

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2019

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 107, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Ich bin
angekommen.“

INTERVIEW DORIS HADER S. 8

Veränderung ist möglich

SYLVIA WETZEL S. 12

Freiheit und Gelübde

ANDREAS HAGN S. 16

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 1. 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 1. 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

Tier.Mensch.Gesellschaft

FILM- UND DISKUSSIONSABEND „BAUER UNSER“

Do., 28.11. 2019, 18.30 Uhr

Urania, Mittlerer Saal, Uraniastraße 1, 1010 Wien

Im Rahmen von **Buddhismus im Dialog** zeigen wir den Film **BAUER UNSER**, um weiter die Quellen unserer Nahrungsmittel zu beleuchten und Verbesserungen zu diskutieren.

BAUER UNSER ist ein sehenswerter und spannender Film, in dem deutlich wird, wie Wirtschaftspolitik und Gesellschaft immer öfter vor der Industrie kapitulieren.

Anschließend diskutieren der **Regisseur des Films, Robert Schabus**, gemeinsam mit **Horst Moser, geschäftsführender Gesellschafter von BIOGAST**, Österreichs größten Fachgroßhandel für biologische Lebensmittel und **Ludwig Ullmann**, der sein gesamtes Berufsleben als **Bauer** die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte im eigenen Betrieb miterlebt hat.

Eintritt frei, Spenden erbeten

Veranstalter: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft in Kooperation mit Animal Compassion





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Buddhismus und Natur

Wie schon zum 200. Geburtstag von Charles Darwin stellt sich für mich auch zum 250. Geburtstag von Alexander von Humboldt die Frage: „War er ein Buddhist?“ Versteht man unter Buddhist zu Recht nicht einen Gläubigen, sondern einen Erkennenden, dann dürfen wir sie beide als solche bezeichnen. Humboldt, dessen Geburtstag sich im September zum 250. Mal jährt, zählt sicher, wie Darwin, zu den ganz großen Naturwissenschaftlern. Er erkannte sehr bald zu Beginn seiner Forschungsreisen das Wesentlichste unseres Seins, nämlich, dass alles mit allem zusammenhängt. Dieses Faktum wurde oftmals negiert oder einfach auch durch andere Behauptungen bestritten. Heute gewinnt es wieder zunehmend an Bedeutung und es wächst die Einsicht, dass wir sinnhafte Lösungen unserer großen Probleme nur auf Basis dieser Grundlage suchen und finden können. Wer sonst, wenn nicht gerade der Buddhismus, ist da gefordert, einen wichtigen Beitrag zu leisten. Wir starten mit diesem Heft eine neue Serie mit dem Titel: „Buddhismus und Natur“. Diese Überschrift ist ganz bewusst so allgemein gefasst, weil es eben in Wahrheit keine Segmentierung geben darf, wenn wir wirklich genau verstehen wollen. Zur Beantwortung von Fragen dürfen wir dann vorübergehend fokussieren, zum Beispiel beim diesjährigen Symposium unserer Reihe „Tier.Mensch.Gesellschaft“, wo wir nochmals einen sehr deutlichen Blick auf die Produktion unserer Lebensgrundlagen werfen. Eine Einladung dazu findet ihr hier gleich links am Umschlagblatt – bitte unbedingt weitersagen, Danke!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW

Doris Harder

12 BUDDHISMUS

Veränderung ist möglich

Sylvia Wetzel

16 MEDITATION

Freiheit und Gelübde

Andreas Hagn

20 VORANKÜNDIGUNG

Buddhismus und Natur

15 HAIKU

22 LESERBRIEFE

23 CARTOON

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

Fotos. Cover und 8–11 Ida Räther, 12 ID 15179526 © Shawn Hempel
dreamstime.com, 22 ID 126101776 © Jiri Hrebicek
dreamstime.com, 20 Ira Aschermair, www.ira-aschermair.com,
Archiv.

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

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

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weißgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vettermann (Generalsekretär), Stand 1. 1. 2018

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist 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

ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

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

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



[www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich](https://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., 22. 9., 13. 10. und 24. 11.
jeweils 10:00–13.00 Uhr

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

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

Tag der offenen Tempeltür

So., 13. 10. 2019

Am So., 13. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Vorträge, Meditationen, Führungen erwarten Sie. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Website: www.oebra.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/

Was ist Buddhismus?

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

Do., 7. 11. 2019, 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

Fr., 1. 11. 2019, 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., 11. 12. 2019, 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 Karma Samphel

Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

Wir laden alle ein, denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist. Wir veranstalten an verschiedenen Orten in Österreich Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats, Mindful Co-Working Day.

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

Der Verein Animal Compassion will das Bewusstsein in unserer Gesellschaft stärken, Tiere als fühlende Wesen wahr zu nehmen. Wir informieren in den Medien und laden ein zu Vorträgen und Diskussionsrunden.

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

Wir besuchen Menschen in Gefängnissen und betreuen durch Briefkontakt, Einzelgespräche bis hin zu Meditationsgruppen und Studiengruppen in Absprache mit den Anstaltsleitungen.

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven, ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

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

forest17@gmx.at – [fb:hygeundnatur](https://www.facebook.com/hygeundnatur)

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

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, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

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

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

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

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

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

**ÖBR-Referent bei der Europäischen
Buddhistischen Union:** Dr. Martin Schaurhofer,
office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19



Dann ist das passiert, was viele auch nennen: „Ich bin angekommen.“

Interview mit Rev. MyoE Doris Harder

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

Liebe Doris, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Ich bin wirklich in die Lehre Buddhas sprichwörtlich hineingestolpert. Ich hatte damals die Bücher über Dankbarkeit von Bruder David Steindl-Rast gelesen und dachte: „Endlich jemand, der das Christentum anders interpretiert.“ Dann hörte ich, er hätte in der Nähe von Salzburg ein Kloster und ich wollte zu ihm, um christliche Kontemplation zu lernen. Und als ich da ankam, war er gar nicht mehr da. Es war das „Haus der Stille – Puregg“ im Salzburger Land. Was aber stattfand, war ein Neujahrs-Sesshin (ein intensives Meditationsretreat). Ich bin vorher noch nie gesessen (im Zen sagen wir „sitzen“ statt meditieren) und hatte wirklich keine Ahnung von Buddhismus. Ich kam an und es war erstmal nur schön. Ich habe mich hingesetzt und dann ist das passiert, was viele auch nennen „ich bin angekommen“. Statt vier Tage, wie ich ursprünglich wollte, bin ich gleich 14 Tage geblieben. Ich war nach Hause gekommen.

Wer war in Puregg dein erster Lehrer?

Die Leitung in Puregg hatte damals Paul Discoe, er hat auch den ehemaligen Stadl am Puregg in das wunderschöne Zendo (Tempelraum) verwandelt. Vanja Palmers (neben Bruder David Mitgründer von Puregg und dem Felsentor in der Schweiz) kam auch zu diesem

Retreat. Vanja war auch einer der Gründe, warum ich beim Buddhismus geblieben bin. Ich sah jemanden den Boden kehren und ich hatte noch nie jemanden diese Alltagshandlung SO ausführen sehen. Heute habe ich ein Wort dafür: „achtsam“. Ich sah ihm zu, wie sorgsam er kehrte und wie sanft er den Besen hielt, liebevoll. Und dann dachte ich, die können hier etwas – das will ich auch [lacht:]. Ich wusste, hier lerne ich etwas.

Bist du nach diesem Erlebnis wieder an deine Arbeit zurückgegangen?

Das Schöne ist, dass ich freischaffende Theaterregisseurin bin und mir zwischen den Inszenierungen eine Auszeit nehmen kann. Sobald ich ein wenig Zeit hatte, ging ich nach Puregg. Eine Woche, drei Wochen, drei Monate, die Phasen wurden immer länger. Dann sah ich einen Flyer, in dem über das San Francisco Zen Zentrum berichtet wurde, jenes Zen-Kloster, in dem auch Vanja zehn Jahre lang gelebt und gelernt hatte. Da dachte ich, da melde ich mich einmal an. Eine zweimonatige Praxisperiode habe ich dort gemacht, und es hat mir so gut gefallen, dass ich gleich länger geblieben bin für das intensive Januar-Retreat. Das Ganze war 1995. Danach fuhr ich jedes Jahr für ein ein- oder dreimonatiges Retreat in die USA. Und 2002 bin ich dann ganz dorthin ins Kloster gezogen. Ich wollte dies ganz >>



*„Ich habe gelernt,
auf mein eigenes Denken
zu schauen.“*

>> machen, vom Anfang bis zum Ende studieren und in die Tiefe gehen. Anfangs dachte ich, ich würde ein bis zwei Jahre dortbleiben, aber es sind dann sieben Jahre geworden [lacht].

Warst du ganze sieben Jahre in den USA?

Zwischendurch durfte ich ein Jahr lang nicht in die USA einreisen. In dieser Zeit fuhr ich in die Schweiz und half Vanja, Günter und Richard, das „Felsentor“ aufzubauen.

Wie ist es nach diesen sieben Jahren weitergegangen?

Ja, von 2010 bis 2015 war ich in Wien und unterrichtete sehr viel Zen in der Yogawerkstatt im 2. Bezirk. In Salzburg unterrichtete ich auch

Meditation und buddhistische Ethik für die YogalehrerInnenausbildung. Das machte ich sehr gerne, denn es sind Praktizierende auf der Matte, sie haben einen ernsthaften Weg, und das passt gut mit der Zen-Praxis zusammen.

Wann bist du ordiniert worden?

2002 wäre meine Ordination mit Kobun Chino Otogawa Roshi gewesen, aber er kam damals ums Leben, und so hat Vanja Palmers meine Ordination vorgenommen. Nach meiner Ordination bin ich gleich in die USA gefahren und habe dort meine Lehre gemacht und auch abgeschlossen als shuso, „headmonk“, 2008. Dadurch bin ich auch in der Linie von Shunryu Suzuki Roshi.



Gibt es einen Herzenswunsch für dich?

Ja, so einen Herzenswunsch gibt es: dass wir uns in der buddhistischen Gemeinschaft mit dem Thema globale Herausforderungen austauschen. Es geht in allen Bereichen darum, dass wir auf unser Denken schauen. Im Buddhismus geht es ja ums Aufwachen, wach und klar sein. Es gibt natürlich auch Nicht-Buddhisten, die klar und wach sind.

Mir geht es darum, dass wir verstehen, dass wir den Blick auf die Dinge ändern können. Wir können starke Gewohnheiten ändern und eben auch unser Denken; das Gehirn kann das. Das ist doch ein Riesengeschenk. Selbstverständlich geht es auch um Empathie und Ethik, aber besonders am Buddhismus sind für mich die Anleitungen, auf unseren Geist zu schauen.

*Rev. MyoE
Doris Harder*

Doris Harder ist ordinierte Zen-Priesterin in zwei buddhistischen Linien. Sie praktiziert seit 1993 und verbrachte mehrere Jahre in buddhistischen Klöstern und Zentren, davon neun Jahre am San Francisco Zen Center.

Sie arbeitet aktiv in der ÖBR mit (Organisation des Buddhistischen Filmfestes in Wien 2013; Hospiz-Ausbildung; Mitarbeiterin in der Redaktion), schreibt für Magazine, hält Vorträge und ist auch auf europäischer Ebene mit buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen vernetzt. In Wien und Salzburg unterrichtet sie Buddhistische Ethik für angehende Yogalehrer und -lehrerinnen. Im Haus der Stille in Puregg wird sie im August und Dezember 2020 Kurse abhalten.



„Mit dem Kennenlernen von uns selbst beginnend frei werden und dann dem Ruf folgen.“

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

Ich würde mir auch wünschen, dass die Menschen freier und angstfreier werden. Ich höre oft die Bedenken, dass wir in diesen Krisenzeiten doch nicht „auf dem Kissen sitzen“ und meditieren dürfen, sondern mehr TUN müssen. Für mich fängt es jedoch damit an, dass wir uns selbst kennenlernen, dass wir wissen, wie wir ticken. Bevor ich auf eine Demonstration gehe, würde ich nach innen horchen: Welche Beweggründe habe ich? Welche Gefühle? Wenn ich mir angesehen habe, was in meinem inneren Kosmos passiert, kann ich immer noch auf die Demonstration gehen, aber ich gehe mit einer anderen Haltung. Allein dadurch, dass ich mir meinen Gefühlen (z. B. Wut), körperlichen Impulsen (Magen krampft sich zusammen) und Denken („Die sollten nicht in der Regierung sitzen!“) bewusst bin und sie ohne Bewertung betrachte

und ihnen zugestehe zu existieren – verändern sie sich.

Danke für das Interview.

Ich danke euch und all meinen Lehrern und Lehrerinnen. ■





Veränderung ist möglich

SYLVIA WETZEL

Auf dem Weg der Meditation erleben wir manchmal ein bisschen Frieden und – stoßen auf Hindernisse: Gier, Hass und Verblendung, Zweifel bzw. Unentschlossenheit und Unruhe bzw. Sorgen. Dazu kommen Neid bzw. Eifersucht und Überheblichkeit bzw. Arroganz.

Die sieben Hindernisse sind reaktive Emotionen, die unser Leben schwerer als nötig machen oder es sogar manchmal völlig vergiften, wenn wir ihnen freie Hand lassen. Hier will ich die drei Grundtypen vorstellen. Sie sind von Gier, Hass und Verblendung geprägt.

Wut und Klarheit

Man kann das große Spektrum von Wut, Hass und Ärger in viele unterschiedliche Ein-

stellungen zerlegen. Um das Prinzip dieses Ansatzes zu verstehen, reicht es, von einer kleineren Ablehnung oder Abwehr, von einem kleineren Ärger auszugehen. Eine genauere Differenzierung ist in bestimmten Kontexten sinnvoll, sie würde hier aber den Blick auf die Grundidee verstellen. Wenn wir uns über jemanden oder etwas ärgern, ist unser Blick meist völlig fixiert auf das, was gerade schief geht oder unserer Erwartungen enttäuscht.



Wir können dann zwischen dem Auslöser der Enttäuschung und dem unterscheiden, was wir in die Situation mitgebracht haben: unsere aktuelle Verfassung oder Stimmung, unsere Erwartungen und alten Muster. Der analytische Blick zerlegt den riesengroßen Block Ärger in kleinere und besser handhabbare Bestandteile. Sprache ist häufig extrem klug. Sich ärgern und sich freuen sind reflexive Verben. Die Sprache sagt uns also, dass wir Dinge, Menschen und Umstände „benutzen“, um uns selbst damit zu freuen – oder zu ärgern. Erst wenn wir bemerken, dass wir uns ärgern, können wir die Stärken hinter Wut und Ärger entdecken.

Die Grundenergie hinter jeder Form des Ärgers ist Klarheit. Allerdings funktioniert sie im Ärger-Modus nur sehr eingeschränkt. Voll entfaltet sieht sie dreierlei: das, was funktioniert; das was nicht funktioniert und die Möglichkeit der Veränderung. Jetzt kommt mein Lieblingsbeispiel: Wenn wir uns das nächste Mal über die Kollegin ärgern, die zu

spät kommt, stellen wir zunächst fest: Da ist Ärger. Der Aufhänger ist das Zuspätkommen. Meist übersehen wir unsere Erwartungen und Gewohnheiten, die unseren Ärger nähren, z.B. die Erwartung, dass sie, und vermutlich alle, immer pünktlich sein sollten, weil wir selbst immer pünktlich sind. Naja, zumindest fast immer. Wenn wir den Ärger und unseren Anteil bemerken, lockert das schon unsere Empörung und Selbstgerechtigkeit.

Dann achten wir auf das, was wir noch übersehen haben: Die Kollegin ist zumindest gekommen, und ohne sie wäre der Arbeitstag vermutlich sehr, sehr schwierig geworden. Und: Veränderung ist möglich. Wir können z.B. mit der Kollegin über unterschiedlichen Optionen verhandeln. Dass sie ab morgen immer pünktlich kommt, ist vermutlich eine unrealistische Erwartung, aber vielleicht bieten wir ihr an, dass immer dann, wenn sie fünf Minuten oder eine halbe Stunde zu spät kommt, wir fünf Minuten oder eine halbe Stunde früher gehen. Weisheit beginnt, wenn wir eine Situation aus mehr als einer Perspektive betrachten können, z. B. auch aus der der anderen. Wenn wir das nicht können, finden wir auch die Klarheit hinter dem Ärger nicht, sondern benutzen weiterhin andere Menschen und Umstände, um uns selbst zu ärgern.

Verblendung, Sehen und Seinlassen

Verblendung wird manchmal als Oberbegriff für alle kognitiven Blockaden und reaktiven Emotionen verwendet, und hier steht der Begriff für einen eingeschränkten und damit verblendeten Blick auf uns und auf die Welt. Verblendung kann sich als Vorurteil oder Projektion, als Schwarz-Weiß-Denken oder als bloße Ungenauigkeit, als Sturheit oder Trägheit usw. zeigen. Angenommen, wir ärgern uns über das Verhalten eines Kollegen. Wir können unseren Ärger wie im vorigen Beispiel als >>

Meditieren – aber wie?

Krisen in der Meditation
überwinden



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

>> Schrumpfverson von Klarheit interpretieren und unseren Blick erweitern auf das, was funktioniert und uns klar machen, dass sich alles auch wieder verändern kann. Wenn wir eine bestimmte Meinung als Vorurteil oder als einseitig, als Verblendung erkennen, ist das schon der erste Schimmer eines offeneren Blicks.

Wer Verblendungen erkennt, ist ein Buddha, ist erwacht, heißt es im japanischen Zen, und wer seine Meinungen für Weisheit hält, ist verblendet. Wir machen uns dann klar, dass wir nur etwas verurteilen oder abwerten können, wenn wir irgendetwas wahrgenommen haben. Dann betrachten wir die Situation aus einer gewissen Distanz, die immer entsteht, wenn wir eine Haltung bemerken, und achten auf Details. In einigen psychotherapeutischen Verfahren wird diese Methode eingesetzt, um Vorurteilen auf die Spur zu kommen. Wir freuen uns über die Fähigkeit, viele Einzelheiten wahrnehmen zu können - und so lockern sich Vorurteile.

Falls sich Verblendung eher als Trägheit zeigt, können wir darin die wunderbare Fähigkeit, sich nicht einzumischen, entdecken. Jedes Team braucht mindestens eine Person, die nicht aktivistisch bei jedem Problem mit zig Vorschlägen kommt, wie man dieses Problem ein für alle Mal beseitigen könnte, wenn man dies und das und jenes korrekt machen würde. Jede Gruppe braucht mindestens eine Person, die sich nicht ständig einmisch, sondern in aller Ruhe hin-

schaut und Dinge sieht, die lösungsorientierte Menschen mit ihrem zweckgerichteten Blick übersehen, ausblenden und ignorieren.

Menschen sind verschieden, und wer lernt, hinter Trägheit die Fähigkeit zur Nichteinmischung zu entdecken, kommt besser mit nicht besonders aktiven Menschen aus und kann von ihnen sogar lernen, auch mal fünf gerade sein zu lassen. Ein großes Problem unserer Zeit besteht darin, dass wir schnelle und aktive Menschen für besser halten als langsame und gründliche, obwohl sich hinter Schnelligkeit häufig lediglich sinnlose Hektik aufgrund von Unruhe und Unsicherheit verbirgt.

Überlegungen

Welcher Typ bin ich? Was dominiert? Gier, Hass oder Verblendung?

Entdecken Sie die Fähigkeit, Wert zuzuschreiben hinter Ihrer Gier.

Entdecken Sie die Klarheit hinter Ihrer Wut... die Fähigkeit, das zu sehen, was nicht funktioniert, das was funktioniert und dass sich alles immer wieder verändern kann.

Entdecken Sie die Fähigkeit, Dinge sein lassen zu können und sich nicht immer einmischen zu müssen, hinter Ihrer Trägheit. Entdecken Sie die Fähigkeit, viele Einzelheiten wahrzunehmen hinter Ihrem Vorurteil. ■

Aus dem Buch: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Stuttgart 2018

SYLVIA WETZEL

(geb. 1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. Pionierin des Buddhismus im Westen. Zahlreiche Publikationen. www.sylvia-wetzel.de

Folge nicht
den Fußspuren
der Meister:
Suche, was sie
gesucht haben.

Bashô



Freiheit und Gelübde

oder die Befreiung, die durch das Nadelöhr der Gelübde passt.

ANDREAS HAGN

Seit nunmehr vielen Jahren setze ich mich morgens aufs Kissen, lege mir die Robe auf den Kopf und chante:

*Dai sai gedap-puku
Musou fuku den e
Hi bu noyrai kyo
Kodo shoshu jo*

** übersetzt heißt es:*

*Großartiges Gewand der Befreiung,
verdienstvolles Feld weit jenseits
von Form und Leerheit.*

*Gehüllt in Tathagatas Lehren
geloben wir, alle Wesen zu retten.*

*Was verstehen wir unter dieser
Befreiung, die ich jeden Morgen
betone? Was bedeutet Freiheit
eigentlich für uns? Wir alle streben
danach, aber was meinen wir
damit?*

* aus dem Chanting Book von Sanshinji, aus dem Japanischen ins Englische übersetzt von Okumura Roshi, aus dem Englischen übersetzt von Kyoku Lutz

Wir werden mit diesem wirren Geist geboren und wissen von Anfang an nicht, wer, was oder wie wir eigentlich sind.

Ich bin in den 60ern in einem kleinen oberösterreichischen Dorf groß geworden, und es war sehr bald mein Bestreben, mich aus den Fesseln, den engen Schubladen des Dorflebens, zu befreien. In meiner Erinnerung eckte mein ganzes Dasein immer und überall an. Ich passte nicht in die Zwänge, in die engen Boxen, wie die der katholischen Kirche, oder der sich neu bildenden sozialen Formen im Gymnasium oder auch am Tennisplatz.

Nur ein paar wenige Ausgestoßene nahmen mich in meiner Jugend auf. Wir tranken viel Alkohol, experimentierten mit Drogen, lasen Hesse, Camus und Sartre und diskutierten, meist schwer betrunken und bekifft, die ganze Nacht, ersehnten unsere Befreiung von diesem ganzen engen Korsett und schmiedeten Pläne, wie uns dies gelingen könnte! Die Definitionen der Existenzialisten von Freiheit begleiteten uns dabei. Es waren die 80er-Jahre, David Bowie und Nina Hagen sangen Disco-Hits, wir verkleideten uns als Punks oder Popper oder irgendwo dazwischen.

Ich wollte unbedingt Design oder Architektur bei Wolfgang Prix studieren, einem der Begründer von Coop Himmelb(l)au, denn sein Ausspruch „Ich will Architektur machen, wie Keith Richards Gitarre spielt“ beflügelte meine Fantasie!

Architektur war für mich eine philosophische Frage, allerdings musste ich schnell erkennen, dass es in der Realität nur ganz

wenig mit Philosophie zu tun hat, sondern ein beinhartes Handwerk ist.

Das Wort „Freiheit“ war inzwischen in aller Munde, auch das Kapital wollte befreit werden, und somit wurden viele Regelungen gelockert, es gab private Zeitungen und Fernsehsender und wir waren alle befeuert! Wir gründeten Unternehmen, machten uns selbstständig, begründeten damit unsere existenzielle Freiheit und lebten unsere hedonistischen Träume! Wir tranken noch mehr Alkohol und besuchten Peepshows, viele Freudenhäuser, denn auch dies war ein Zugewinn der neuen Freiheit, an die wir glaubten.

Anfang der 90er-Jahre erschien dann eine neue Form der Freiheit, von der wir glaubten, sie würde uns noch stärker bei der Verwirklichung helfen. Das Internet kam und spülte viel Neues in unsere Häuser und Köpfe.

Meine innere Welt war und blieb aber vollkommen abgeschnitten, konnte von dieser ganzen gewonnenen Freiheit nicht profitieren, kam nur in intensiven Rauschzuständen an die Oberfläche und die bösen Geister wüteten immer stärker. Ich begann eine Psychotherapie bei einer empfohlenen Freudianerin. Aber nichts änderte sich wirklich, die Rauschzustände wurden immer intensiver, die Exzesse immer größer und meine innere Welt blieb trotzdem weiterhin verschlossen. Bis zu einem Punkt, an dem ich erkennen musste, dass ich große Probleme hatte.

Und genau in dieser Zeit fand mich der Zen-Weg. Ich begann mich mit gekreuzten Beinen hinzusetzen und mich dabei nicht zu >>





Hoko beim Entfernen des letzten Haarbüschels

>> bewegen, nicht gleich allen Regungen nachzugeben. Irgendwann folgte dann mein erstes Sesshin (mehrtägiges Meditationsretreat in absolutem Schweigen). In diesem Setting gibt es eigentlich keine freie Minute, alles ist genau getaktet und du bist jede Minute des Tages irgendwie verplant, meist im Zendo (Meditationshalle) beim Zazen (der Meditation im Zen). Eine der wichtigsten Regeln dabei ist es, dem Terminplan zu folgen und alles, was für dich eingeteilt wird, zu tun, das zu essen, was dir vorgesetzt wird, das zu arbeiten, was aufgetragen wird. Also musste ich auch das Klo putzen oder Kartoffeln schälen. Meine vermeintlich geglaubte Freiheit war mir nun endgültig abhandengekommen. Dies habe ich noch verstärkt, indem ich die Bodhisattva-Gelübde abgelegt habe und als Laie ordiniert wurde. Zusätzlich begann ich, als Gefängnisseelsorger und Betreuer von Obdachlosen ehrenamtlich zu arbeiten.

Einige Zeit, nachdem ich angefangen hatte, mich aufs Kissen zu setzen, begann eine Art der inneren Kommunikation zwischen Geist und Körper, meist durch Schmerzen ausgelöst. Dies war nicht nur eine Folge des langen Sitzens, sondern dadurch zeigte sich auch ein Bereich meines Körpers, der immer wieder

extrem zu schmerzen begann. Anfangs war ich beunruhigt und ließ es auch durch Ärzte abklären, aber da war nichts zu finden. Mit der Zeit übte ich mich darin, mit meinem Atem zu diesen Punkten zu gehen, dort hinzuatmen. Es zeigten sich Bilder, und dazugehörige Geschichten kamen hoch.

Ich konnte diese Schmerzpunkte als Teile von bestimmten Energiemerkidianen identifizieren, und in der Fachliteratur wird besonders ein Punkt als „Traumapunkt“ beschrieben, der sich mir in meinem eigenen Körper immer wieder zeigte. Aufgrund dieser Entdeckung habe ich, gemeinsam mit Weggefährten, begonnen, eine eigenen Energie-Körperarbeit zu entwickeln. Ich nenne sie „contemplative touch“, aber das ist eine andere Geschichte.

Ich lernte, mit meinem Atem allem, was auftaucht, Raum zu geben, es zu akzeptieren und es zu einem Teil von mir werden zu lassen. Ich lernte, dass meine Wut, mein Ärger, meine Aggression, meine Trauer, mein Mich-Kleinfühlen auch da sein darf und ich es nicht wirklich ausleben muss. Aber es darf einfach da sein. Über die Jahre habe ich viel Zeit auf meinem Kissen verbracht, konnte meine Innerlichkeit erkunden und bekam dadurch ein großes Geschenk: meine innere Freiheit. Alles darf



Shohaku Okumura Roshi (links), Hoko Karnegis (rechts) und ich (mittig)

erscheinen. In jeder Regung wird in der bewegungslosen Stille des Sitzens die dahinterliegende Energie spürbar und darf sich entfalten. In dieser Entfaltung liegt auch die Möglichkeit der Transformation, indem ich alles zu einem Teil von mir mache, es nicht verneine, abstoße oder ignoriere, sondern mich ihm voll und ganz öffne. Wenn ich mich hingeebe und all die damit verbundene psychoemotionale Leidensenergie freilasse, besteht die Möglichkeit ihrer Transzendierung.

Dies alles passiert ohne Wollen, ohne Lenken, einfach nur im Sitzen. Im Zen nennen wir dies „shikantaza“.

Meine Lehrerin Kaikyo Roby Roshi, die letzten November nach langer Krankheit verstorben ist, hat den Ausdruck „crack the wall“ benutzt. Sie meinte damit, die eigenen mentalen Mauern niederzureißen. Das ist unsere Aufgabe, wenn wir vor der weißen Wand sitzen.

Dies alles zuzulassen ist die größte Freiheit aller Zeiten, nicht vorstellbar, nicht erklärbar, aber Moment für Moment erlebbar, die pure Glückseligkeit darf wahr werden. Diese Freiheit passt durch jedes noch so kleine Nadelöhr, funktioniert in der engsten Kammer und kann im kleinsten Gefängnis präsent werden. Ende März habe ich dieses Nadelöhr für mich noch


kleiner gemacht, ich wurde von Hoko Karnegis, einer Dharma-Schwester von Kaikyo Roby und Nachfolgerin von Shohaku Okumura Roshi, als Priester ordiniert.

Der Rahmen ist nun noch enger. Ein schönes Beispiel dafür sind die Ärmel meiner Priesterröbe. Sie sind so lang, dass ich damit den Boden aufwischen kann, wenn ich nicht mit der im Kloster üblichen klassischen Handhaltung, genannt „shashu“ (übereinandergelegte Hände vor der Brust), durch die Räume gehe.

Diese Form der Befreiung ist der Inhalt meines morgendlichen Chants, wenn ich mir meine Robe auf den Kopf lege. Die Möglichkeit der inneren Befreiung, Moment für Moment zu erkennen, wie das Leben in uns entsteht und aus was sich dieser Moment gerade zusammensetzt, birgt die Chance, Herrscher über unser eigenes Sein zu werden. Das heißt, wenn wir entdecken, dass alles Leben erst in uns beginnt und vorher eigentlich nichts da ist, dann löst sich, aus meiner Erfahrung, die Suche nach Freiheit im Außen auf.

Das geschieht alles ohne mein eigenes, willentliches Zutun, wie von ganz allein, einfach nur im Sitzen – „shikantaza“.

So können wir unseren wirren Geist vielleicht ein bisschen in den Griff bekommen. ■



Der neue Schwerpunkt ab Heft 1/2020:

Buddhismus und Natur

Dieses Bild hat Ira Aschermair im März 2015 im Pesenbachtal im oberösterreichischen Mühlviertel aufgenommen: „Trotz der Dynamik strahlt das Bild für mich Ruhe aus. Wie dieser Wasserfall bin auch ich einem ständigen Wandel unterworfen. Lasse ich los, so kann ich im Fluss sein und darin meine ureigene Ruhe finden.“



Leserbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

meine Frau kommt aus Thailand und wir sind acht Jahre verheiratet. In Thailand begegnete ich früher dem Buddhismus an vielen Orten, verstand ihn aber nicht und fand keinen Zugang. Vielleicht, weil der Buddhismus vermischt ist mit weiteren Glaubenselementen wie z. B. Geistern und weil ich mich durch die vielen faszinierenden Eindrücke und Freizeitangebote ablenkte und zerstreute. Vielleicht war ich innerlich auch noch nicht bereit.

Ich bin vor wenigen Wochen auf die Seite <http://www.buddhismus-austria.at/die-lehres-des-buddha/vier-edle-wahrheiten/> gestoßen. Auf dieser und nachfolgenden Seiten ist die Lehre Buddhas so einfach und klar beschrieben, dass es mir endlich das Herzen für das Verstehen des Buddhismus öffnete.

Noch nie fand ich bisher eine so kurze und zugleich höchst präzise Erklärung der Lehre Buddhas. Ich bin gerührt von der Genialität der Texte und natürlich von Buddhas Lehre.

Dank Ihren Texten auf Ihrer Webseite kann ich mich besser weiterentwickeln und zugleich meinen neugierigen Mitmenschen die wertvollen Erkenntnisse Buddhas auf verständlichste Weise erläutern.

DANKE für Ihre wertvolle Arbeit, dass Sie Buddhas Lehren kommunizieren. Sie haben in mir einen heilsamen Samen gekeimt, welchen ich in Ihrem Sinne gerne wachsen lassen möchte, um ihn auch bei passender Gelegenheit weiter zu vermehren.

Herzlichste Grüße aus der Schweiz

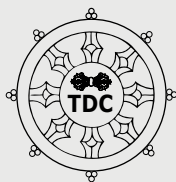
Manuel



Der Meister weiß alles

Frank Zechner





TDC - Tibet Dharma Center

Besuch von S.E. Ganden Tri Rinpoche

Spirituelles Oberhaupt der Gelug-Schule

Fr, 18. - Mi, 23. Oktober, Tibetzentrum Hüttenberg, Kärnten

13-Gottheiten-Yamantaka-Ermächtigung & Sadhana-Erklärung
Vajrasattva-Segenseinweihung

Siehe auch unseren Hinweis auf der Hefrückseite und unter

www.tibetcenter.at/yamantaka



Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

Nagarjuna. Der Mittlere Weg - Textstudium

27. - 28. Sept. und 8. - 9. Nov. · auch im Fernstudium möglich

Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag je WE € 180

Textstudium mit gründlicher Betrachtung der Kapitel 9 „Analyse der vorhergehenden Entität“ und Kapitel 10 „Feuer und Brennstoff“ aus Nagarjunas *Mulamadhyamakakarika* („Grundlegende Verse des Mittleren Weges“). Dieser Text gilt als essentielles Werk der buddhistischen Philosophie. Wie können wir Unwissenheit und Leid durch die Verwirklichung der Leerheit überwinden?



Tsa-Lung. Energiebahnen und subtile Energie aus Sicht des tibetischen Buddhismus

1. - 2. November 2019 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 180

Die Anatomie des subtilen Körpers besteht aus *Tsa* (Energiebahnen), *Lung* (subtile Energie) und Chakren. Mit Hilfe von ausführlichen Erklärungen und entsprechenden Visualisationsübungen lernen wir diese wirkmächtigen Energieflüsse kennen.

Die Praxis der Meditation: Konzentration und Achtsamkeit

22. - 23. November 2019 · Fr, 10 – Sa, 16 Uhr · Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · Beitrag: € 180

Detaillierte Erklärungen und ausgedehnte Übungen zur Kunst der buddhistischen Meditation – von der korrekten Körperhaltung bis zu den häufigsten Stolpersteinen auf dem Weg zur meditativen Versenkung. Empfohlen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Winterretreat. Lamrim & Vajrasattva-Praxis

Teil 1 – Lamrim: Mi, 4. Dez., 15 Uhr - Fr, 6. Dez., 13 Uhr

Teil 2 – Vajrasattva: Fr, 6. Dez., 15 Uhr - So, 8. Dez., 13 Uhr

Ort: Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten

Beitrag: € 165 bei Einzelbuchung · € 300 bei Buchung des gesamten Retreats

Das jährliche Winterretreat richtet sich an Praktizierende des tibetischen Buddhismus und ist auch offen für Interessierte. Ziel ist es, den Mitgliedern der spirituellen Gemeinschaft Gelegenheit und Unterstützung für die Vertiefung ihrer kontemplativen Praxis zu geben.

Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center

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



TDC - Tibet Dharma Center

Das 1x1 der Meditation

Kurs für Anfänger und Fortschrittene

in Wien

12. / 19. / 26. November 2019 · jeweils dienstags, 18.30 - 19.45 Uhr

Regelmäßige Praxisabende

Wien

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr
abwechselnd Lamrim-Praxis oder
Meditation & Achtsamkeit

Wo?

TDC-Wien · Donaufelder Straße 101
Stiege 3 · Top 2 · 1210 Wien

Klagenfurt

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr
abwechselnd Lamrim-Praxis oder
Meditation & Achtsamkeit

Wo?

Gemeindezentrum Festung
Strutzmannstraße 17 · 9020 Klagenfurt

Salzburg

jeden Donnerstag, 19 Uhr
Lamrim-Praxis oder
Meditation & Achtsamkeit

Wo?

Buddhistisches Zentrum
Lehenerstraße 15 · 5020 Salzburg

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



DAIJIH

SOTO ZEN SANGHA

Jeden Freitag um 19:00 Uhr
in der Biberstraße 9/2, 1010 Wien
www.daijhi.org



Panchen Losang Chogyen

Grundlagen-Studium

Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva: Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer



Shantideva's *Bodhicaryavatara* gehört zu den größten Werken der spirituellen Weltliteratur und beschreibt die 6 Übungen eines Bodhisattva: Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Der Text ist noch heute so aktuell wie vor 1300 Jahren. S.H. der Dalai Lama betont häufig, dass er Grundlage und Essenz buddhistischer Geistesschulung ist, und wer eine positive menschliche und spirituelle Entwicklung anstrebt, diesen Text studieren muss.

Lehrende: Ehrenwerte Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), Ärztin und seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 16 Jahre lang Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut und absolvierte an der UniWien 2013-2018 ein BA-

Studium (Sprache und Kultur Südasiens und Tibets).

8 Studienwochenenden: 12/13. Okt ; 7/8. Dez. 2019; weitere 2020:

Sa. 10-18 Uhr (veg./veganem Mittagessen), So. 9:30-13:00

Dana/Spende (Richtwert) für das Modul: 720.- € (MG 650.-)

Ermäßigung und Bezahlung in 2 Teilbeträgen möglich,

Video- und Audiodownloads & Lernunterlagen. Einstieg bei Vorkenntnissen möglich.

Anmeldung erforderlich: info@gelugwien.at; Details www.gelugwien.at

Studien- & Meditationslehrgang

Buddhismus entdecken

2 jähriger Lehrgang in 14 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. Das Curriculum ist weltweit erprobt und standardisiert (<https://fpmt.org/education/programs/discovering-buddhism>).

Einstieg im Herbst möglich. Nächste Themen: **Tod & Wiedergeburt 3.9.- 8.10. ; Karma 15.10.-12.11. ,** danach: Zuflucht / eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana /Bodhicitta/ Probleme umwandeln / Weisheit/ Tantra.

Dienstags: 19-21 Uhr, Dana/Spende (Richtwert) pro Modul: 50.-(30.-) pro Modul, (ein Modul 6-7 Abende) inkl. schriftlichen Unterlagen + audiofiles; Anmeldung erbeten: info@gelugwien.at

Tarameditation jeden Dienstag 18:00-18:55

Pujas

jeweils Freitags (1er. Tara, 2er Medizinbuddha (jede/r ist herzlich willkommen); 3er Lama Chöpa (für Fortgeschrittene), 4er Chenrezig-Praxis

Info und Anmeldung: PLC - Zentrum

info@gelugwien.at, www.gelugwien.at; 1090 Serviteng. 15

City-Meditations-Retreat

Tiefgründiger Friede

Stephan (Pende) Wormland

13.11. - 17.11.2019



Tief in unserem Herzen liegt eine Quelle von ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg damit in Kontakt zu kommen. Diese tiefe Freude ist immer zugänglich und kann nicht zerstört werden. Im Buddhismus wird dieser Ort „Wahre Zuflucht“ genannt. Gemeinsam erforschen wir verschiedene Wege um uns mit unserer wahren Natur vertraut zu machen. Geeignet für Neugierige, Anfänger, erfahrene Praktizierende. **Gegen Absprache auch Einzeltage möglich.**

Pende ist klinischer Psychologe, Gestalttherapeut, seit über 30 Jahren in buddhistischen Traditionen Praktizierender, davon 11 Jahre als Mönch.

13.11. 19:00 – 21:00; **14.-16.11.** 10:00 – 17:30; **17.11.** 10:00-13:00

Ort: Panchen Losang Chogyen Zentrum, 1090, Serviteng.15

Details: www.gelugwien.at

Buddhismus kurz und bündig

Die 4 aufeinander abgestimmten Vorträge mit Kurzmeditation 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 20.Nov. - 11.Dez. 18-20 Uhr
auf Dana/Spendenbasis**

Info: info@gelugwien.at

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

NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Du hast auf deine Fragen nach dem **Sinn des Lebens** noch keine befriedigenden Antworten gefunden? Die **Kunst der Meditation** könnte dir da weiterhelfen. Wir lernen, den Geist zur Ruhe zu bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser zu erkennen. Auch in deinem klaren Geist kannst du Erleuchtungsgeist finden: ein wunderschönes Juwel, das auf deine Entdeckung wartet.

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

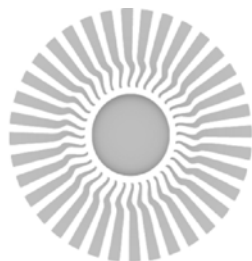
Meditation und Praxisabende für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h

Ab Ende Oktober **Vertiefende Einführung** – Termin siehe Website

Leitung: H.Röggla,
Schülerin von H.H.Chetsang Rinpoche
Ort: 01070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448
alle Angebote: freie Spende

www.drikungkagy.at



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN

Die Kunst Mensch zu sein Shambhala-Training Stufe 1

11.-13. Oktober 2019
mit Beate Kirchoff-Schlage



In der Meditationspraxis entdecken wir, dass unserer ganzen Existenz etwas bedingungslos Gutes zugrunde liegt. Wir begegnen uns selbst mit Offenheit, Freundlichkeit und Wertschätzung - so sehen wir, dass wir eigentlich alles besitzen, um als echte, mitfühlende und mutige Menschen zu leben.

Das Wochenende besteht aus Vorträgen, geführter Meditationspraxis sowie Einzel- und Gruppengesprächen. Es ist möglich, den Eröffnungsvortrag am Freitag zu besuchen und erst dann zu entscheiden, ob man am Wochenende teilnehmen möchte.

Information, Kosten und Anmeldung auf unserer Website sowie bei Julia Löschenbrand-Bläuel (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

WINTERPRAXISWOCHE Der Schatz im Leben: Bodhicitta als Weg zu einer guten Gesellschaft

28.-31.12.2019 & 01.-04.01.2020
mit David Hope



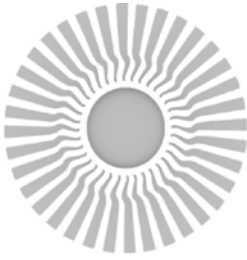
Erlebe und erforsche dein gutes Herz und das Herz der Gesellschaft in dieser Woche der Meditation, des Austauschs und der freundlichen Gemeinschaft.

Nimm dir die Zeit, das alte Jahr loszulassen und erfrischt und entspannt ins neue Jahr 2020 einzutreten.

Vorträge auf Englisch mit Übersetzung, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme an nur einem der beiden Teile ist möglich.

Information, Kosten und Anmeldung auf unserer Website sowie bei Joanna Francis (jofrancis99@gmail.com)

Shambhala Mediationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17
<https://wien.shambhala.info> • E-Mail: info-shambhala@gmx.at



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN

Kurse und Abendseminare im Herbst



Der Kampf des Ego

jeweils Mi, 16.10.-20.11.2019, 19-21 Uhr

mit Otto Pichlhöfer

Chögyam Trungpa Rinpoche hatte die Fähigkeit alle Stufen des Pfades in einem zu lehren. Das Seminar "The Battle of Ego" wurde im Dezember 1970 in Tail of the Tiger (Karme Chöling) gehalten. Trungpa Rinpoche geht dabei auf die Entwicklung der Fünf Skandhas als Modell für das Entstehen der Empfindung eines Ego ein. Das Verhaftetsein an den eigenen Vorstellungen bezeichnete er als Materialismus und unterscheidet zwischen physischem, psychologischem und spirituellem Materialismus.

Das Seminar ist für Interessierte aller Ebenen gedacht. Keine Vorbedingungen.

Information, Kosten und Anmeldung auf unserer Website sowie bei Martin Landschein (landschein@icloud.com)

Meditationszeit für junge Leute

Do, 10.10.2019 | Do, 07.11.2019 | Di, 03.12.2019 | Do, 09.01.2020 jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Regelmäßiges Treffen junger Leute (14-35), die sich für Meditation interessieren. Keine Vorkenntnisse.

Zufriedenheit im Alltag – Fünf Kursabende – Di, 22.10.–19.11.2019, 19-21 Uhr

Der Kurs setzt sich mit grundlegenden Themen der Meditationserfahrung auseinander: Kontemplation, Zufriedenheit, im Augenblick sein, Leiden und die 4 Edlen Wahrheiten, Umgang mit Gefühlen, Vertrauen und Zufriedenheit. Keine Vorkenntnisse.

Informationen auf unserer Website sowie bei Julia Löschenbrand-Bläuel (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

Achtsamkeitstag – Sonntag, 27. Oktober 2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, beim Gehen, Essen und Reden bringen uns ganz unmittelbar in Kontakt mit uns selbst, unserem Da-sein. Wir können wieder Kraft für unseren Alltag gewinnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Meditieren lernen - Samstag, 16. November 2019, 15:00 - 18:00 Uhr

Vortrag, Meditationsanweisung und Raum für Diskussion. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Regelmäßige öffentliche Praxiszeiten:

jeden Montag und Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Shambhala Meditationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17

<https://wien.shambhala.info> • E-Mail: info-shambhala@gmx.at



Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling

Franz-Kaiser-Gasse 74, 1160 Wien

Tag der offenen Tempeltüre: 13. Oktober ab 14 Uhr

Mit Schnupperstunden Yantra Yoga, Harmonious Breathing, Khaita und Vajra Tanz

Seminare im Herbst 2019

Yantra Yoga

Durch die Verbindung der Bewegung mit bewusster Atmung entfalten wir in uns einen tief entspannten Zustand. Jede Bewegungsabfolge des Yantra Yoga führt den Atem und bringt ihn in natürliche Harmonie mit Geist und Körper. Mit Honza Dolensky



Öffentlicher Vortrag: 10. Oktober 2019 um 18 Uhr

Einführungswochenende: 11.–13. Oktober

Fortlaufender Kurs (nur mit Einführungs-WE): ab Donnerstag 25. 10., jeweils 18–19:45 Uhr

Harmonious Breathing

08.–10. November

Die *Harmonious Breathing Methode* basiert auf der antiken tibetischen Tradition des Yantra Yoga. Dieser Kurs ist sowohl für Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse im Yoga, wie für Yoga Praktizierende geeignet. Mit Honza Dolensky

Vajra Tanz Einführungswochenende

18.–20. Oktober

Beim Vajra-Tanz wird Meditation in Bewegung geübt. Körper, Energie und Geist werden tief entspannt und harmonisiert. Mit Elisha Koppensteiner



Khaita Joyful Dances

Tibetische Kreistänze als Praxis von Präsenz, Achtsamkeit und Freude.

Mit Elisha Koppensteiner

Grundkurs fortlaufend: 16. Oktober – 11. Dezember, jeweils 19 bis 21 Uhr

Wochenend-Workshop: 16. & 17. November

Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

www.samdrubling.at

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.

19.–20. OKTOBER, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

XI GOU FA (Reinigungsübung), SONDERMERIDIANÜBUNG und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die **BASISÜBUNGEN** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, unsere Lebensenergie, im Bereich der Wirbelsäule 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. **XI GOU FA** (Qi-Reinigungsmethode): Eine bewährte Methode zum Ausleiten von negativem Qi. Hilfreich bei Kontakt und Aufnahme von negativem, krankem Qi, dem viele Menschen z.B. auch in ihrem beruflichen Umfeld ausgesetzt sind. **SONDERMERIDIANÜBUNG**: Förderung des Qi-Flusses mit besonderem Augenmerk auf die Durchlässigkeit von 4 der besonders wichtigen Sondermeridiane.

1.- 2. FEBRUAR 2020 YIN YANG HE QI FA, HUI GONG und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

Akademie für Buddhismus und Christentum Buddhismus-Lehrgang 2019/2020

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2019/2020 wieder die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang 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.

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

Zeiten: Mittwoch 18.00 – 19.30 (die Termine für Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden noch bekannt gegeben).

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2019, SS März 2020; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

Veranstaltungsort: Dharmazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

(der Veranstaltungsort für Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus folgt per Newsletter)

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

Beitrag: Wie bereits im Lehrgang 2018/2019 erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung.

Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

Anmeldung und weitere Informationen: Dharmazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91 abc@dharmazentrum.at

www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
19.09. 19:00–20:00	Mantren fürs Herz	<i>Helena Krivan</i>
23.09. 19:00–21:00	Atempause am Montag	<i>Helena Krivan</i>
02.10. 19:00–19:45	Grundlagen des Buddhismus-Bludenz	
02.10. 19:00–20:00	Grundlagen des Buddhismus-Bregenz	
03.10. 18:00–06.10. 13:00	Meditation/ Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
03.10. 19:00–20:00	Grundlagen des Buddhismus - Steyr	
03.10. 18:30–05.12. 21:00	Aus Liebe zum Leben	<i>Tina Draszczyk</i>
04.10. 20:00–21:00	Grundlagen des Buddhismus-Judenburg	
05.10. 18:00–12.10. 10:00	Lass deinen Geist zur Ruhe kommen	<i>Hannes Huber</i>
06.10. 09:30–18:00	Der Weg des Mondes-Tigermond	<i>Ingrid Hoffellner</i>
07.10. 20:00–21:00	Grundlagen des Buddhismus-Graz	
08.10. 18:00–20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matusek</i>
09.10. 20:00–21:00	Grundlagen des Buddhismus-Innsbruck	
10.10. 18:00–13.10. 13:00	JO I RI REI DU LI O! Jodeln und Qi Gong	<i>Christina Zurbrügg</i>
10.10. 18:00–09.01. 20:00	Shambhala Jugend -Treffen für junge Leute (14-35 J	<i>Martin Landschein</i>
11.10. 18:30–13.10. 16:30	Grundlagen der Meditation	<i>Palkyi Konchok</i>
11.10. 19:00–13.10. 18:00	Die Kunst Mensch zu sein, Stufe 1	<i>Beate Kirchhof-Schlage</i>
13.10. 17:00–18:00	Khaita Tanz Schnuppertermin: Moderne Tibetische Tänze	<i>Elisha Koppensteiner</i>
14.10. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
16.10. 19:00–11.12. 21:00	Khaita Tanz Kurs	<i>Elisha Koppensteiner</i>
16.10. 18:00–20.10. 10:00	Stille & Bewegung	<i>Beate Genko Stolte</i>
18.10. 18:00–21:00	Zen in der Küche	<i>Jo-Alma Potter</i>
19.10. 10:00–20.10. 14:00	Dzogchen – der Pfad der Selbstbefreiung	<i>Oliver Leick</i>
22.10. 19:00–19.11. 21:00	Zufriedenheit im Alltag	<i>Ernst Steininger</i>
23.10. 18:00–26.10. 13:00	Peer Retreat - gemeinsam zur Eigenständigkeit	
24.10. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
25.10. 18:00–27.10. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
26.10. 09:00–27.10. 16:30	Zwei-Tage Retreat	<i>Knud Rosenmayr</i>
28.10. 18:00–03.11. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga/ Allerheiligen	<i>Ursula Lyon</i>
04.11. 20:00–21:00	Grundlagen des Buddhismus-Graz	
04.11. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
05.11. 19:00–20:00	Grundlagen des Buddhismus-Salzburg	
06.11. 20:00–21:00	Grundlagen des Buddhismus-Linz	
06.11. 19:00–19:45	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
03.12. 19:15–19:45	Grundlagen des Buddhismus-Villach	
05.12. 19:00–20:00	Grundlagen des Buddhismus - Steyr	
07.12. 15:00–18:00	Einführungshalbttag	
28.12. 14:00–04.01.2020 21:00	Bodhicitta as the path to a good society	<i>David Hope</i>

ORT	KONTAKT
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at; +43-681-8184 21 39
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at; +43-681-8184 21 39
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at; +43 (0)676 4223980
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; +43 (650) 2754108
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; +43 677 623 922 58
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyuu.at; 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0681 - 10769362
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at; +43-681-8184 21 39
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at; +436801158999
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at; +436801158999
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Salzburg-Lehen	bernhard.schweizer@gmx.at, +43 699/18493112
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650-89 50 113
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; +43 677 623 922 58
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.10. 10:00–12:00	Buddha Shakyamunis Leben und Wirken	<i>Michael Aldrian</i>
16.10. 19:00–20.11. 21:00	Was ist Ego(losigkeit)?	<i>Otto Pichlhöfer</i>
17.10. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
18.10. 18:00–20.10. 13:00	Zen Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
07.11. 19:00–21:00	Was ist Buddhismus?	<i>Gerhard Weißgrab</i>
08.11. 19:00–20:00	aktiv sein und sich entspannen - wie geht das?	<i>Werner Hruschka</i>
11.11. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
15.11. 19:00–15.08. 21:00	Einführungsvortrag: Einsichts-Dialog	<i>Bhante Sukhacitto</i>
16.11. 15:00–18:00	Einführungshalbttag	
05.12. 19:00–20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
08.12. 09:30–013:00	Der Weg eines Bodhisattvas	<i>Birgit Schweiberer</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 18:30–19:45	Meditationskurs 1 für AnfängerInnen u. Fortschr.	<i>Manfred Klell</i>
01.10. 20:00–21:15	Meditationskurs 2 für AnfängerInnen u. Fortschr.	<i>Manfred Klell</i>
02.10. 20:00– 21:15	Ruhiges Verweilen für Fortgeschrittene	<i>Manfred Klell</i>
03.10. 19:00–20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
03.10. 20:00–21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
10.10. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
11.10. 20:00–13.10. 16:00	Vorträge mit Gabi Volenko	<i>Gabi Volenko</i>
11.10. 20:00–13.10. 16:00	Vorträge mit Stefan Thal	<i>Stefan Thal</i>
14.10. 11:00–18.10. 13:00	Meditatives Heilfasten	
15.10. 19:00–12.11.	Buddhismus entdecken: Modul Karma	<i>Andrea Husnik</i>
18.10. 20:00–20.10. 16:00	Vortragswochendende mit Reka Mathe	<i>Reka Mathe</i>
23.10. 19:00–19:45	Grundlagen des Buddhismus-Wien	
25.10. 20:00–26.10. 16:00	Vorträge mit Angelika Tesch	<i>Angelika Tesch</i>
25.10. 20:00–26.10. 16:00	Vorträge mit Manfred Gehrmann	<i>Manfred Gehrmann</i>
25.10. 20:00–27.10. 16:00	Vortragswochendende mit Sasha Khoibagarov	<i>Sasha Khoibagarov</i>
27.10. 10:00–17:00	Achtsamkeitstag	<i>Sabine Putze</i>
28.10. 18:00–03.11. 14:00	Strenger Zen Kurs - Allerheiligen	<i>Ermin Döll</i>
02.11. 10:00–20:00	Chenresi - Praxis	<i>Paul Waibl</i>
06.11. 18:00–10.11. 10:00	Anfängergeist Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
07.11. 20:00–22:00	Vortrag mit Manfred Maier	<i>Manfred Maier</i>
08.11. 20:00–09.11. 16:00	Vorträge mit Klaus Kaltenbrunner	<i>Klaus Kaltenbrunner</i>
08.11. 20:00–10.11. 16:00	Vortragswochendende mit Astrid und Wolfgang Poier	<i>Astrid Poier-Bernhard</i>
09.11. 09:00–19.10. 17:00	Zen Einführungstag	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
09.11. 10:00–17:00	Ki Song - Energetische Mitte & Verbindungen	<i>Werner Hruschka</i>
10.11. 10:00–09.11. 17:00	Ki Song - Move & Relax	<i>Werner Hruschka</i>
11.11. 20:00–12.11. 16:00	Vorträge mit Klaus Kaltenbrunner	<i>Klaus Kaltenbrunner</i>
13.11. 19:00–17.11. 21:00	Tiefgründiger Friede	

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482-42412
Bodhidharma Zendo	office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19
Werkstatt Krähe, Westbahnstrasse 7, 1070 Wien	wien@yunhwasangha.org; 0699/19246294
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.at; 07615 20313
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 0699 10248084
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Dornbirn	dornbirn@diamantweg.at; 05572 25701
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at; 0699 10248084
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; +43 677 623 922 58
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Werkstatt Krähe, Westbahnstrasse 7, 1070 Wien	wien@yunhwasangha.org; 0699/19246294
Werkstatt Krähe, Westbahnstrasse 7, 1070 Wien	wien@yunhwasangha.org; 0699/19246294
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamondway-center.org; 0650 / 544 47 22
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
16.11. 20:00–22:00	Vortrag mit Erik Weiss	<i>Erik Weiss</i>
16.11. 09:00–17.11. 15:00	Einsichts-Dialog	<i>Bhante Sukhacitto</i>
16.11. 09:00–15:00	Zen-Tag	<i>Knud Rosenmayr</i>
19.11. 18:00–20:00	Zen Schnuppern!	<i>Paul Matussek</i>
21.11. 18:00–24.11. 10:00	Zazenkai - Zenmeditation	
22.11. 17:00–24.11. 10:30	Zen Wochenende in Bad Blumau	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
23.11. 20:00–24.11. 16:00	Vorträge mit Stefan Sebastian	<i>Stefan Sebastian</i>
25.11. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
28.11. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
29.11. 20:00–01.12. 16:00	Vortragswochende mit Christoph Teufel	<i>Dilia Navarro</i>
29.11. 20:00–01.12. 16:00	Vortragswochende mit Jutta Seiler	<i>Jutta Seiler</i>
29.11. 20:00–01.12. 16:00	Vortragswochende mit Martin Borsum	<i>Martin Borsum</i>
01.12. 16:00–08.05. 08:00	Zen Rohatsu	<i>Paul Matussek</i>
02.12. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
03.12. 18:00–08.12. 12:00	Rohatsu-Go-Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
03.12. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Zuflucht	<i>Andrea Husnik</i>
04.12. 20:00–05.12. 16:00	Vorträge mit Alina und Petr	<i>Alina Fedshenko</i>
06.12. 20:00–08.12. 16:00	Vortragswochende mit Jakob Sintschnig	<i>Jakob Sintschnig</i>
06.12. 20:00–08.12. 16:00	Vortragswochenende mit Dilia Navarro	<i>Dilia Navarro</i>
07.12. 20:00–08.12. 16:00	Vorträge mit Wolfgang Poier	<i>Wolfgang Poier</i>
09.12. 18:30–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
13.12. 20:00–15.12. 16:00	Vortragswochende mit Alina und Petr	<i>Alina Fedshenko</i>
17.12. 20:00–22:00	Vortrag mit Alina und Petr	<i>Alina Fedshenko</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
10.10. 18:30–13.10. 13:00	Meditationsretreat: Aus Liebe zum Leben	<i>Tina Draszczyk</i>
10.10. 10:00–13.10. 14:30	Kalachakra-Tantra Praxisretreat mit Khentrol Rinpoche	<i>Khentrol Rinpoche</i>
12.10. 10:00–13.10. 16:00	Prozess von Sterben-Tod-Wiedergeburt	
13.10. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	
07.11. 19:00–20:40	Einführung in die Zen-Praxis	<i>Knud Rosenmayr</i>
14.11. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
24.11. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	
04.12. 18:00–08.12. 14:00	ZEN - Wandlung zum inneren Himmel	<i>Marcus Hillinger</i>
07.12. 10:00–18:00	Der Weg eines Bodhisattvas	<i>Birgit Schweiberer</i>
11.12. 18:00–20:00	Buddhismus kurz & bündig	<i>Andrea Husnik</i>
12.12. 19:00–20:40	Zen	<i>Knud Rosenmayr</i>
12.12. 15:00–15.12. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschlberger</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at; +43 (0)676 4223980
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	urlaubsschneiderei@rogner.com; +43 3383 5100 9449
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 068110769362
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at; +43 677 623 922 58
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650-89 50 113
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamondway-center.org; 0732/60 21 82
ORT	KONTAKT
BergZendo	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.at; 07615 20313
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 01 / 512 37 19
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhanuphap Tempel Österreich*

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

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. 0664/92 056 29
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen Schule

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
(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. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
www.palpung.eu
>> *Tibetischer Buddhismus*

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

4040 Linz-Gramastetten
Dießenleitenweg 223
Tel. 0732/66 80 77
office@senkobobuddhismus.at
www.senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2
8020 Graz
0669/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

Donaufelder Straße 101/3/2
1210 Wien
Tel. 0676/6168 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.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Mishi-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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>
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
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.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-sampheiling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palpung.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustralia.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			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.mushoju.org

Dharma Sangha Österreich

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „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

Violeta Vidal
Gesundheitsyoga
Mi., 9.00–10.30

Ursula Lyon und Vertretung
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/>

Qi Gong & Meditation
Michael Hudecek
Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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

Können wir in einer Welt der Rastlosigkeit und des flüchtigen, modernen Scheins echtes Glück und Zufriedenheit erfahren? Ja. Echtes Glück und Wohlbefinden sind immer zugänglich. Auch dann, wenn das Leben wirklich herausfordernd ist.

RADIKAL GLÜCKLICH

Buchpräsentation, mit praktischen Übungen

Das Buch *Radikal glücklich* wurde von Eric Solomon in Kooperation mit Phakchok Rinpoche auf Basis der Weisheit des tibetischen Buddhismus verfasst.

Samstag 16. November 2019 15:00 - 17:30

AEIOU 2340 Mödling, Fleischgasse 1

Anmeldung: 02236/222328 info@aeiou.co.at

Sonntag 17. November 2019 15:30 - 18:00

Karma Kagyü Sangha Wien

Buddhistisches Zentrum 1010 Wien

Fleischmarkt 16, Stiege I, 2. Stock, Tür 23

Die Teilnahme ist kostenfrei. Spenden sind erbeten.

Eric Solomon spricht Englisch, es wird übersetzt.



Eric Solomon war viele Jahre Mitarbeiter im Labor für Künstliche Intelligenz am Massachusetts Institute of Technology. Hier entwickelte er sein großes Interesse dafür, den menschlichen Geist und seine Funktionsweise zu verstehen. So fand er einen Weg zum Buddhismus und lernte bei spirituellen Meistern wie Dilgo Khyentse Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche und Nyoshul Khen Rinpoche.

RETREATS IN KALACHAKRA KALAPA CENTER

Kalachakra-Tantra-Praxisretreat

Khentrul Rinpoche
Do. 10.- So. 13.10.2019

Kalapa Care Weekend

Pflegewochenende
für Kalapa, Körper & Geist
Fr. 25.- So. 27.10.2019



ཀ་ལ་པ་

Vipassana-Retreat

Hannes Huber
Do. 2.- Mo. 6.1.2020

Kalapa Care Weekend

Pflegewochenende
für Kalapa, Körper & Geist
Fr. 1.- So. 3.5.2020

Medizinbuddha-Retreat

Ven. Lobsang Namgyel
Sa. 23.- Sa. 30.5.2020



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte
www.shedrupling.at - office@shedrupling.at - +43-(0)699-12 15 12 91





བོད་བྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama

*Mit höchster Freude geben wir den Besuch
des spirituellen Oberhauptes der Gelug-Schule am
Tibetzentrum in Knappenberg, Kärnten bekannt!*

Jamgön Gyalwä Gyaltzab
Seine Eminenz der 104.
Ganden Tri Rinpoche
Lobsang Tenzin



18. - 19. Okt. 2019 (Freitag, 13.30 bis Samstag, ca. 16 Uhr)

13-Gottheiten-Yamantaka-Ermächtigung

20. Okt. 2019 (Sonntag ab 14 Uhr)

Vajrasattva-Segenseinweihung

21. - 23. Okt. 2019 (Montag, 13.30 Uhr bis Mittwoch, ca. 16 Uhr)

Praxisanleitungen 13-Gottheiten-Yamantaka-Sadhana

**600 Jahre-Gedenkfeier für den Großen
Je Lama Tsongkhapa, Begründer der Gelug-Schule**

Sonntag, 20. Oktober, 10 - 12 Uhr

Weitere Informationen & Anmeldung

www.tibetcenter.at/yamantaka