besteht darin, den Geist zu beruhigen, indem man seine destruktiven Zustände – das sind die störenden Emotionen, wie Gier, Hass, Neid etc. – erkennt und versteht. Weiters bietet die traditionelle tibetische Medizin einen Zugang zur überlieferten Weisheit des körperlichen Wohlbefindens, einschließlich Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil.

Es war der Vorschlag Seiner Heiligkeit, eine allgemeine Bildungsstätte für tibetische Religion, Philosophie und Wissenschaft zu etablieren, die nicht auf starren Traditionen und fest zementierten Vorstellungen beruht, sondern nach allen Seiten hin offen ist und mithilfe eines breit gefächerten Themenangebots die praktische Umsetzung und Anwendung betont.

Darum versteht sich das Tibetzentrum auch als Begegnungsstätte für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen sowie verschiedener Berufsgruppen, das unterschiedliche Kulturen zusammenbringt und den Dialog

zwischen den verschiedenen Religionen fördert. Im Westen ist es übrigens die einzige Institution, an der in Kooperation mit der Universität für Tibetische Studien in Sarnath (Indien) und dem Tibetischen Medizin Institut in Dharamsala (Indien) die fünf klassischen tibetischen Wissensgebiete vermittelt werden. Absolventen der Diplomlehrgänge erhalten bei erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat, das gemeinsam mit diesen Partnerinstitutionen ausgestellt wird.

Ein Brief vom Dalai Lama

Aus Anlass der feierlichen Eröffnung des neuen Hauses wurde eine spezielle Botschaft des Dalai Lama überbracht: „Das Tibetzentrum in Hüttenberg, Österreich, widmet sich mit seinem gesamten Bildungsprogramm der Förderung grundlegender menschlicher Werte. Ich gratuliere allen, die bisher dazu beigetragen haben; bitte macht weiter so!“ ■

Weitere Informationen und aktuelles Kursprogramm: www.tibetcenter.at

Facebook: www.facebook.com/Tibetzentrum



Geshe-la bei einer Ansprache.

Hier

Frank Zechner



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 Europa. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meisterschülerin von CHAN MI QIGONG Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

14.–15. OKTOBER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

GUAN DING und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

GUAN DING Spezielle Mudren und Mantren helfen uns – wie Meisterin Jiang Xue Ying es formuliert, eine Brücke zum Kosmos zu bauen, um Qi aufzunehmen und über unseren Scheitelbereich in unseren Körper einfließen zu lassen. Durch diese Erhöhung unseres Qi-Potentials ist es uns möglich unsere Konstitution zu stärken und unsere Gesundheit zu verbessern. **Die BASISÜBUNGEN:** Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

25.–26. NOVEMBER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

XI XIN FA erweiterter Teil und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

XI XIN FA sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Der von Meisterin JIANG XUEYING unterrichtete erweiterter Teil, ermöglicht bei Yin Qi bzw. Yang Qi -Mangel, die rasche und effiziente Aufnahme von Yin Qi bzw. Yang-Qi, um einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand wiederherzustellen. Meisterin JIANG wird Theorie und Praxis bei Yin oder Yang Qi Schwäche im Laufe des Seminars ausführlich erläutern. OHNE VORKENNTNISSE ERLERNBAR.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

Karma, Glück und förderliche Emotionen

Vortrag mit Lama Gesche Tenzin

Lama Tenzin erläutert in seinem Vortrag die Zusammenhänge von Karma und Glück sowie von Karma und Leiden und erklärt die Rolle, die förderliche und störende Emotionen dabei einnehmen.

Termine

Freitag, 20. Oktober, 19–20.30 Uhr

Freitag, 15. Dezember, 19–20.30 Uhr

(Einzelbuchung möglich)

Ort: TDC Tibet Dharma Center, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

Auch **Online-Teilnahme** möglich! Bitte erkundigen Sie sich direkt bei uns.

Beitrag jeweils 12 €, für Mitglieder frei

Info & Anmeldung: TDC Tibet Dharma Center | 0676 6168461 | info@tdc.or.at | www.tdc.or.at

Lama Gesche Tenzin trat im Alter von 9 Jahren in die Klosteruniversität Sera Mey ein, wo er als exzellenter Debattier- und Meditationsmeister bereits während seiner Studienzeit gebeten wurde, als Lehrer tätig zu sein. Er schloss seine Studien als Bester seines Jahrgangs mit dem höchsten Titel Geshe Lharampa ab und wurde bald darauf von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama nach Dharamsala gerufen, um als Lehrer in Nonnen- und Mönchsklöstern zu unterrichten. Seit 2008 ist Lama Tenzin der Direktor des Tibetzentrum Instituts in Hüttenberg, Kärnten, das unter der Schirmherrschaft S. H. Dalai Lama steht und auch der geistige Lehrer des Gelug Zentrums TDC – Tibet Dharma Center in Wien mit Praxisgruppen in Salzburg und Kärnten. Lama Tenzin ist bekannt für sein tiefgründiges Wissen und seine Warmherzigkeit sowie für seine präzise Art, den Dharma zu lehren.

Buddhismus-Lehrgang 2017/2018

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang der letzten Studienjahre gibt es wieder die Möglichkeit, sich für das Wintersemester 2017 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Gesprächsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

Referenten: Dr. Bhante Seelawansa Thero, Univ.-Prof. DDr. Johann Figl, DDr. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen, **Zeiten:** jeden Mittwoch, 18.00–19.30, 4–5 Termine pro Semester Freitag oder Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangsbeginn/Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2017, SS Anfang März 2018, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben

Veranstaltungsort: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzinger Straße 16/8, 1140 Wien

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

Beitrag: € 300,– pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2017 für das Wintersemester 2017 und 15. Feb. 2018 für das Sommersemester 2018. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“ auf Anfrage

Bankverbindung: Raiffeisen Landesbank, IBAN: AT60 3200 0000 1123 9654 BIC. RLNWATWW, lautend auf Akademie für Buddhismus und Christentum

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

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Das Zentrum steht in der Tradition der **Drikung Kagyu Linie**, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus. Die Hauptpraxis der Linie, **der 5-fache Pfad** von **Mahamudra**, beinhaltet alle Bausteine für die buddhistische Praxis.

Für den Fortschritt ist eine gute Mischung aus **Studium und Praxis** entscheidend: in der **Meditation** den Geist erforschen, im **Gottheiten-Yoga** den gewöhnlichen Geist transformieren, ein gutes Grundverständnis aufbauen, Verdienste ansammeln und schrittweise die Stufen des Pfades voranschreiten ...

PRAXIS: Meditation, Grüne Tara:

immer Dienstag 18 Uhr

STUDIUM: 1. Vajrasattwa-Retreat vom 29. 9.–1. 10.

Reinigungs- Praxis mit 100-Silben-Mantra

2. Vertiefende Einführungen: Fr. 18–21 h

am 6. 10. 4 Gedanken, den Geist auszurichten

u. 1. 12. Geist u Geistesschulung

Leitung: H.Röggla, Schülerin von H.H.Chetsang Rinpoche

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7 Anmeldung:

0664/3866448

alle Angebote: freie Spende www.drikungkagyuu.at

„Von nichts kommt nichts – Handeln hat Ursachen und Folgen“

Vorträge und 3-tägiges Seminar von **Sylvia Wetzel im April 2018 in Graz**

Die erfahrene und gefragte westliche Dharma-Lehrerin Sylvia Wetzel wird in Graz über „**KARMA**“ lehren. Sie wird Unterweisungen geben, Meditationen anleiten und durch praktische Übungen das Umsetzen dieses Themas in den Alltag erleichtern.

1. Vortrag: „**Karma: Absichten, Ursachen und Folgen von Handeln**“

Do, 19. April 2018, 19–21 Uhr

2. Vortrag: „**Buddhistische Ethik im Alltag: Nicht verletzen**“

Fr, 20. April 2018, 19–21 Uhr

3-tägiges Seminar: „**Karma: Warum wir tun, was wir tun und wie es sich auswirkt**“

Fr, 20.–So, 22. April 2018,

Fr + Sa, 10–13 und 14–17, So, 10–14

Ort: She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz

Der Ort der Vorträge wird noch bekanntgegeben: www.shedrupling.at

Anmeldung: Buddhistisches Zentrum She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz

Tel: +43 (0)699 1215 1291, office@shedrupling.at

wahre Zuflucht City- Retreat

Nach Hause kommen zu sich Selbst

Stephan (Pende) Wormland 29.11.–3.12.2017

Wir begeben uns auf eine Reise nach einem inneren Ort des Friedens. Dieser Ort gibt uns Verbundenheit und Freiheit und trägt uns, wenn wir vom Leben sehr gefordert werden. Im Buddhismus wird dieser innere Ort »wahre Zuflucht« genannt, da er von äußeren Dingen unabhängig ist.

Das Verlangen nach einem solchen Zufluchtsort ist universell. Im Retreat nähern wir uns der Gewissheit, mit dem umgehen zu können, was auf uns zukommt. Wir beginnen uns selbst und dem Leben zu vertrauen.

Geeignet für Neugierige, Anfänger, erfahrene Praktizierende. Gegen Absprache kann an Einzeltage teilgenommen werden.

29. 11. 19:00–21:00; **30.11.–2. 12.** 10:00–17:30;

3. 12. 10:00–13:00

Ort: PLC, 1090, Serviteng.15, www.gelugwien.at

Buddhismus – kurz und bündig

Die 3 Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind Neugier am Buddhismus und Interesse an hilfreichen Meditationen für den Alltag.

Mittwoch, 8. Nov.–22. Nov. 2017
18–20 Uhr

auf Dana/Spendenbasis

Info: info@gelugwien.at

Panchen Losang Chogyen (PLC)

Gelug Zentrum

1090 Wien

Serviteng.15

www.gelugwien.at

Geshe Tashi 17. Nov. Vortrag Dharma in the city

18.+19. Nov. Seminar:

Die klare Natur unseres Geistes, Teil II

Sie ist unser größter Besitz. Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen, die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegen darin, diese grundlegende reine Natur in uns wahrzunehmen und zum Leben zu erwecken. Geshe-la erklärt uns dies u.a. an Hand des Textes, »In the praise of Dharmadhatu«.

Teil 3: Frühjahr 2018

Bei Anmeldung zu Teil II, wird Teil I als audio/videodatei zur Verfügung gestellt.

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter,
Übersetzer von HH Dalai Lama

Vortrag: Fr. 19:00–21:00, Sa. 10:00–17:30;
So. 10:00–13:00

Spende/Richtwert: Vo.: 12,- (MG.: 10,-) Vo.+ Sem.:
€ 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl.;
PLC 1090, Serviteng.15 www.gelugwien.at

Grundlagen-Studium Diplomlehrgang

Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer

4. Modul: Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung

Der mittlere Lam Rim von Lama Tzong Khapa. „Durch das Studium kommt Verständnis; dies muss jedoch auch umgesetzt werden. Daher ist es entscheidend, das zu praktizieren, was man studiert hat. (Lama Tsong Khapa)“

Themen dieses prägnanten kurz gefassten Textes u.a.: vorbereitenden Übungen, korrekte Haltung gegenüber dem Guru, Tod, Wiedergeburt, Zuflucht, Karma, Entsagung, der altruistische Wunsch nach Erleuchtung, Weisheit der Leerheit. Für diejenigen, die fundiertes Wissen und Verständnis des Dharma entwickeln wollen.

2–3 Donnerstage/Monat 19:00–21:00; bis Mitte 2019,
Start 18.1.2018

Videodownload & Lernunterlagen bei versäumten Abenden

Details/Termine: www.gelugwien.at

Anmeldung: info@gelugwien.at

Ort: PLC, 9, Serviteng.15

Buddhismus entdecken

Studien- & Meditationslehrgang
Einstieg bei jedem Modul möglich

Zweijähriger Zertifikats-Lehrgang in 13 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation eingeübt um im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet zu werden.

Themen: mein Geist und sein Potential / wie meditiert man / Darstellung des spirituellen Pfades/ spirituelle LehrerIn / Tod & Wiedergeburt, ab **14.11.Karma** / Zuflucht zu den Drei Juwelen / eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta/ Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra. Für versäumte Module gibt es Unterlagen.

Dienstag: 19:00–21:00 Dana-Empfehlung: 50,-/Modul inkl. schriftlichen Unterlagen und Audiofiles

Panchen Losang Chogyen (PLC),1090 Wien,Serviteng.15, www.gelugwien.at

Edition Konturen

Verlag für zentrale Fragen unserer Kultur



Von der Utopie zur Dystopie
Was können wir uns wünschen?



Agnes Heller

Kunst und Natur
Hundertwassers, Newseeland und der Entwurf einer ästhetischen Ökologie



Robert Fleck

Politik mit der Angst
Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse



Ruth Wodak

Menschenrechte
Eine Antwort auf die wachsende ökonomische Ungleichheit



Manfred Nowak

Agnes Heller
 Von der Utopie zur Dystopie
 Was können wir uns wünschen?
 96 Seiten, Hardcover
 € 19,80

Robert Fleck
 Kunst und Natur
 Hundertwassers Entwurf einer ästhetischen Ökologie
 176 Seiten, farbige Abb.
 € 26,80

Ruth Wodak
 Politik mit der Angst
 Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse
 254 Seiten, 30 Abb. SW
 € 29,80

Manfred Nowak
 Menschenrechte
 Eine Antwort auf die ökonomische Ungleichheit
 176 Seiten, Hardcover
 € 24,80

Wien – Hamburg – www.konturen.cc

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 10:00–17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
05.10. 19:00–20:30	Lamrim - Der Stufenpfad zur Erleuchtung	
06.10. 19:00–07.10. 17:00	Unsere innewohnende Gesundheit entdecken: Einführung in die kontemplative Psychologie	
06.10. 19:15–20:30	Meditation & Achtsamkeit: Konzentrierte Meditation - Sitzen und Gehen	
06.10. 18:00–18:45	Grüne Tara Praxis	
06.10. 19:30–20.10. 21:00	Buddhismus, eine Einführung: an 3 Abenden	<i>Alexander Draszczyk</i>
06.10. 17:00–07.10. 18:30	Tara Puja	
07.10. 10:00–12:00	Buddha Shakyamunis Leben und Wirken: Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (1)	<i>Michael Aldrian</i>
10.10. 18:00–18:50	Tarameditation	
12.10. 19:00–21:00	Was ist Buddhismus ?	<i>Gerhard Weissgrab</i>
12.10. 19:00–20:30	Meditation & Achtsamkeit	
13.10. 19:15–20:30	Lamrim - der Stufenpfad zur Erleuchtung	
13.10. 18:00–18:45	Stille Meditation	
19.10. 19:00–20:30	Lamrim - Der Stufenpfad zur Erleuchtung	
20.10. 19:00–22.10. 18:00	Die Kunst Mensch zu sein: Shambhala Weg Stufe 1	
29.10. 10:00–17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
03.11. 17:00–18:30	Tara Puja	
08.11. 18:00–20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Andrea Husnik</i>
09.11. 19:00–20:30	Meditieren für AnfängerInnen	
11.11. 10:00–12:00	Dharma: Die Lehre, Sammlung und Verbreitung: Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (2)	<i>Michael Aldrian</i>
18.11. 15:00–18:00	Einführungshalbtag: Meditieren lernen	
29.11. 19:00–03.12. 13:00	Wahre Zuflucht: City-Retreat mit Stephan "Pende" Wormland	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
02.12. 10:00–12:00	Bodhi: Das Erwachen, Erleuchtung, gelebte Mystik; Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (3)	<i>Michael Aldrian</i>
08.12. 10:00–17:00	Achtsamkeitshalbtag	<i>Sabine Putze</i>
27.12.–31.12.	Die Erde berühren: Winterretreat "Zwischen den Zeiten"	<i>Mathias Pongracz</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.10. 20:00–23:00	Vortrag mit Mira Silanova	<i>Mira Silanova</i>
06.10. 19:30–21:00	Buddhismus, eine Einführung: an 3 Abenden 1/3	<i>Alexander Draszczyk</i>
06.10. 20:00–08.10. 15:00	Vortragswochenende mit Oxana Missoura	<i>Oxana Missoura</i>
06.10. 20:00–07.10. 23:00	Vortragswochenende mit Axel Waltl	<i>Axel Waltl</i>
09.10. 19:00–21:00	Die Eigenschaften eines harmonischen Lebens	<i>Bhante Seelawansa</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
TDC Salzburg	info@tdc.or.at, 0676 6168461
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
TDC Wien	info@tdc.or.at, 0676 6168461
TDC Wien	info@tdc.or.at, 0676 6168461
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	office@buddhismus-austria.at, 01 512 37 19
TDC Klagenfurt	info@tdc.or.at, 0676 6168461
TDC Wien	info@tdc.or.at, 0676 6168461
TDC Wien	info@tdc.or.at, 0676 6168461
TDC Klagenfurt	info@tdc.or.at, 0676 6168461
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
TDC Salzburg	info@tdc.or.at, 0676 6168461
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
ORT	KONTAKT
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at, 0699 10248084
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at, 0664-410 66 70
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at, 0650-89 50 113
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.10. 19:30–21:00	Buddhismus, eine Einführung: an 3 Abenden 2/3	<i>Alexander Draszczyk</i>
20.10. 19:00–20:30	Karma, Glück und förderliche Emotionen, Teil 1	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
20.10. 19:30–21:00	Buddhismus, eine Einführung an 3 Abenden 3/3	<i>Alexander Draszczyk</i>
01.11. 20:00–23:00	Vortrag mit Heike und Gerhard Bucher	<i>Gerhard Bucher</i>
01.11. 19:30–21:00	Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit, eine Einführung	<i>Lama Öser</i>
05.11. 20:00–06.11. 23:00	Vorträge mit Susan und Chris Bixby	<i>Susan und Chris Bixby</i>
06.11. 19:00–21:00	Umgang mit Alter, Krankheit und Tod	
07.11. 20:00–08.11. 15:00	Vorträge mit Susan und Chris Bixby	<i>Susan und Chris Bixby</i>
09.11. 20:00–15:00	Vortrag mit Susan und Chris Bixby	<i>Susan und Chris Bixby</i>
10.11. 20:00–12.11. 15:00	Vortragswochenende mit Michaela Fritzges	<i>Michaela Fritzges</i>
11.11. 15:00–23:00	Vorträge mit Gert Eichenberger	<i>Gerd Eichenberger</i>
16.11. 19:00–21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
17.11. 19:00–21:00	Geshe Tashi - Dharma in the City	<i>Geshe Tashi</i>
17.11. 20:00–23:00	Öffentlicher Vortrag mit Pit und Maike Weigelt	<i>Gerhard Bucher</i>
18.11. 10:00–17:30	Geshe Tashi - Die klare Natur des Geistes - Teil 2	<i>Geshe Tashi</i>
18.11. 20:00–19.11. 23:00	Vortragswochenende mit Pit und Maike Weigelt	<i>Maike und Pit Weigelt</i>
22.11. 20:00–23:00	Vortrag mit Christoph Teufel	<i>Christoph Teufel</i>
01.12. 20:00–03.12. 23:00	Vortragswochenende mit Frank Huhn	<i>Frank Huhn</i>
01.12. 20:00–03.12. 19:00	Wochenendkurs mit Roland Beck	<i>Roland Beck</i>
01.12. 20:00–03.12. 19:00	Wochenendkurs mit Jan (Honza) Matuska	<i>Jan Matuska</i>
04.12. 19:00–21:00	Freigiebigkeit - Dankbarkeit	<i>Bhante Seelawansa</i>
08.12. 20:00–10.12. 15:00	Vortragswochenende in Graz	<i>Vesna Cavic</i>
09.12. 15:00–10.12. 16:00	Vortragswochenende mit Bernhard Lindner	<i>Bernhard Lindner</i>
15.12. 19:00–20:30	Karma, Glück und förderliche Emotionen, Teil 2	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.10. 19:00–31.10. 21:00	Meditation im Alltag	<i>Hans Kaufmann</i>
03.10. 20:00–21:00	Meditationskurse	<i>Benno Wiesenberger</i>
03.10. 18:30–19:45	Achtsamkeits-Yogakurse	<i>Gudi Sonderegger</i>
04.10. 18:00–08.10. 13:00	Wege der Heilung: Umgehen mit Abschied, Sterben, Tod und Trauer	<i>Lisa Freund</i>
11.10. 18:00–15.10. 10:00	Anfängergeist Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
12.10. 18:00–15.10. 12:00	JO I RI REI DU LI O! Jodeln und Qi Gong: Die Stimme einer Landschaft hören	<i>Christina Zurbrügg</i>

ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, (0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
TDC Wien	info@tdc.or.at, +43 (0)676 6168461
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, (0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at, 0699 10248084
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org, 0732-68 08 31 oder 0732/60 21 82
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at,
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at, 0681 - 10769362
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at, 05574 44596, 0650 2754108
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at, 0650 300 84 26
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at, +43 (0)676 4223980
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Wirtschaftskammer Judenburg	
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org, 0650 / 544 47 22
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Dornbirn	dornbirn@diamantweg.at, 05572 25701
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at, +43 (5574) 44596, +43 (650) 2754108
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at, 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at, 0316 / 670 700
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at, 0681 - 10769362
TDC Wien	info@tdc.or.at, +43 (0)676 6168461
ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.a, 01/523 32 59
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
12.10. 19:00–21:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" - Modul 3: Die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
14.10. 10:00–13:00	Sampada „Mein Gesicht – meine Sicht“ (Dhp 1000)	<i>Ursula Lyon</i>
15.10. 10:00–13:00	„Erbaue dir dein eigen Eiland...“ (Dhp 236)	<i>Ursula Lyon</i>
18.10. 17:00–18:15	LU JONG - Tibetisches Yoga	<i>Rafael Nassif</i>
19.10. 18:00–22.10. 13:00	Stille Tage	<i>Christina Hautzinger</i>
19.10. 20:00–21:15	Shamatha-Meditation für Fortschreitende	<i>Manfred Klell</i>
19.10. 19:00–21:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" - Modul 3: Die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
20.10. 19:00–27.10. 13:00	NAIKAN RETREAT: Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
20.10. 19:00–27.10. 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
26.10. 18:00–01.11. 14:00	Strenger Zen Kurs - Allerheiligen	<i>Ermin Döll</i>
27.10. 18:00–29.10. 16:00	Zazenkai	<i>Kigen Seigaku Osho Ekeson</i>
30.10. 18:00–05.11. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
02.11. 10:00–05.11. 17:00	Intensiv-Seminar: Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit	<i>Lama Öser</i>
03.11. 19:00–05.11. 14:00	Das Sutra vom Goldenen Licht	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
07.11. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Karma	<i>Andrea Husnik</i>
11.11. 10:00–13:00	Sampada „Wachsam-Sein vom Tod befreit...“ (Dhp 21 + 22)	<i>Ursula Lyon</i>
11.11. 16:00–18.11. 15:00	Naikan - zur Quelle von Liebe und Dankbarkeit	<i>Ernst Klaus Oster</i>
12.11. 10:00–13:00	Echter Mangel oder Mangelgefühl?	<i>Ursula Lyon</i>
14.11. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Karma	<i>Andrea Husnik</i>
21.11. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Karma	<i>Andrea Husnik</i>
23.11. 19:00–21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
23.11. 18:00–26.11. 10:00	Zazenkai	<i>Angelika Genshin Eller</i>
24.11. 19:00–26.11. 14:00	Der Tod ist ein Übergang in ein anderes Leben	<i>Eva März</i>
25.11. 10:00–18:00	Bodhicaryavatara (Teil 4 von 4): die Anleitung für das Leben als Bodhisattva	<i>Tina Draszczyk</i>
26.11. 09:00–17:00	Achtsamkeit und Geistesruhe: dem ruhigen Geist ist alles möglich!	<i>Tina Draszczyk</i>
28.11. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Karma	<i>Andrea Husnik</i>
01.12. 19:00–08.12. 10:00	NAIKAN: Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at, (01) 310 85 05
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net, NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at, (01) 310 85 05
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at, 01/923 43 67
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Venue	
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, (0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, (0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	office@naikido.at, 0650 366 80 777

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.12. 10:00–13:00	Sampadas „Acht Schritte – ein Weg“ (Dhp 273)	<i>Ursula Lyon</i>
03.12. 10:00–13:00	Augen öffnen und Segen für den Weg	<i>Ursula Lyon</i>
05.12. 19:00–16.01.2018 21:00	Zufriedenheit im Alltag	<i>Ingrid Hoffellner</i>
07.12. 18:00–10.12. 12:00	Rohatsu-Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
07.12. 16:00–10.12. 14:00	ZEN - Wandlung zum inneren Himmel	<i>Marcus Hillinger</i>
09.12. 15:00–18:00	Chenresi-Meditation und Mantra-Rezitation	<i>Alexander Draszczyk</i>
14.12. 15:00–17.12. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschlberger</i>
26.12. 18:00–31.12. 12:00	Go-Sesshin	
27.12. 18:00–01.01.2018 11:00	Das Meer und die Welle sind eins - Sesshin zum Neujahrs-Sesshin	<i>Beate Genko Stolte</i>
28.12. 18:00–01.01.2018 13:00	Achtsamkeitsmeditation, Retreat zu Neujahr	<i>Christoph Köck</i>
29.12. 19:00–05.01.2018 13:00	NAIKAN RETREAT Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
29.12. 19:00–05.01.2018 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.10. 16:00–15.10. 14:30	Kalachakra Meditationsretreat	<i>Khentruł Jamphel Lodrö Rinpoche</i>
08.10. 13:00–18:00	Tag der offenen Tür in Graz	
08.10. 14:00–18:00	Tag der Offenen Tempeltür	
13.10. 17:00–18:30	Medizinbuddha-Puja	
15.10. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
20.10. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
28.10. 15:00–17:03	Löwengebrüll: Achtsamkeit für Kinder und Eltern	<i>Hans Kaufmann</i>
01.11. 15:00–17:00	Totengedenken	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
10.11. 17:00–18:30	Medizinbuddha-Puja	
19.11. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
23.11. 09:00–24.11. 19:00	Bilderausstellung von Energy Spiritual Writing Paintings der Buddhistischen Meisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim im Museumsquartier Wien - Ovalhalle	
24.11. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
09.12. 15:00–17:30	Löwengebrüll	<i>Hans Kaufmann</i>
13.12. 17:00–20:00	Weihnachtsfeier	
16.12. 10:00–13:00	Stunden der Achtsamkeit	<i>Andrea Apachou</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at, 01/923 43 67
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at, 01/923 43 67
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net, NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, (0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net, NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54 von 10 - 11 vm und 15.00-17.00 nm
Rosenhof	office@seminar-rosenhof.at, 01 595 50 18
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobuddhismus.at, 07486/8513
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at, 0316 / 670 700
Venue	
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Buddhistischer Friedhof	office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
kurt.matyas@tuwien.ac.at	wien@yunhwasangha.org
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
ÖBR, Karma Kagyü Sangha	office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhadham Tempel Graz

Keplerstraße 61
8020 Graz
Tel. 0316/713 742
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhamettaa Tempel Graz

Stremayrgasse 6/32
8010 Graz
Tel. +43 650 413 29 77
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 00676/711 87 01
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Ginselberg 12
3270 Scheibbs/Neustift
Tel. 0699/19 04 96 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Klopstockgasse 45
1170 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
(Kontakt Sylvester und
Li Lohninger)
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0676/6168 68461
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
www.palpung.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig
(Salzburger Land)
Tel. 0664/986 9754
von 15 bis 17 Uhr
info@puregg.at
www.puregg.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

Guth zu Rath, Bäckerberg 18
4644 Scharnstein
Tel. 07615/203 13
info@gomde.at
www.gomde.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Sayagi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/2820
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/8513
office@senkobobuddhismus.at
www.senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 6138
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*
Gelug Zentrum**

Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0676/6168 68461
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0676/94 44 133
mike.graubner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Mishi-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Haus der Stille – Puregg	Wien		7.00		
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.karma-kagyü.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at

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 Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13, Tel. 0699/1140 4242
www.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“

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

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
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

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
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

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

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom
Mi., 17.00–18.30
Mi., 19.30–21.00
Tel. 0676/629 9158

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



BERGZENDO
HOHE WAND

Radiate boundless love
towards the entire world.

(Karaniya Metta Sutta)

INFORMATION: www.bergzendo.at

E-Mail: info@bergzendo.at

Facebook „BergZendo Hohe Wand“



ACHTSAMKEIT

Herzlich willkommen in der heiteren Weite
des gegenwärtigen Augenblicks !



Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Wir erhöhen damit unsere Lebensqualität ebenso wie Genussfähigkeit und Effizienz und beugen beispielsweise einem möglichen Burnout vor. Ich freue mich, folgende Varianten anbieten zu können:

8-wöchiger MBSR Kurs: der Klassiker! „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in der Kommunikation. Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Vorbesprechung/Einführung:

Mo., 18. 9. 2017, 18.30h und Mi., 10. 1. 2018, 18.30h
(Für Kurs-TeilnehmerInnen verpflichtend. Wer immer sich unverbindlich informieren möchte, ist willkommen. Eine Anmeldung für die Einführung ist nicht erforderlich)

Kurs: ab 2. Okt. 2017, jeweils Montag, 18.30 - ca.21.0h
sowie Sa., 18. Nov. 10.00 - ca. 16.30h („Tag der Stille“)

Kurs: ab 17. Jan. 2018, jeweils Mittw., 18.30 - ca.21.0h
sowie So., 11. Feb., 10.00 ca. 16.30h („Tag der Stille“)

8-wöchiger MSC Kurs: „Achtsames Selbst-Mitgefühl“

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und Übungen, um sich selbst liebevoll begegnen zu können und weniger kritisch und hart mit sich zu sein – die Basis, um auch anderen mit Offenheit begegnen zu können.

Kurs: ab 4. Okt. 2017, jeweils Mittwoch, 18.30-ca. 21.00h
sowie So., 19. Nov., 9.00 - ca. 13.00h („Tag der Stille“)

8-wöchiger IMP Kurs: „Zwischenmenschliche Achtsamkeit“

Hier liegt der Fokus darauf im sozialen Miteinander durch das unmittelbaren Erleben des gegenwärtigen Moments unsere angeborene Fähigkeit zu Mitgefühl, Freude und Weisheit immer mehr zu entfalten. Voraussetzung: Achtsamkeitspraxis.

Kurs: ab 15. Jan. 2018, jeweils Montag, 18.30 - ca.21.00h
sowie Sa., 10. Feb., 10.00 - ca. 17.00h („Tag der Stille“)

Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com

Kursort: Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

Kosten je Kurs: € 350,-

Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin.

Information & Anmeldung: tina.draszczyk@gmail.com

Weitere Informationen unter: www.achtsamkeits-coaching.at



Was wir tun

Begleitung in der letzten Phase des Lebens.

Unser Anliegen ist, die Selbstbestimmung der PatientIn zu unterstützen, um bestmögliche Lebensqualität und Würde bis zuletzt zu ermöglichen. Die Betreuung erfolgt entweder Zuhause oder in stationären Einrichtungen. Auf Wunsch vernetzen wir mit ÄrztInnen und mobilen Pflegediensten.

- **Trauerarbeit** bieten wir sowohl in der monatlichen Trauergruppe „TrauerZeit“, als auch in Einzelgesprächen.
- **JIVAKA – Buddhistische Krankenbegleitung.** BuddhistInnen und Kranke mit Interesse an der Lehre des Buddha werden auf Wunsch spirituell begleitet.
- **Verstorbene verabschieden.** Wir bieten Zeremonien beim Begräbnis an.
- **Weiterbildung.** Wir bieten regelmäßig den Lehrgang „Einführung in die Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ für ehrenamtliche MitarbeiterInnen an. **Neu ab Herbst 2018 ist der Aufbaulehrgang Trauerbegleitung.**

**Rufen Sie uns einfach an 0650 523 38 03.
www.hospiz-oebr.at**



**MOBILES
HOSPIZ**

ÖSTERREICHISCHE
BUDDHISTISCHE
RELIGIONSGESELLSCHAFT