

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2014

Preis: € 5,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 70, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Das Herz mit dem Kopf verbinden“

EIN INTERVIEW MIT
TINA DRASZCZYK S. 8

Wenn die Trübung aufhört, so entsteht Stille

EIN ESSAY VON MEIYO
PEDRO PEREZ VARGAS S. 12

Buddhismus-Lehrgang

ZWEI ABSOLVENTEN ERZÄHLEN S. 15



Diplomlehrgang Buddhistische Wissenschaft des Geistes (Buddhistische Psychologie)



Sie erhalten *von authentischen tibetischen Meistern und international anerkannten Experten* unschätzbare Wissen, das Ihnen ein klares Verständnis vom Bewusstsein und seinen verschiedenen Facetten ermöglicht.

Dauer: 15 Module (je 2-3 Tage, meistens am Wochenende) in 5 Semestern ab 19. September 2014

Preis: EUR 2.200 (= Anmeldegebühr EUR 400 + 5 Semestergebühren á € 360 oder 24 Monatszahlungen á € 75.)

Kursort: ist unser im tibetischen Stil neu gestaltetes Haus im malerischen Knappenberg, Kärnten, auf 1.000 m Seehöhe

Information und Anmeldung

www.tibetcenter.at

Tibetzentrum - Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien
Reifantanzplatz 1 | 9375 Hüttenberg | T: 0043 (0) 4263 20084 | office@tibetcenter.at

Drikung Kagyu

ÖSTERREICH

Mitglied der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft



DRIKUNG PHUNTSOG CHÖLING

Schirmherrschaft S.H. Drikung Kyabgön Chetsang - spirituelle Leitung S.E. Drubpön Sönam Jorphen Rinpoche

S.H. Drikung Kyabgön Chetsang

Wir freuen uns, bekannt zu geben, dass der 37. Thronhalter der Drikung Kagyü Linie, der Drikung Kyabgön Chetsang am 29. Mai 2014 Österreich besuchen wird! Seine Heiligkeit wird Belehrungen zum Herzsutra und einen öffentlichen Vortrag „Tibet und Buddhismus - Vergangenheit und Zukunft“ geben. Dabei wird er sein Buch „History of the Tibetan Empire“ signieren.

Von Samstag 7. Juni - Montag 9. Juni 2014 wird Seine Heiligkeit das neue Drikung Europazentrum in Zalasanto, Ungarn einweihen und eine Chakrasamvara Übertragung geben.



Programm: Donnerstag, 29. Mai 2014 (Christi Himmelfahrt):

14.00 - 16.00 Uhr: Belehrungen zum Herzsutra

Ort: Drikung Gomba, 1010 Wien, Fleischmarkt 16, 1. Stock

19.00 - 20.30 Uhr: „Tibet und Buddhismus - Vergangenheit und Zukunft“ mit Buchsignierung. Ort wird bekannt gegeben.

Bitte um Anmeldung unter info@drikung-orden.at oder 0676-3283312

Näheres unter: www.drikung-orden.at



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Unsere Tradition, jedes Jahr ein anderes asiatisches Land ins Zentrum unserer Wertschätzung für den Dharma zu stellen, haben wir im Feiertag 2013 unterbrochen, um besonders den bisherigen Weg der Entwicklung des Dharma in Österreich zu feiern und wertzuschätzen. Heuer setzen wir mit dem Land BHUTAN diese gute Tradition weiter fort und freuen uns auf viele kulturelle und inspirierende Kontakte. Besonders unsere Vesakh-Feiern bieten gute Gelegenheiten zu einem interessanten Austausch. So wie jedes Jahr, sind im Heft des 2. Quartals alle Vesakh-Termine im Programmteil zu finden. Ich lade euch schon heute ein, diese Feiern zu besuchen und damit die freiwillige Arbeit der Veranstalter zu würdigen, aber auch einen guten innerbuddhistischen Kontakt zu pflegen. Besonders freue ich mich auch über die Teilnahme von Menschen anderer Religionen und Menschen aus den verschiedenen, nicht buddhistischen Gesellschaftsbereichen. Richtig verstandener Dharma kann hier eine wertvolle Brückenfunktion erfüllen. Dharma-praxis hat einen integrativen Charakter. Wir dürfen diesen integrativen Charakter durchaus weitläufig sehen. Es geht nicht nur um die Integration von etwas weit entfernt Fremden, sondern auch um die Integration unserer ureigenen Schatten. Es ist – zumindest so wie ich den historischen Buddha verstehen würde – ganz im Sinne des Erwachten, dass wir uns ehrlich und ständig um die Integration des Dharma in unser Leben bemühen.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

8 INTERVIEW

„Das Herz mit dem Kopf verbinden“

Ein Interview mit Tina Draszczyk

12 ZEN-ESSAY

Wenn die Trübung aufhört,
so entsteht Stille

Von Meiyo Pedro Perez Vargas

15 BUDDHISMUS-LEHRGANG

Buddhismus lernen –
Buddhismus begegnen

Zwei Absolventen erzählen

17 GEFANGENENBETREUUNG

Der Nebel benetzt die Blätter,
durchdringt die Rinde und
tränkt den Stamm

Von Andreas Hagn

20 CARTOON. SANGHA

21 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

Weitere Autoren dieser Ausgabe. Meiyo Pedro Perez Vargas,
Andreas Hagn.

Fotos. Ida Rätther (www.ida.lv), Thule Jug,
Seiten 12 dampoint/17 K.-U. Häßler/18 Smileus – Fotolia.com

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Andrea Höbarth, Knud Rosenmayr. **Druck.** Samson-Druck, St. Margarethen.
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vettermann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013;

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen.

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

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., 10–13 Uhr
Di., 14–19 Uhr
Mi., 14–19 Uhr
Do., 14–19 Uhr

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

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN AT46 6000 0000 0131 7747
BIC OPSKATWW

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)

Jugend

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

Do., 24. 4. 2014

Do., 15. 5. 2014

Do., 05. 6. 2014

Do., 19. 6. 2014

jeweils 17.30–19.30 Uhr

Ort: „der mittlere Weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien



Buddhistische Jugend

Kathrin: 0650/946 40 36

info@buddhistischejugend.at

www.buddhistischejugend.at



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



Für Familien

FAMILIEN-PUJA

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

So., 27. 4. 2014, 10–13 Uhr

So., 18. 5. 2014, 10–13 Uhr

So., 15. 6. 2014, 10–13 Uhr

„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., 28. 3. 2014, 15–16 Uhr

Fr., 25. 4. 2014, 15–16 Uhr

Fr., 23. 5. 2014, 15–16 Uhr

Im Meditationszentrum „der mittlere weg“
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Bitte direkt bei Karin Ertl melden.
Tel. 0664/123 76 18, ertl.karin@aon.at

BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an. Wo und wann erfahren Sie unter.

www.buddhismus-austria.at >

Organisation > Religionsunterricht

Vesakh-Feiern in Österreich

Dieser Tag ist dem Gedenken an Geburt, Erleuchtung und Tod des Buddha gewidmet.

Er ist ein Tag der Besinnung und auch ein Tag der Freude, da das Beispiel Buddhas uns den Weg der inneren Freiheit zeigt. Und er ist der offizielle Feiertag der ÖBR, den alle Traditionen gemeinsam feiern. Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen!

Burgenland

Sa., 24. Mai, 15 Uhr, Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Marina Jahn: marina.jahn@chello.at, 0664/236 39 33

Salzburg

So., 25. Mai, 14 Uhr
Stupa am Mönchsberg, 5020 Salzburg
Dr. Paul Chalupny: chal@sbg.at, 0676/711 87 01

Steiermark

So., 18. Mai, ab 15.30 Uhr, Stupa im Grazer Volksgarten
Michael Aldrian: office@shedrupling.at, 0699/18 68 31 98

Tirol

Sa., 17. Mai, 10 Uhr, Wat Thai Tirol Buddharam Tempel
Dr.-Franz-Werner-Straße 30, 6020 Innsbruck
Freie Thailändisch-Buddhistische Gemeinde Tirol
Hugo Klingler: buddhismus-tirol@cnh.at, 05223/436 00

Wien

So., 25. Mai, ab 16 Uhr
bei der Friedenspagode an der Donau
Sekretariat: office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19

WAS IST BUDDHISMUS?

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

Do., 3. 4. 2014, 19 Uhr

Do., 22. 5. 2014, 19 Uhr

Do., 26. 6. 2014, 19 Uhr

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

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:

0650/523 38 02 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

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: Dr. Georg Schober,

Tel. 01/402 38 68

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Mitmachen

ÖBR OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen.

- Achtsame Kommunikation in der buddhistischen Lebenspraxis
- Sarana – Buddhistisches Netzwerk für Therapie und Beratung
- Netzwerk Achtsam Wirtschaften
- Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung
- Radio Buddha
- GIVE-away-FESTe
- Come together
- Neue Medien/PR-Arbeit
- Buddhistische Jugend
- KünstlerInnenvernetzung „Ideenwildwuchs“
- Kreativer Buddhismus
- Innovative Finanzierung der ÖBR

8. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 17. Mai 2014, um 14 Uhr

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

Wir bitten um Anmeldung unter:

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

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.

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

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

Steiermark: Wolfgang Poier, 0316/670 635, graz@kkoe.at; Mag. Michael Aldrian, 0699/1868 31 98, michael.aldrian@chello.at

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

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

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

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

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

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

Das Herz mit dem Kopf verbinden

Ein Interview mit Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR) und Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation

DAS INTERVIEW FÜHRTEN EVI ZOEPNEK UND JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

Liebe Tina, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Als ich zirka 17 Jahre alt war, habe ich begonnen, mich für spirituelle Traditionen, Yoga und Meditation zu interessieren und bin u. a. auf ein Buch von John Blofeld gestoßen, „Der Weg der Macht“, und aus irgendeinem Grund hat mich dieses Buch näher zum tibetischen Buddhismus gebracht. Aufgewachsen bin ich in einer katholischen Familie. In meinem Umfeld gab es damals nur wenig „buddhistisches Angebot“. Ich traf Ole Nydahl, der damals nicht als Lama unterwegs war, sondern Diavorträge über seine Reisen nach Indien und Nepal hielt. Über diesen Kontakt bin ich kurz darauf Lamas aus der Karma Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus begegnet, wie z. B. Kalu Rinpoche, Tenga Rinpoche und Shamar Rinpoche. Ich begann, unter der Leitung verschiedener Lehrer dieser Tradition zu praktizieren. Nach Abschluss meines Abiturs wollte ich den Buddhismus genau kennenlernen und habe mich für ein Studium der Buddhistikunde, Tibetologie und Indologie an der Universität Hamburg entschieden. Meine Eltern waren nicht besonders glücklich mit meiner Entscheidung, haben sie aber toleriert.

Wie ging es dann weiter?

In Hamburg bin ich bald darauf in das buddhistische Zentrum der Karma Kagyü Tradition eingezogen, wo ich einerseits die Möglichkeit hatte, vielen Meistern zu begegnen, und

andererseits bei der Organisation mitgeholfen habe. So hatte ich Kontakt mit vielen Lehrern, wie z. B. Shamar Rinpoche und Gendün Rinpoche. 1981/82 ging ich für ein halbes Jahr nach Indien und Nepal. Ich vertiefte meine Tibetischkenntnisse und verbrachte einige Zeit in einem Meditationsretreat. In den Jahren danach folgten weitere Reisen nach Indien und Nepal. Mein Anliegen war, Buddhismus genau zu lernen und zu meditieren. Dafür habe ich mich auch immer wieder zu kurzen Retreats zurückgezogen. Heute gibt es sowohl im Westen als auch in Nepal und Indien eine Reihe von Instituten und Zentren, die ein systematisches Angebot in Theorie und Praxis geben, damals war das nicht so.

Die Lehrer haben damals diese Art von Praxis nicht angeboten?

Es war in jedem Fall eine Pionierphase, und je nachdem, wie die eigene Grundkenntnis ist, fasst man Anregungen unterschiedlich auf. Damals war ich sehr jung und unerfahren. Auch die meisten tibetischen Lehrer waren es noch nicht gewohnt, im Westen zu unterrichten. Der tibetische Buddhismus kommt nun mal aus einer völlig anderen Kultur.

Wie kamst du dann nach Wien?

Nach Abschluss meines Magisterstudiums in Hamburg bin ich 1984 zu Alexander (Anm.: Mag. Alexander Draszczyk) nach Wien gezogen. Er hatte 1982 auf Anregung von Shamar



Dr. phil. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR) Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation, geboren am 5.1.1961 in Augsburg (D). Seit 1978 buddhistische Meditationspraxis hauptsächlich in der Tradition des tibetischen Buddhismus, 1980–1984 Studium Tibetologie, Buddhismuskunde und Anglistik an der Universität Hamburg, seit 1984 freiberufliche Übersetzungs- und Dolmetschtätigkeit in verschiedenen buddhistischen Instituten und Zentren in Europa und Asien, seit 1984 freiberufliche Lehrtätigkeit in buddhistischer Philosophie und Meditation, seit 2008 Lektorin am Institut für Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien, seit 2010 freiberufliche Achtsamkeitslehrerin, seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien.

Rinpoche mit dem Aufbau des Karma Kagyü Zentrums in Wien begonnen, und es war für mich ganz natürlich, dabei mitzuhelfen. Kalu Rinpoche hatte einige Jahre vorher einer ersten Kagyü-Gruppe, die den 16. Gyalwa Karmapa nach Wien eingeladen hatte, eine Buddhastatue geschenkt. Diese Gruppe hat sich dann wieder aufgelöst, aber die Buddhastatue ist seit Anfang der 80er-Jahre, als das Karma Kagyü Zentrum im Fleischmarkt entstand, in

unserem Meditationsraum. Sie symbolisiert die Kontinuität der Kagyü-Gruppe in Wien.

Und dann gingst du nach Indien?

Als 1991 das Karmapa International Buddhist Institute (KIBI) in Neu Delhi ins Leben gerufen wurde, fragten mich Shamar Rinpoche und Tobga Rinpoche, die damaligen Leiter des Instituts, ob ich nicht als tibetische Übersetzerin mitarbeiten möchte. Von 1992 bis 2005

„Elemente buddhistischer Meditation auch Menschen zugänglich machen, die sich nicht für das buddhistische Denk- und Glaubenssystem interessieren.“

habe ich dort sowohl übersetzt als auch meine eigenen buddhistischen Studien und meine Praxis vertieft und zudem bei der Organisation mitgeholfen. Die Semester waren von Oktober bis März. In den ersten beiden Jahren war ich jeweils ein Semester dort, später aber beide. Nur ein Jahr habe ich krankheitsbedingt ausgesetzt. Als die Zeit in Indien für mich vorüber war, habe ich in Wien noch eine Dissertation am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde geschrieben.

Deine Lehrtätigkeit begann schon sehr früh?

Mit der Dolmetschtätigkeit aus dem Tibetischen habe ich bereits 1983 begonnen. Durch die Arbeit im Karma Kagyü Zentrum in Wien und anderen Städten in Österreich bin ich immer mehr in die Lehrtätigkeit im deutschsprachigen Raum hineingewachsen. Außerdem arbeite ich derzeit hauptberuflich in einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt an der Uni, das die Verbindung zwischen einer spezifischen philosophischen Richtung und Meditation zum Inhalt hat. Mit dem Forschungsprojekt gehen auch Vorträge im In- und Ausland einher. So findet dieses Jahr im August in Wien die große internationale Konferenz über Buddhismuskunde statt.

Du bietest ja auch „MBSR-Seminare“ an, wie verbindest du diese beiden Meditationsmethoden?

MBSR (Anm.: Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es von Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen entwickelt wurde, beruht – was den Aspekt der Meditation angeht – ganz auf den buddhistischen Übungen der Achtsamkeit; diese wurden verbunden mit Stresspsychologie und -physiologie und bestimmten Methoden, um mit Stress besser umzugehen. Ich halte es für eine wunderbare Trainingsmethode, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Sie zielt darauf ab, krankmachenden, belastenden Stress zu bewältigen und damit Leid zu mindern. In diesem Sinn lehnt sich diese Methode, sowohl was die Technik als auch die Intention angeht, am Buddhismus an. Der Buddha lehrte vom Leid, also Stress in allen seinen Formen, und wie man Leid beendet. Allerdings wird in MBSR-Kursen weder das buddhistische Gedankengut als Ganzes thematisiert noch, im Spezifischen, die Sicht der Ichlosigkeit eingebracht. Die positive Wirkungsweise des MBSR-Trainings auf Körper und Geist ist wissenschaftlich gut untermauert.

Für mich ist das MBSR-Training sehr wertvoll, vor allem auch dahingehend, dass einige Formen buddhistischer Meditation dadurch auch jenen Menschen zugänglich werden, die sich nicht für das buddhistische Denksystem interessieren. Nachdem wesentliche Elemente der Meditation in der MBSR-Schulung und im Buddhismus die gleichen sind und Achtsamkeit immer eine wichtige Rolle in buddhistischer Praxis spielt, stellt sich für mich die Frage der Verbindung nicht wirklich; sie ist natürlicherweise gegeben.

Buddhistische Praxis ist grundsätzlich eingebettet in den Wunsch, Befreiung aus



*„Buddhistische Praxis
ist doch immer eine
Herzensangelegenheit.“*

dem Daseinskreislauf, den Buddhazustand zu erreichen, während die Zielsetzung von MBSR ist, das Leben besser zu bewältigen. Allerdings ist letzteres natürlich auch Bestandteil des Buddhismus, wenn auch nicht langfristige Zielsetzung. Kurzum: MBSR bezieht sicher nicht alle Aspekte des Buddhismus mit ein, lässt sich aber wunderbar damit verbinden und ist vielleicht auch eine ideale Basis für buddhistische Praxis. Mein persönlicher Zugang zu dieser säkularen Art der Achtsamkeitspraxis war zunächst über Allan Wallace. Dann habe ich die MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn und seinem Team gemacht.

Wie siehst du den Buddhismus in Europa heute?

Ein Reichtum an Vielfalt. Ich glaube, es gibt, sowohl was asiatische als auch westliche LehrerInnen angeht, viele, die ihr Bestes geben, um den Buddhismus im Westen mit Feingefühl zu vermitteln. Da hat sich in den letzten Jahrzehnten wirklich viel getan. Gleichzeitig sehe ich auch die Herausforderung für Suchende, sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden. In jedem Fall halte ich es für eine zielführende buddhistische Praxis für wesentlich, sowohl zu meditieren als auch in die Inhalte der Lehre Buddhas einzutauchen.

Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?

Abgesehen davon, dass sie eine Plattform bietet, die verschiedene buddhistische Traditionen miteinander verbindet, ist sie gerade auch deshalb wichtig, weil sie den Buddhismus in der Öffentlichkeit darstellt. Ich würde mir sehr wünschen, dass die verschiedenen Gruppen leichter miteinander umgehen können. Inhaltlich sind die Gruppen und Orden für den Buddhismus verantwortlich.



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

Das Herz mit dem Kopf zu verbinden, oder umgekehrt. Für mich ist buddhistische Praxis doch immer eine Herzensangelegenheit. Ich verstehe das Lernen vom Dharma und den Inhalten so, dass man sich eine innere Landkarte erstellt, und zwar als Orientierung für den eigenen spirituellen Weg. Worauf es jedoch ankommt, ist, den Mut, das Herz und die Offenheit zu haben, diesen Weg auch wirklich zu gehen und sich der Meditation zu widmen, damit die Landkarte nicht nur eine interessante Theorie bleibt, sondern zu einer echten, transformierenden Erfahrung werden kann.

Vielen Dank für das Interview.



Wenn die Trübung aufhört, so Wenn Stille entsteht, so Wenn Weisheit aufscheint, so

EIN ESSAY VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Vor einem Spiegel stehend, habe ich mich des Öfteren gefragt, warum ich den Eindruck habe, dass die Zeit sich rasend bewegt. Vorgestern war ich ein Kind, gestern ein junger Mann, alles war so unbeschwert, und jetzt plötzlich sind diese Bilder nicht mehr da. Wo sind sie hin, die guten Jahre der Vergangenheit? In solchen Augenblicken werde ich mir meiner eigenen Vergänglichkeit bewusst und erschrocken stelle ich manchmal fest: „Die Zeit vergeht wie im Flug.“ Oder etwa: „Je älter ich werde, umso schneller vergeht die Zeit.“ Ich blicke aus dem Fenster, betrachte die Natur und sehe, dass dem Tag die Nacht folgt, wie eine Jahreszeit der anderen, und ungewollt ist mein Geist voller Nostalgie und Traurigkeit. Ich sehe vor allem das, was nicht wiederkehren wird, und stelle fest: Der Winter ist am kältesten, wenn es dunkel ist.

Die rasende Zeit – Die Trübung

Die Nostalgie, die Traurigkeit und die Enttäuschung sind derart erdrückende Gefühle, dass ich ihnen all meine Präsenz entgegen muss. Und doch, nicht immer bin ich stark genug, und mir bleibt nichts anderes übrig, als zuzulassen, dass es geschieht. Ich spüre und erlebe die Melancholie, bis ich selbst die Traurigkeit

bin, und erkenne, dass ich nur deswegen traurig um das Vergangene sein kann, weil ich am Leben bin. Die Emotionen sind also unentbehrlich auf dem Weg, stelle ich fest. Sie weisen mir den Weg, den ich zu gehen habe, denn dort, wo Fragen auftauchen, wie „Wo ist eigentlich die Vergangenheit hin?“ oder „Gibt es Erinnerung in der Vergessenheit?“, hinterfrage ich im Grunde das Wesen der Zeit. Unweit davon sind dann Fragen wie „Sind wir, weil wir denken?“ oder „Denken wir, weil wir sind?“.

Grundsätzliche Fragen also, die mich auffordern, anzuhalten. Zu groß wird sonst das Gefühl, dass sich alles rasend bewegt und damit alle Dinge, die Menschen um mich herum, meine Erinnerungen, aber vor allem meine Sehnsucht. Diese unkontrollierbare Sehnsucht, von der ich nicht einmal genau weiß, was sie so immerhungrig macht. Ist es also die Zeit, die sich so rasend bewegt? Sind es die Dinge und Menschen außerhalb von mir oder bin ich es gar selbst? Viele Fragen tauchen auf einmal auf, und dabei weiß ich genau, dass eine Minute 60 Sekunden dauert und eine Stunde 60 Minuten enthält. Und doch erschien mir als Kind ein Tag so lang wie eine Ewigkeit, und heute als Erwachsener vergeht ein Tag so schnell wie ein

entsteht Stille. scheint Weisheit auf. offenbart sich das wahre Wesen.

Augenblick. Bei dem bloßen Gedanken an die Schnelllebigkeit der Zeit verspüre ich große Unsicherheit, denn es ist, als würde ich allmählich die Kontrolle verlieren. Als wäre ich gerade in einem Netz von Problemen verstrickt, die ich so nie gewollt habe. Ein Gefühl, dass mich beinahe verzweifeln lässt und mir andererseits sagt, wie dringend ein nachhaltigeres Verhalten ist. Und doch, trotz aller schweren Momente, die ich erlebt habe, trotz aller Enttäuschungen, sobald ich die geringste Möglichkeit habe, noch bevor ich mir selbst die Möglichkeit gegeben habe, tief ein- und auszuatmen, damit sich etwas Neues in meinem Inneren entfalten kann, setze ich den Lauf gegen die Zeit fort. Und wieder bin ich bereit, für das zu kämpfen, woran ich glaube. Ich verteidige es. Sogar bis zum bitteren Ende, wenn es sein muss. Doch früher oder später komme ich wieder dort an, wo ich gestartet bin. Eine Haltestelle oder diesmal gar die Endstation? Hier angekommen, bin ich öfters zu der Schlussfolgerung gelangt: „Es kommt alles so, wie es kommen soll.“ Doch wenn ich diese Feststellung so einfach hinnehme und auf die Welt übertrage, in der ich gefordert bin zu handeln, sickert da nicht auch ein wenig Resignation durch? Vielleicht sogar ein wenig Flucht? Es ist, als würde ich sagen „Weil ich

eh nichts zu verstecken habe, ist es egal, ob ich überwacht werde oder nicht.“

Da, wo es nicht mehr weitergeht – Jenseits der Stille

Mir wird bewusst, dass, wenn ich nicht aufpasse, ich auch an der Station „Es kommt eh alles so, wie es kommen soll“ stehen bleibe. Also gehe ich weiter. Allein und Hand in Hand mit der Ungewissheit, ob da überhaupt noch etwas ist. Vielleicht ist jenseits des Denkens, jenseits der Stille noch etwas, das aus der Verbundenheit mit allen Dingen stammt und deshalb für jeden Augenblick die passenden Wörter kennt? Ein Ton. Oder lediglich ein Laut. Und die Wirklichkeit manifestiert sich wieder in aller Fülle und Pracht: Es ist dieser Augenblick. Und es gibt einen Augenblick davor, genauso wie es einen Augenblick danach gibt, und doch ist dieser Moment vollständig einzig und allein dieser Augenblick. So entdecke ich, dass dieser Augenblick in sich durchaus die Vergangenheit als auch die Zukunft enthält. Und diese Entdeckung ist das, was mir wirklich weiterhilft, denn ich stoße damit auf die wichtigste Friedensbotschaft des Zen-Buddhismus überhaupt: Die Einsicht, dass, weil das Hier und Jetzt das Resultat ver-



gangener Augenblicke ist und die Ursache für das, was kommen wird, es an mir liegt, hier und jetzt Gutes zu tun. Und weil das Hier und Jetzt allgegenwärtig ist, weil das Tor zur Wirklichkeit immer offensteht, habe ich immer die Möglichkeit, Gutes zu tun.

So entdecke ich, dass dieser Augenblick in sich sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft enthält, und diese Einsicht verdeutlicht mir, dass es sogar fahrlässig wäre zu sagen: „Es kommt eh alles so, wie es kommen soll.“ Es ist vor allem die Geschichte, die mich ermahnt, dass der Überwachung dicht gefolgt die Kontrolle und die Strafe stehen. Dass die Überwachung ein Instrument zur Vereinheitlichung der Werte ist, und dass diese Vereinheitlichung sich gegensätzlich zur Vielfalt verhält. Und weiter, dass die Vereinheitlichung von Moral und Werten meistens ganz konkreten Interessen folgt und eigentlich der Machtausübung dient. Ich entdecke im Hier und Jetzt also auch die Geschichte. Eine Geschichte, die unmissverständlich in mir die Gewissheit aktualisiert, dass, wer auf seine Verantwortung für sich und sein Umfeld verzichtet, in letzter Instanz sagen wird: „Ich habe nur Befehle ausgeführt.“ Also rüttelt mich dieser Augenblick in der Begegnung mit der Geschichte auf und erinnert mich daran, dass Weisheit und Mitgefühl nur dann zur Entfaltung kommen können, wenn in allen Richtungen, auch im Sozialen, Achtsamkeit praktiziert wird und wir bereit sind, unsere elementarsten Rechte zu verteidigen, wenn es darauf ankommt. Eine Achtsamkeit, die mir im Bezug auf die Überwachung also sagt:

Du musst dir absolut darüber im Klaren sein, dass jedes Rädchen eine tragende Rolle

in einem System hat. Deshalb bist du mitverantwortlich, und ob du es also willst oder nicht, du kannst dich deiner Verantwortung nicht entziehen. Unmöglich. Und noch weniger gilt zu sagen: „Der blickt doch nicht durch, denn die Guten sind eigentlich wir.“ Das ist so, als würdest du sagen „Das Ziel rechtfertigt die Mittel.“ Daher bitte ich dich dringendst zu verstehen: die Vergangenheit ist bereits vergangen, die Zukunft ist noch nicht da. Der einzige Augenblick, in dem sich das Leben abspielt, ist hier und jetzt. Und weil hier und jetzt der einzige Augenblick ist, in dem du lebst, wenn du hier und jetzt Böses tust, ist alles in deiner Welt schlecht. Wenn du dagegen Gutes tust, ist alles in deiner Welt gut.

Vergangenheit und Zukunft als Aspekte der Zeit – Die Begegnung mit den wahren Wesen der Zeit

Vor einen Spiegel stehend, wenn ich den Eindruck habe, dass die Zeit sich rasend bewegt und mir deshalb der Winter länger vorkommt als sonst, entdecke ich, dass dieser Augenblick sowohl meine Geschichte als auch meine Zukunft enthält und entdecke so die Freiheit dieses Augenblicks. Dabei weisen mir jede Erinnerung, jedes traurige Gefühl als auch jede Falte den Weg. Das ist so, weil die Zeit eine Kette von Augenblicken ist, und in dieser Kette jeder Moment in sich die allumfassende Zeit ist. Eine Erfahrung, die mir zeigt, dass, wenn dieser Augenblick vollständig dieser Augenblick ist, dann bedeutet dieser Moment eine Ewigkeit. Angesichts dieser Erkenntnis frage ich mich: Gibt es im Universum etwas, was außerhalb dieses Augenblicks sein kann?



Buddhismus lernen – Buddhismus begegnen

ZWEI ABSOLVENTEN DES BUDDHISMUS-LEHRGANGS AN DER AKADEMIE FÜR BUDDHISMUS UND CHRISTENTUM ERZÄHLEN ÜBER IHRE ERFahrungen

Mag.^a Armağan Zeller und Michael Pollan sind ehemalige Absolventen der Akademie für Buddhismus und Christentum. Sie haben aus ihrer Sicht erzählt, weshalb sie den Lehrgang besucht haben und wie sie diese Zeit erlebten.

Armağan ist praktizierende Buddhistin, und ihr hatte die Idee, das allgemeine, vielfältige Wissen über den Buddhismus so kompakt und neutral zu verpacken, sehr gut gefallen. Sie hatte über die Vortragenden recherchiert und sich in Abstimmung mit Beruf und Familie schließlich dazu entschlossen, den Lehrgang zu besuchen.

Michael, ebenfalls praktizierender Buddhist, wollte die Lehre des Buddha nochmals von Grund auf studieren und sich mit den historischen Umständen vor, während und nach der Zeit des Buddha vertraut machen. Auch die Möglichkeit, neben der Theravada-Schule die anderen Schulen des Buddhismus kennenzulernen, sowie die Vorlesungen von Prof. Figl und Prof. Guttman waren für Michael eine zusätzliche Motivation. Generell war es für Michael auch sehr reizvoll, wieder eine Universität besuchen zu dürfen. In erster Linie stand für Michael allerdings der Dhamma im Vordergrund.

Mit seiner auf die feinste Stufe entwickelten Menschlichkeit hat Bhante Seelawansa in seinen Vorträgen Armağan berührt. Er lehrte den Theravada-Buddhismus mit den vier Themen – der historische Buddha, Dhamma, die Geschichte des Buddhismus und die sozialen Aspekte des Buddhismus. Vor den Vorlesungen wurde immer zehn Minuten meditiert, um den Tag hinter sich zu lassen und im Lehrgang anzukommen, schildert Armağan ihre Erfahrung. Vor allem die anderen Traditionen des Buddhismus (tibetischer Buddhismus und Zen) und die Begegnung zwischen Christentum und Buddhismus haben ihr gezeigt, wie



sich der Buddhismus je nach Zeit und Umgebung erweitern kann. Dadurch kann sie heute den Buddhismus in Europa besser verstehen.

Auch Prof. Figl hat Armağan sehr tief beeindruckt. Seine Beschreibungskapazität und die Natürlichkeit der Transformation seines Faches – der Religionswissenschaft – war für sie einmalig, sie hätte ihm stundenlang zuhören können. Doch auch Prof. Guttman, DDr. Winter, Mag. Kurt Krammer und Dr. Tina Draszczyk hielten laut Armağan umfangreiche und sehr gute Vorlesungen, in denen viel Information transportiert wurde.

Michael hatte große Freude an allen Lehrveranstaltungen. Er schildert, dass die Inhalte mit großer Begeisterung vorgetragen wurden und von beeindruckendem Fachwissen geprägt waren. Klar hatte sich Michael besonders auf die Vorträge von Bhante Dr. Seelawansa konzentriert, da er vorhatte, die Diplomprüfung zu absolvieren.

Für Michael hatte jeder Vortragende und jeder Vortrag etwas Einzigartiges und Besonderes. Wenn er heute noch an die Vorlesungen und Lehrer denkt, dann hat er von jedem einzelnen ein klares und deutliches Bild vor sich. Er spürte die Freude in ihren Vorträgen, die

sich auch auf die LehrgangsteilnehmerInnen übertrug. Er erlebte hier eine Universität, wie er sie sich immer gewünscht hatte.

Am Ende des Lehrgangs steht auch die Möglichkeit einer Diplomprüfung der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“, bei der verschiedene Themengebiete (Früher Buddhismus, Grundlehre des Buddhismus, Geografische Ausbreitung und Soziale Dimensionen des Buddhismus) geprüft werden.

Sowohl Armağan als auch Michael beschreiben diese beiden Tage als eine intensive Phase ihrer Ausbildung.

Armağan empfiehlt, beim Lernen möglichst früh zu beginnen, da die Lernpalette doch recht breit und tiefgehend ist. Die vier mal drei Stunden der Prüfung sind sehr intensiv, erzählt sie. Am zweiten Tag der Prüfung hatte sie sich in der Mittagspause für etwas Schlaf entschieden. Doch wenn man sich bemüht, dann folgt auch Belohnung in Form von großer Erleichterung und Wissenssicherheit. Sie schildert, dass alle Prüfungsteilnehmer ihres Jahrgangs die Prüfung mit sehr guten Noten bestanden haben. Später hatte sie und die anderen Prüfungsteilnehmer erfahren, dass die Antworten teilweise ausführlicher und besser waren als jene der in Sri Lanka studierenden Mönche.

Michael war am Morgen der Prüfung etwas aufgeregt, immerhin lagen zwei anstrengende Tage vor ihm. Im Vorfeld der Prüfung hatte sein Chef von seiner Prüfung erfahren und forderte Michael auf, sich an seinen Schreibtisch zu setzen, der in einem ruhigeren Teil des Arbeitsraumes lag. Sein Chef sagte: „Setzen Sie sich da hin, hier können Sie besser lernen, und vergessen Sie im Moment Ihre Arbeit.“ Das war ein sehr netter Zug von ihm.

Nach den zwei Tagen der Prüfung ging Michael mit dem Gefühl nach Hause, bestanden zu haben, was sich dann auch bestätigte.



Informationen zur Gründung und zum Ziel des Vereins Akademie für Buddhismus und Christentum (ABC) von emer. Prof. DDr. Johann Figl

Bhante Seelawansa und Prof. Figl haben über 20 Jahre regelmäßig gemeinsame Lehrveranstaltungen im Rahmen des Instituts für Religionswissenschaft der Katholisch-theologischen Fakultät der Universität durchgeführt, ebenso eine Reihe von öffentlichen Vorträgen und Tagungen. So entwickelte sich die Idee einer „Akademie“ in Gesprächen zwischen Bhante Seelawansa und Prof. Figl; ausdrücklich wurde bei deren Bezeichnung auch das Christentum einbezogen, wodurch sich zugleich der jetzige Name mit der Abkürzung ABC ergeben hat. Von beiden wurde 2009 die Gründung eines danach genannten Vereins in die Wege geleitet, der seit damals die organisatorische und inhaltliche Durchführung des Lehrgangs übernimmt. Denn die erste Aufgabe dieses Vereins war die Einrichtung des Studienlehrgangs Buddhismus, wobei zugleich das Christentum als Gesprächspartner vor Augen gestellt wird und es um die Vermittlung von Inhalten beider Religionen geht, wobei einen Schwerpunkt der europäische Kontext bildet.

Der Buddhismus-Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum dauert zwei Semester und startet wieder im Oktober 2014. Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at>

Der Nebel benetzt die Blätter, durchdringt die Rinde und tränkt den Stamm

VON ANDREAS HAGN

Marie Nennung aus Amstetten, geriet Mitte 1944 ins Visier der Polizei. Damals hatte sie einen Wachtmeister tätlich angegriffen. „Die Nennung wurde sogleich renitent“, schrieb der Polizist an das Landesgericht in der Kreishauptstadt St. Pölten, „und schlug mit den Händen gegen den Kopf des Pol. Beamten und versuchte ihn zu kratzen, was aber durch Mithilfe des Funk abgewehrt werden konnte.“ Nennung wurde im April 1945 ins Konzentrationslager Mauthausen eingewiesen – mitten ins Chaos der letzten Wochen, in denen Tausende ermordet wurden, an den Folgen der Haft, der systematischen Aushungerung und der miserablen Unterbringung im überfüllten Konzentrationslager starben. Noch am Tag der Befreiung des KZs Mauthausen brach die Frau auf, zu Fuß in ihren Heimatort Amstetten. Auf dem Weg holte sie ihren Sohn ab, der ihre unzähligen Wutausbrüche ebenso wie ihre plötzliche Verhaftung miterlebt hatte und daher bei Pflegeeltern untergebracht worden war. Marie Nennung, geborene Fritzl, hatte 1935 Josef auf die Welt gebracht.



(Teil eines Artikels von Andreas Kranebitter, erschienen in der Zeit Nr. 51/2013 – Österreich-Teil, der Kriminalfall Josef Fritzl ist einer der dramatischsten Fälle in der österreichischen Nachkriegsgeschichte) >>



Die gegenseitige Bedingtheit, das Miteinander- in-Beziehung-Stehen der Dinge und die daraus folgende Emergenz, ist einer der grundlegenden Erkenntnisse des Buddhismus.

In meiner Tätigkeit als Gefangenenseelsorger komme ich oft mit den unglaublichsten Geschichten über Gewalt und deren Auswirkungen in Berührung und lerne von Taten, die oft unbegreiflich scheinen und dennoch passieren.

Mit der Zeit lerne ich die Menschen, die diese Taten begangen haben, kennen, und oft dringen wir gemeinsam in ihre Geschichten ein. Aus vielen Ebenen und Verzweigungen, prägnanten, aber auch weniger interessanten Erlebnissen, zerlegt in immer kleinere Teile, setzen sich die Ursachen zusammen. Wie bei einem Puzzle bilden die einzelnen Teile mehr und mehr ein gesamtes Bild der Gewalt. Und Krieg ist meist ein Teil davon.

Im Krieg ist es erlaubt, ja sogar erwünscht, zu töten, diese letztmögliche, endgültige Grenze zu überschreiten; sie wird bewusst aufgehoben. Und aus Menschen, meistens Männern, werden Täter. Diese Grenzüberschreitung hin-

terlässt Spuren, die Generationen überdauern, bei Opfern und Tätern und deren Familien und der ganzen Gesellschaft.

Die Generation meiner Großväter kam aus dem Krieg nach Hause und hat ihre Taten und Bilder mitgebracht, es wurde nicht gesprochen, sie blieben meist unreflektiert, unbeherzt im Verborgenen, blieben im Nebel des eigenen Seins. Oft auch zu grausam um sie in Worte zu fassen. Vielleicht auch darum verlor man sich in den Kriegserzählungen oft nur in den Heldentaten.

Aber mit diesen Geschichten kam die Gewalt auch in mein Leben. Und auch ich konnte und durfte nicht darüber sprechen, nur in meinen Alpträumen blieb der Krieg über Jahrzehnte erhalten.

Erst als ich begann, mich hinzusetzen, mich dabei nicht zu bewegen, und ich anfang, meine Achtsamkeit darauf zu lenken, meinem Atem zu folgen, begann mit der Zeit, sehr langsam, ein innerer Dialog und ich fing an, meine Innenwelt zu entdecken und sie mehr und mehr zu erforschen.

*Der Gründer unserer Lehrlinie Dogen Zenji schrieb im Genjokoan:
„Den Weg des Buddha zu studieren,
bedeutet das Selbst zu studieren.“*

(aus Shobogenzo, übersetzt von Kazuaki Tanahashi)

*Niemand weiß, wann und wo der
Tautropfen des Lebens vom Grashalm
am Wegesrand herunterfällt.*

(Shobogenzo – Ju-undoshiki, Dogen Zenji)

Mein Atem brachte mich meinem Schmerz näher, und ich lernte, ihn zu akzeptieren und mit intensiverer Übung zu durchdringen.

Eine besonders intensive Form der Übung in meiner Tradition, dem Zen, ist ein Sesshin. Das Sesshin ist eine formelle Übungszeit im Kloster, in unserer Sangha traditionell sieben Tage, mit vielen Sitzperioden und rituellem Essen in drei Schalen (Oryoki) im Meditationssaal. Ein Sesshin bietet auf vielen verschiedenen Ebenen die Möglichkeit der intensiven Auseinandersetzung mit dem Selbst. Eine Ebene ist das frühe Aufstehen um 4 Uhr morgens, mitten in einer der intensivsten Traumphasen. Ich übte und übe mich darin, die Dinge aus meinem Traumgeist mitzunehmen und mich mit ihm auf mein Kissen zu setzen und es dort zu erspüren, zu erforschen. Unser Lehrer Baker Roshi spricht gerne von bebrüten. In diesem Erforschen geht es nicht um einen kognitiven Prozess, ein Analysieren, sondern um ein körperliches Erfahren von dem, was da ist, was erscheint. Dieses jahrtausendealte yogische Handwerk zu erlernen, ist Teil unserer Übung.

Eine andere Ebene bei einem Sesshin, mit seinem Selbst zu üben, ist die Auseinandersetzung mit dem Schmerz, und bei so vielen Sitzperioden ist dies fast unausweichlich. Zu üben, dem Schmerz zu begegnen, nicht auszuweichen, nicht davonzulaufen, sondern der Versuch, ihn zu durchdringen und sich dadurch die Möglichkeit zu schaffen, ihn zu transzendieren. Der große Sufi-Mys-

tiker Rumi spricht von der „nicht verschlossenen Wunde“ und sich mit dieser Wunde zu verbinden, es zuzulassen, dass sich der Schmerz in seiner ganzen Breite entfalten kann, dabei alle Verknüpfungen zu erforschen und zu durchschauen und sie somit neu zu definieren. Dies ist die große Kunst, eines der großen Geschenke der Übung des stillen Sitzens.

Große Unterstützung in diesem Prozess erfuhr ich auch durch das Buch „Am Tor zur Hölle“ von Claude Anshin Thomas. Er ist ein Vietnamveteran und Zen-Priester mit einer sehr eindringlichen Geschichte, die er gemeinsam mit seinen Erkenntnissen in diesem Buch beschreibt.

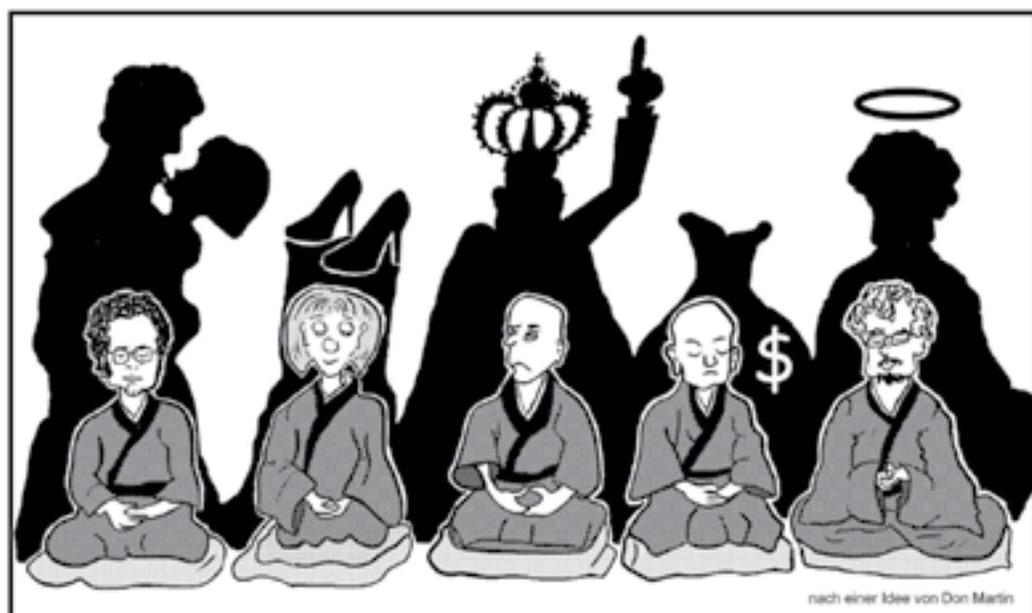
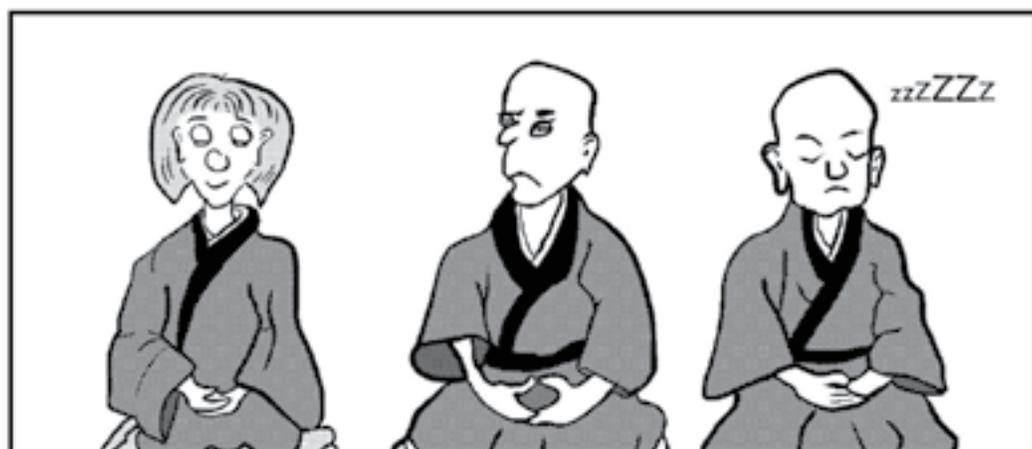
Er kommt heuer im September nach Österreich. Er hält einen Vortrag, und es besteht die Möglichkeit, an einem Wochenende gemeinsam zu praktizieren und Gespräche zu führen. Wir besuchen Insassen in österreichischen Gefängnissen und wir besuchen auch das KZ Mauthausen und praktizieren dort gemeinsam.

*Näheres in Kürze unter
www.kriegsgeschichten.at oder
www.hagn.or.at*

Ich, Andreas Hagn, bin als Laie ordiniert von Paul Rosenblum Roshi in der Lehrlinie von Zentatsu Baker Roshi, dem Dharmanachfolger von Shunryu Suzuki, in der Lehrlinie von Dogen Zenji. Mehr über unser Sangha finden Sie auf www.dharma-shanga.at

Der Schatten sagt alles

Frank Zechner



Dhammatalek Ven. Ajahn Jayasaro „crashing in the same car“

**Wie wir aufhören können,
immer wieder den gleichen Fehler
zu machen!**

Mo., 19. Mai, 19.00 Uhr
Meditationszentrum
„der mittlere Weg“
Biberstraße 9/2 1010 Wien

Ajahn Jayasaro, 1958 in England geboren, traf Ajahn Summedho 1978, verbrachte ein Retreat bei ihm und ging dann nach Thailand zu Ajahn Chah, bei dem er 1980 ordiniert wurde. Von 1997 bis 2002 war er Abt der International Forest Monastery. Heute lebt er als Einsiedler zu Füßen der Khao Yai Berge in Thailand, wenn er nicht in Europa, Fernost oder auch nur in Thailand unterwegs ist, um Vorträge zu halten. Sein besonderes Augenmerk gilt der Erziehung. Er ist an mehreren Schulen das geistige Oberhaupt.

„Ein Koffer für die letzte Reise“

Die Ausstellung zeigt, was Menschen auf ihre letzte Reise „Einmal Jenseits und zurück“ mitnehmen würden. Sie führt so an die Schwelle zum letzten Augenblick und ist eine offene, multikulturelle Auseinandersetzung mit „Tod“ und „Lebenswerten“. Im Rahmen der Ausstellung werden auch Koffer österreichischer Prominenter gezeigt.

Die Ausstellung ist zu sehen vom
29. März bis 26. April 2014

Ort: Freiraum / MuseumsQuartier Wien

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag von 11 bis 19 Uhr
An Feiertagen geöffnet

Montag von 11 bis 19 Uhr reserviert für
Gruppen, **NUR** gegen Voranmeldung

Nähere Informationen zur Ausstellung und
zum Rahmenprogramm: www.letztereise.at

DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

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

Wir vertreten den Buddhismus ...

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

Wir geben Raum ...

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

Wir informieren ...

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

Wir betreuen unsere Mitglieder ...

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

Wir beraten alle am Buddhismus Interessierten

- _ durch Bundesländer-Repräsentanzen



Wir unterrichten ...

- _ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen Religionsunterricht – österreichweit

Wir begleiten ...

- _ Kranke & Sterbende durch das Mobile Hospiz
- _ Trauernde in der Trauergruppe
- _ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

Wir bilden aus und weiter ...

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

Wir präsentieren den Dharma ...

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

Wir feiern ...

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

BASISPROGRAMM – Diplomlehrgang ab Herbst 2014

Weltweit durchgeführt, jedoch im deutschsprachigen Raum in dieser Art ein einzigartiges Programm – nun in Wien. Lama Zopa Rinpoche, unser spiritueller Leiter, empfiehlt es als das ausführlichste Grundlagenprogramm (www.fpmt.org). Für TeilnehmerInnen, die fundiertes Wissen und Verständnis des Dharma entwickeln wollen. Über einen Zeitraum von 5 Jahren werden die wichtigsten klassischen indischen und tibetischen Texte der Mahayana-Tradition studiert und unter Anleitung meditiert – immer im Kontext für unser westliches Alltagsleben.

Der Lehrgang wird von tibetischen Geshe und qualifizierten westlichen Lehrern unterrichtet. Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime) beginnt im Herbst bis Ende 2014 jeweils Donnerstags 19–21 Uhr.

1. Modul: „Lorig“ – Beschaffenheit unseres Geistes. Der Lehrgang findet alle zwei Wochen statt. Ab 2015 werden weitere Module je nach Umfang auch mit zusätzlichen Wochenendseminaren abgehalten. Nähere Information: www.gelugwien.at; Unterrichtssprache: deutsch und englisch (mit Übersetzung).

Module können auch einzeln besucht werden. Um ein Zertifikat von FPMT am Ende des Lehrgangs zu erhalten, müssen alle 9 Module besucht und mit einer Prüfung und Meditationsklausur abgeschlossen werden. Module können natürlich auch ohne Prüfung und Klausur besucht werden.

Anmeldung erfolgt für jeweils ein Modul. Das Programm kann teilweise, je nach Modul, auch im Fernstudium besucht werden. Seminare, Vorträge, angeleitete Meditationen, werden über Online-Plattform abrufbar sein; Lernunterlagen, Fragen und Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.

Info & Anmeldung: info@gelugwien.at;

Ort: PLC (Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum), Servitengasse 15, 1090 Wien

Retreat: Medizinbuddha 23. Mai–1. Juni 2014

S. H. der Dalai Lama gab 2012 in Österreich eine Medizinbuddha-Einweihung. In diesem Retreat, der zum zweiten Mal durchgeführt wird, werden wir die Praxis des Medizinbuddha einüben.

Medizinbuddha verkörpert die heilende Qualität unseres eigenen Geistes. Er ist hilfreich bei der Beseitigung von Verblendungen, reinigt unser Karma und fördert innere Ruhe und Frieden. Es heißt, Medizinbuddha hilft uns, bei Krankheit wieder schneller gesund zu werden. Diese Praxis ist auch sehr empfehlenswert für Menschen in heilenden und helfenden Berufen.

Als vorbereitende Übung werden die ersten drei Tage als Lam Rim Retreat (Meditationen zu Vergänglichkeit, Karma, Zuflucht, Mitgefühl, Leerheit u. a. m.) durchgeführt. Am 26. Mai kann man, bei Bedarf, zu Beginn der Praxis des Medizinbuddha, noch einsteigen.

Ehrw. Namgyel, ein Australier, lebt seit 28 Jahren als tibetisch buddhistischer Mönch in Indien und Nepal. Er hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht und teilt diese Erfahrungen nun weltweit mit Menschen, die sich für Buddhismus interessieren.

Ort: Kalapa Center (absolut ruhige Lage auf der Koralm (Steiermark), in 1.000 m, mit traumhafter Aussicht)
Kosten: Euro 490,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Organisiert von Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, Informationen: www.gelugwien.at

Anmeldung bis 5. Mai 2014 unter info@fpmt-plc.at

Das Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung.

Eintritt in die Praxis eines Bodhisattva

2-jähriger Lehrgang, Einstieg im April möglich

Bodhicaryavatara von Shantideva, ein Lieblingstext von H.H. Dalai Lama, gehört zu den größten Werken der spirituellen Weltliteratur und ist noch heute so aktuell wie vor 1300 Jahren. In Versform werden die Übungen eines Bodhisattvas, Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit dargelegt.

Dr. Birgit Schweiberer (Ehrw. Losang Drime), Ärztin und Nonne, studierte 16 Jahre lang Sutra und Tantra im Lama Tzongkhapa Institut.

8 Studienwochenenden Feb. 2014–Dez. 2015
2014: 15./16. Feb., 12./13. April; Juni;
 20./21. Sept., 2015: in Vorbereitung.

UKB: Dana-Empfehlung: 680,- (MG 560,-) (Erm. möglich). Vortrag & angeleitete Meditationen: über Online-Plattform abrufbar; Lernunterlagen, Fragen & Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.
Anmeldung: info@gelugwien.at
Ort: PLC, 1090 Servitengasse 15

I. Einführung über Meditation und II. Grüne Tara-Einweihung

24. und 25. 4. 2014 im Meditationsraum 1070

von Lama Kunsang Rinpoche, Meister der Drikung Linie

Die Drikung Kagyu-Schule ist eine mündliche Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus. Lama Kunsang Korpon Rinpoche wurde 1976 in Tibet geboren. Seit 2005 steht er dem Schweizer Drikung Zentrum Dorje Ling als Resident Lama vor. Die Grüne Tara ist eine weibliche Meditationsgottheit und steht für Aktivität
 I. Donnerstag 24. 4.: Grundlagen und Praxis der Meditation

II. Freitag 25. 4.: Einweihung, Belehrung, Praxis der Grüne Tara

für Praktizierende aller Stufen – auch für Anfänger geeignet

Zeit: jeweils 18h – ca. 21h

Ort: 1070 Wien, Zieglergasse 32, 1.Stk., Tür 7

Kosten: je Abend 30 Euro

Anmeldung: Hannelore Röggl, 0664/38 66 448

hannelore.roeggla@gmx.at

Website: <http://www.drikungkagyu.at/>

Liebevolles Herz – friedvolles Leben

Geshe Dondup
16.–18. Mai 2014

Geiststraining in acht Punkten – ein Übungsweg mit „Merksätzen“. Dies hilft den Alltag mit Mitgefühl und Achtsamkeit zu leben und Gewohnheitsmuster, die uns in Schwierigkeiten bringen, leichter aufzugeben.

Lharampa Geshe Dondup, tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, lebt seit 2009 in Südtirol in einem Schwesternzentrum von uns (deutsche Übersetzung).

Seminar: 16. 5. 19.00–21.00;
17. 5. 10.00–17.30; 18. 5. 10.00–13.00

(Dana) Richtwert: Vo.: € 12,-; Sem.: € 75,-;
 Vo. + Sem. € 85,- (MG 70,-); Videodownload inkl.; Erm. möglich

Ort: PLC, 1090, Servitengasse 15,
 info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

Was bedeutet Nirvana – und warum sind wir so wild danach?

Geshe Tashi
26.–27. April 2014

Wir wollen Glück erleben und denken, es kommt von außen. So leben wir in einem Zustand permanenter Täuschung über uns selbst und der Welt (= Samsara: „mit Konflikten behaftet“). Buddhas Lehre zeigt, dass dauerhaftes Glück, das Aufhören des Leidens (Nirvana), nur durch Schulung des Geistes entsteht.

Geshe Tashi, tibetischer Gelehrter, Meditationsmeister, Übersetzer von HH Dalai Lama, u. a. 2012 in Österreich, lebt seit 20 Jahren in London. Er lehrt mit einer besonders inspirierenden, klaren und humorvollen Art weltweit in den verschiedensten buddhistischen Zentren (englisch, deutsche Übersetzung).

Seminar: 26. 4., 10.00–17.30; 27. 4., 10.00–13.00
(Dana) Richtwert: Sem.: € 75,- (Erm. möglich)
 Videodownload inkl.

Ort: PLC, 1090, Servitengasse 15,
 info@gelugwien.at, www.gelugwien.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 Deutschland. Diese Seminare sind eine einmalige Gelegenheit, authentisches CHAN MI QIGONG direkt von der Meisterschülerin und Assistentin von CHAN MI QIGONG Großmeister Liu Han Wen zu lernen.

4.–6. April, Buddh. Zentrum Scheibbs Euro 207,-

TU NA QI FA 3 UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

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.

TU NA QI FA 3 ist eine fortgeschrittene Methode des Chan Mi Qigong, mit der wir unter Verwendung von Mudren, Mantrien und speziellen Visualisationen Qi über große Entfernungen übertragen können. Damit haben wir die Möglichkeit, auch anderen Personen zu helfen. Die Fähigkeiten, die wir durch TU NA QI FA 3 entwickeln, sind natürlich auch hervorragend geeignet, um unsere eigene Gesundheit zu fördern und zu unterstützen. TU NA QI FA 3 ist eine eigenständige Methode und auch von Anfängern erlernbar.

Auskunft & Anmeldung Tel. 0676/456 77 88

Buddhismus-Lehrgang 2014/2015

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang an der Universität Wien der letzten Studienjahre gibt es nun wieder die Möglichkeit, sich ab dem Wintersemester 2014 zu inskribieren. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie/Psychotherapie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Diskussionsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

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

Teilnehmerzahl: max. 35 Personen

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

Lehrgangsbeginn: Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2014, SS Anfang März 2015, Termine folgen.

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: € 230,- pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2014 für das Wintersemester und 15. Feb. 2015 für das Sommersemester 2015. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“: € 150,- (für Registrierung in Sri Lanka und das von dort erhobene Prüfungsentgelt)

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@dhammazentrum.at, www.dhammazentrum.at

www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

Offene Übungsgruppe „Wertschätzende gewaltfreie Kommunikation“

MITTWOCH – VORMITTAG in zentraler Lage (7. Bezirk)

Welche Bedürfnisse sind in Ihrem Leben gerade erfüllt/unerfüllt und was können Sie wertschätzen? In der 2-wöchigen Übungsgruppe vertiefen wir Beispiele und Situationen aus dem alltäglichen Leben, ‚anwenderorientiert‘, nehmen dabei mehr und mehr unsere Bedürfnisse wahr und lernen, sie in konkrete Bitten und Handeln umsetzen.

Dazwischen gibt es Gelegenheiten im Lernen, im Ausdruck, in der Empathie und Schwerpunktthemen (z. B. schwierige Gefühle wie Scham, „giraffisch“ Nein-Sagen, Pseudo-Empathie usw.)

Frühjahrs-Termine (jeweils 9:30–12:00): 9. April 2014, 30. April 2014, 8. Mai 2014, 22. Mai 2014, 5. Juni und 26. Juni. Interessentinnen mit Vorwissen (Seminar und/oder Buch) sind zu einer Kennenlern-einheit herzlich eingeladen. Standardbeitrag 25 EUR pro Einheit/Sozialbeitrag mit Anfrage

Anmeldung/Information: Mag. Peter Pressnitz, Trainer & Facilitator im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria, 0699/1470 0052 – peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com
www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz

Meditation & Traditionelle orientalische Medizin

zur Selbst- und Partneranwendung

Inhalte: Achtsamkeit-Based-Stille Meditation:

- a) Vorbereitung deckt alle praktischen Details
- b) Entspannung von Körper und Geist
- c) Achtsamkeit: wir lernen, den Moment, das Jetzt bewusster wahrzunehmen
- d) Stille: loslassen in der Ruhe und Klarheit

Zielgruppe: Menschen jeden Alters. Die Inhalte können Abhilfe schaffen bei Kopfweh, Schulter-Nacken-Verspannungen, Verdauungs- und Gewichtsproblemen, Allergien, Stresssymptomatik, Depressiven Verstimmungen, Psychosomatischen Problemen.

Methode: Achtsamkeit-Based-Stille Meditation, Akupressur, Vietnamesische Massage, Informationen über Ernährung

Termine 2014: Donnerstag, 17.30 bis 19.30
3. 4. / 17. 4. / 8. 5. / 22. 5. / 5. 6.

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien. **Kursbeitrag:** Freie Spenden

Kursleiterin: Frau NGUYEN Thi Anh Ngoc-Perle, Reiki-Therapeutin, Ngocnguyen63@gmail.com, +43 (0) 69910180836

RETREAT mit JAMES LOW

„Imagination und Erfahrung: Die Beziehung zwischen Tantra und DzogChen“

26.–28. September 2014 in Gutenstein
25. September Abend-Teaching in Wien

Einfach Sein ist der Zustand des uranfänglichen Buddha Samantabhadra – unveränderliche, allem innewohnende Reinheit, das Herz von allem. Einfach Sein ist Basis, Weg und Frucht aller Existenz. Die Lehre dazu ist als DzogChen bekannt, die natürliche Vollkommenheit aller Erfahrung.

Kurszeiten im Maitreya-Institut Gutenstein:
Fr. u. Sa. 10.00–18.00; So. 10.00–13.00

Öffentlicher Abend-Vortrag in Wien:

25. 9. 2014, 19.00:
TEIL DER WELT SEIN –
LEICHTE SPONTANE TEILNAHME IST
DIE FRUCHT NICHTDUALER PRAXIS

**Zhi-Chang Li Akademie, Piaristengasse 16,
Top 5, 1070 Wien**

Kostenbeitrag: 15 € (ermäßigt 10 €)

WEITERE INFOS: www.maitreya.at

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
28. 3., 18.00–30. 3., 00.00	Zen-Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
31. 3., 19.00–21.00	Was ist Shambhala? Sanftmut und Furchtlosigkeit	
2. 4., 19.00–20.00	Buddhismus – Zeitlose Werte, dauerhaftes Glück	<i>Christoph Teufel</i>
3. 4., 19.00–21.00	Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung	<i>Gerhard Weissgrab</i>
4. 4., 20.00–22.00	Die Bedeutung der buddhistischen Zuflucht	<i>Maike und Pit Weigelt</i>
5. 4., 10.00–6. 4., 18.00	Seminar: Die Kunst, Mensch zu sein: Shambhalatraining Stufe 1	
12. 4., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
12. 4., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
15. 4., 18.00–20. 4., 10.00	Strenger Zen-Kurs Ostern	<i>Ermin Döll</i>
17. 4., 19.00–22. 5., 21.00	Zen-Einführungskurs	
25. 4., 16.30–20.30	Ikebana-Anfängerkurs im Shambhalazentrum: die Kunst des Blumensteckens	
26. 4., 9.30–27. 4., 14.00	Wie entwickelt man Bodhichitta? Wochenendseminar	<i>Claudia Wellnitz</i>
26. 4., 19.00–27. 4., 18.00	Das Shambhala-Prinzip	
27. 4., 10.00–13.00	Kurzeinführung in Meditation	<i>Christoph Köck</i>
1. 5., 18.00–4. 5., 14.00	Haiku – Kreatives Schreiben und Zen	<i>MyoE Doris Harder</i>
3. 5., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
4. 5., 9.30–14.00	Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum	
5. 5., 19.00–21.00	Was ist Shambhala? Sanftmut und Furchtlosigkeit	
9. 5., 19.30–21. 5., 21.00	Buddhismus – eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
17. 5., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
20. 5., 19.00–24. 6., 21.00	Kurs: Was ist Wirklichkeit?	
22. 5., 19.00–21.00	Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung	<i>Gerhard Weissgrab</i>
23. 5., 16.30–20.30	Ikebana-Anfängerkurs im Shambhalazentrum: die Kunst des Blumesteckens	
23. 5., 19.00–20.00	Buddhismus für Einsteiger	<i>Manfred Gehrman</i>
31. 5., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
2. 6., 19.00–21.00	Was ist Shambhala? Sanftmut und Furchtlosigkeit	
7. 6., 10.00–12.00	Zen-SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
8. 6., 9.30–14.00	Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum	
19. 6., 9.00–22. 6., 18.00	Sommerpraxistage im Shambhalazentrum	
26. 6., 19.00–21.00	Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung	<i>Gerhard Weissgrab</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	0681/10769362, innsbruck@diamondway-center.org
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	0650/8950113, salzburg@diamondway-center.org
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	06991 199 65 00, office@theravada-buddhismus.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	05574/44596, bregenz@diamondway-center.org
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
28. 6., 15.00–18.00	Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion	
29. 6., 9.30–14.00	Achtsamkeitshalbtag im Shambhalazentrum	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
5. 4., 15.00–17.00	Karma – Ursache und Wirkung	<i>Heike & Gerhard Bucher</i>
7. 4., 19.00–21.00	Rechter Lebensunterhalt	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
10. 4., 19.00–20.00	Einführungsvortrag	<i>Seigaku Kigen Osho Ekeson</i>
11. 4., 20.00–22.00	Meditation im Diamantweg	<i>Mira Silanova</i>
12. 4., 20.00–22.00	Sichtweise, Meditation und Verhalten	<i>Axel Waltl</i>
25. 4., 19.00–21.00	Wege aus der Krise: in menschlichen Beziehungen	<i>Claudia Wellnitz</i>
26. 4., 10.00–18.00	Was bedeutet Nirvana?	<i>Geshe Tashi</i>
27. 4., 10.00–13.00	Was bedeutet Nirvana?	<i>Geshe Tashi</i>
5. 5., 19.00–21.00	Rechte Sammlung	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
7. 5., 19.30–21.00	Achtsamkeit in Meditation und Alltag	<i>Alexander Draszczyk</i>
9. 5., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 1/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
14. 5., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 2/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
16. 5., 19.00–21.00	Liebevolles Herz – friedvolles Leben	<i>Geshe Dondup</i>
16. 5., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 3/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
17. 5., 10.00–18. 5., 13.00	Liebevolles Herz – friedvolles Leben	<i>Geshe Dondup</i>
17. 5., 20.00–22.00	Die Buddhaweisheiten	<i>Erik Weiß</i>
21. 5., 19.30–21.00	Buddhismus – eine Einführung 4/4	<i>Alexander Draszczyk</i>
29. 5., 14.00–16.00	Buchsignierung: Tibet und Buddhismus – Vergangenheit und Zukunft	<i>S. H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche</i>
29. 5., 14.00–16.00	Herzsutra Belehrungen	<i>S. H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche</i>
2. 6., 19.00–21.00	Rechte Achtsamkeit	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
4. 6., 19.30–21.00	Weisheitsgeschichten als Inspiration für das Leben	<i>Alexander Draszczyk</i>
27. 6., 19.00–21.00	Wie wir im Glück und im Leid gleichmütig und friedlich bleiben können	<i>Claudia Wellnitz</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
9. 3., 17.00, vierzehntägig	Foguang-Chor Gruppe für Erwachsene	<i>Fo Guang Shan</i>
12. 3., 10.30, vierzehntägig	Taiji – Kurs für Erwachsene	<i>Fo Guang Shan</i>
13. 3.–26. 6.,	Yantra-Yoga	<i>Honza Dolensky</i>
2. 4., 18.00–6. 4., 00.00	Achtsamkeitsmeditation und Yoga	<i>Hannes Huber</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732/680831, linz@diamondway-center.org
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	6 505 444 722, judenburg@diamondway-center.org
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	0650/3008426, steyr@kkoe.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Karma Kagyü Diamantweg Villach	0664/4106670, villach@kkoe.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
wird bekanntgegeben	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
ORT	KONTAKT
Fo Guang Shan	0699/18 888 098, fgsvienna08@gmail.com
Fo Guang Shan	0699/18 888 098, fgsvienna08@gmail.com
Zentrum Amida	0660/5219699, yantrayoga@dzogchen.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
2. 4., 18.30–6. 4., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
4. 4., 18.00–6. 4., 00.00	Chan Mi Qi Gong	<i>Xue Ying Jiang</i>
11. 4., 19.30–13. 4., 13.00	Kum-Nye	<i>Lama Sherab Palmo</i>
12. 4., 10.00–17.00	Eintritt in die Praxis eines Bodhisattvas	<i>Birgit Schweiberer</i>
12. 4., 18.00–19. 4., 12.00	Sesshin (Rinzai Zen)	<i>Kigen Seigaku Osho Ekeson</i>
12. 4., 18.00–19. 4., 13.00	Vipassana Meditation/Ostern	<i>Christoph Köck</i>
12. 4., 18.30–19. 4., 13.00	Osterretreat	<i>Christoph Köck</i>
12. 4., 19.00–20.00	Einführung in den Buddhismus: Nagarjunas Brief an einen Freund	<i>Khenpo Konchog Thampel</i>
15. 4., 19.00–21.00	Buddhismus entdecken – Samsara & Nirvana	<i>Andrea Husnik</i>
19. 4., 9.00–20. 4., 16.00	Yi Jin Jing Qi Gong 1-4	
21. 4., 18.00–27. 4., 13.00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
21. 4., 18.30–27. 4., 13.00	Meditation und Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
22. 4., 19.00–21.00	Buddhismus entdecken – Samsara & Nirvana	<i>Andrea Husnik</i>
26. 4., 9.00–27. 4., 16.00	Luo Han Dui Lian	
26. 4., 10.00–18.00	Schein und Wirklichkeit: Workshop-Modulsystem 4/9	<i>Tina Draszczyk</i>
26. 4., 19.00–20.00	Einführung in den Buddhismus: Nagarjunas Brief an einen Freund	<i>Khenpo Konchog Thampel</i>
28. 4., 18.00–3. 5., 13.00	Meditation und Wandern	<i>Mathias Köhl</i>
30. 4., 18.00–4. 5., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
30. 4., 18.30–4. 5., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
8. 5., 18.30–14. 5., 13.00	Meditation und Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
10. 5., 10.00–18.00	Innere Sicherheit, Orientierung, Stabilität: Workshop-Modulsystem 5/9	<i>Tina Draszczyk</i>
10. 5., 18.00–16. 5., 13.00	Vipassana Meditation	<i>Wolfgang Seifert</i>
10. 5., 19.00–20.00	Einführung in den Buddhismus: Nagarjunas Brief an einen Freund	<i>Khenpo Konchog Thampel</i>
14. 5., 18.00–18. 5., 13.00	Meditationstage in der Theravada Tradition	<i>Bhante Seelawansa</i>
16. 5., 19.00–23. 5., 00.00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyoRen</i>
16. 5., 20.00–18. 5., 13.00	Wochenendkurs am Bödele	<i>Stefan Schnitzler</i>
21. 5., 18.00–25. 5., 14.00	Geld, Zeit und Meister Dogens „Sein-Zeit“	<i>MyoE Doris Harder</i>
23. 5., 18.00–25. 5., 13.00	Yoga, Wandern und Meditation	<i>Christina Hautzinger</i>
24. 5., 9.00–25. 5., 16.00	Mei Hua Dao	
24. 5., 19.00–20.00	Einführung in den Buddhismus: Nagarjunas Brief an einen Freund	<i>Khenpo Konchog Thampel</i>
28. 5., 16.00–01. 6., 13.00	Zen INTENSIV SESSHIN in BAD BLUMAU	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>

ORT	KONTAKT
Puregg – Haus der Stille	69 912 354 348, hannahuber123@gmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681/204 900 31, info@fpmt-plc.at
Seminarzentrum Seebenstein	0650/667 41 41, mail@bodhidharmezendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1199 6500, bz.scheibbs@gmx.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Shaolin KulturVerein	office@shaolinkultur.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Shaolin KulturVerein	office@shaolinkultur.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	69 912 354 348, hannahuber123@gmail.com
Kloster Kirchberg am Wechsel NÖ	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/276 23 60, mobil 0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn	557 225 701, dornbirn@diamondway-center.org
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Shaolin KulturVerein	office@shaolinkultur.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Zendo in der Hundertwassertherme Bad Blumau	03383/5100-0, spa.blumau@rogner.com

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
28. 5., 18.00–01. 6., 14.00	Zen – Führung aus der Stille	<i>Marcus Hillinger</i>
28. 5., 20.00–01. 6., 17.00	Meditationskurs	<i>Stefan Thal</i>
2. 6., 18.00–6. 6., 13.00	Weisser Körper – Freudiges Herz	<i>Franz Möckl</i>
3. 6., 19.00–21.00	Buddhismus entdecken – Modul Boddhicitta	<i>Andrea Husnik</i>
5. 6., 18.00–10. 6., 14.00	Strenger Zen Kurs – Pfingsten	<i>Ermin Döll</i>
6. 6., 19.00–13. 6., 13.00	Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho NyöRen</i>
10. 6., 19.00–21.00	Buddhismus entdecken – Modul Boddhicitta	<i>Andrea Husnik</i>
16. 6., 18.00–21. 6., 12.00	GO-Sesshin (Rinzai Zen)	<i>Kigen Seigaku Osho Ekeson</i>
18. 6., 18.00–22. 6., 13.00	Studien- und Meditationsseminar	<i>Stephen Batchelor</i>
19. 6., 18.00–25. 6., 10.00	Zazen und Chi Gong	<i>Edward Espe Brown</i>
21. 6., 9.00–22. 6., 16.00	Yi Jin Jing Qi Gong 5-8	
21. 6., 19.00–20.00	Einführung in den Buddhismus: Nagarjunas Brief an einen Freund	<i>Khenpo Konchog Thampel</i>
27. 6., 20.00–29. 6., 14.00	Wochenendkurs	<i>Klaus Neukirchen</i>
DIVERSES	VERANSTALTUNG	LEITUNG
24. 4., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
25. 4., 15.00–16.00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
27. 4., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
4. 5., 10.00–13.00	Miksang – kontemplative Fotografie: monatliche Fotogruppe	
8. 5., 14.00–11. 5., 14.00	Gartentage – Ora et labora	
15. 5., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
17.5., 10.00	Vesakh in Innsbruck	
18. 5., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
18.5., 15:30	Vesakh in Graz	
23. 5., 00.00–1. 6., 00.00	Retreat: Medizinbuddha	<i>Lobsang Namgyel</i>
23. 5., 15.00–16.00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	<i>Karin Ertl</i>
24.5., 15.00	Vesakh im Burgenland	
25.5., 14.00	Vesakh in Salzburg	
25.5., 16.00	Vesakh in Wien	
5. 6., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	
13. 6., 14.00–15. 6., 14.00	Ausmal- und Gartenwochenende – Ora et Labora	
15. 6., 10.00–13.00	ÖBR Familien-Puja	<i>Marina Jahn</i>
18. 6., 17.00–22. 6., 14.30	Achtsamkeitsretreat – sich selbst freundlich begegnen	<i>Andrea Apachou</i>
19. 6., 17.30–19.30	ÖBR Buddhistische Jugend	

ORT	KONTAKT
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Karma Kagyü Diamantweg Graz	0316/670700, graz@diamondway-center.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at
Seminarzentrum Seebenstein	0650/667 41 41, mail@bodhidharmezendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/1904 9636, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Shaolin KulturVerein	office@shaolinkultur.at
Drikung Phuntsog Chöling	0676/3283312, info@drikung-orden.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/2631247, wien@diamondway-center.org
ORT	KONTAKT
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Wat Thai Tirol Buddharam Tempel	buddhismus-tirol@cnh.at, 05223/436 00
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Stupa im Grazer Volksgarten	office@shedrupling.at, 0699 18 68 31 98
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	0681/204 900 31, sseidler@gmx.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Karl / Mittelburgenland	marina.jahn@chello.at, 0664 236 39 33
Stupa am Mönchsberg	chal@sbg.at, 0676/711 87 01
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at, 01 / 512 37 19
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00–17.00, info@puregg.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum – „der mittlere weg“	office@buddhismus-austria.at

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

Buddhadham Tempel Graz

Keplerstraße 61
8020 Graz
Tel. 0316/71 37 42
>> *Theravada-Buddhismus*

**Buddhistische Gemeinschaft
Salzburg**

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

Bodhidharma Zendo

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

**Buddhistisches Zentrum
Scheibbs**

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

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

Währingerstr. 26/Hof, 1090 Wien
Tel. 0650/879 57 23 (Dr. Fleur Sakura
Wöss)
info@mishoan.at
www.mishoan.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Drikung Kagyud Orden

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

**Dzogchen Gemeinschaft
Österreich***

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Ligmincha Österreich

Argentinerstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 88 56
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

Hörzinger Straße 62ab
4020 Linz
Tel. 0732/94 47 04
pufa@mail.ctcm.org.tw
www.ctworld.org
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

IMC Österreich
9064 St. Michael/Gurk 6
Tel. 04224/28 20
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Senkozan Sanghe

Nembutsu Do*

Haupttempel, Bodingbach 91
3293 Lunz am See
Tel. 07486/85 13
office@senkobobuddhismus.at
>> *Japanischer Buddhismus*

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

Bacherplatz 10/Top 3 (2. Stock)
1050 Wien
Tel. 01/945 61 38
office@shaolinkultur.at
www.shaolinkultur.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

She Drup Ling Graz

Griesgasse 2, 8020 Graz

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

8541 Garanas 41
Tel. 0699/12 15 12 91
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at, www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Österreich Soka Gakkai

International

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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

Theravada*

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

Puregg, „Haus der Stille“

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

INSTITUTE

Nipponzan Myohoji –

Friedenspagode

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

Friedens-Stupa-Institut

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

Naikan Institut Neue Welt

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

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		18.00, 19.45
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		<u>19.00</u>		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
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		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	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	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
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
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
20.00	20.00	20.00	www.kkoe.at
			www.drikung-orden.at
	15.00		www.dzogchen.at
		19.30	www.fgs.org.tw
			www.puregg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
17.00	17.00	17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
18.30			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
19.00			www.drikung-orden.at
20.00			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
09.00	15.00		www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.kkoe.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at
20.00			www.kkoe.at
			www.kkoe.at

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

UNTERSTRICHENE TERMINE KÖNNEN NUR NACH RÜCKSPRACHE MIT DER JEWEILIGEN GRUPPE BESUCHT WERDEN.

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Die ÖBR hat keinen Einfluss auf Lehrinhalte und LehrerInnen.*

WIEN

Mushoju Zen Dojo Wien

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

Dharma Sangha Österreich

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zen in Linz

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

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe „Daiishin Sangha“
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19
gernot.polland@aon.at

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz, ingridroshinprinz@gmail.com
Tel. 0650/460 30 23

Zen in Pettenbach – Almtal Zendo

Eggensteinstrasse 49, 4643 Pettenbach
Zen Meister Dr. Stefan Bauberger
info@almtalzeno.at, almtalzeno.at, Tel. 07586 20562

SALZBURG

Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

TIROL

Wat Thai Tirol Buddharam

Dr. Franz-Werner-Straße 30
6020 Innsbruck
mike.graubner@aon.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser

Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon, Michaela Berger

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“

Mi., 17.30–19.00

Andrea Lachner

Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner

Do., 17.00–18.30

Elisabeth Siencnik

Fr., 10.00–11.30

Hannes Huber, Renate Putzi

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 91 58

ANSICHTEN EINES DOMS

Fotoausstellung von **Stefanie Grüssl**
über den Stephansdom
zugunsten der Caritas der Dompfarre

ORT

Dompfarre, Stephansplatz 3, 1010 Wien

AUSSTELLUNGSDAUER

24. April bis 7. September 2014

ÖFFNUNGSZEITEN

täglich 9.00 bis 21.00 Uhr

KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | www.stefanie-kunst.at | galerie@stefanie-kunst.at | T. 0676-374 36 73

Vortrag & Workshop mit Zen-Meister Bernie Glassman



Vortrag „**Erwachen zur Einheit des Lebens**“

Freitag, 18. Juli 2014, 19.⁰⁰ bis 21.⁰⁰ Uhr

Workshop „**Alltagsspiritualität - Sozial engagierter Buddhismus**“

Samstag, 19. Juli, 9.⁰⁰ bis 17.⁰⁰ und Sonntag, 20. Juli 2014, 9.⁰⁰ bis 12.³⁰ Uhr

Bernie Glassman spricht Englisch. Ursula Baatz wird das Seminar begleiten und konsekutiv übersetzen.

ST. VIRGIL

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg

+43 (0)662 65901-514
anmeldung@virgil.at

CLAUDE ANSHIN THOMAS

IN ÖSTERREICH 2014

Der Vietnamveteran und Zen Buddhistische Mönch, bekannt durch das Buch „Am Tor zur Hölle“ kommt im September nach Österreich. Er hält einen Vortrag, und es besteht die Möglichkeit, an einem Wochenende mit ihm gemeinsam zu praktizieren und Interviews zu führen. Wir werden Insassen in österreichischen Gefängnissen begegnen. Und wir besuchen die Gedenkstätte des ehemaligen Konzentrationslagers Mauthausen und praktizieren dort gemeinsam.



“DER FRIEDEN BEGINNT IN DIR”

PROGRAMM WIEN:

VORTRAG

Freitag, 19.9.2014 um 19.30 Uhr
Anmeldung unter: vortrag@hagn.or.at
Ort: 1010 Wien, Biberstrasse 9
„Der mittlere Weg“
Kostenbeitrag: 10,- *

PRAXISTAGE

Samstag, 20.9.2014, 09.00 bis ca. 17.00 Uhr
Sonntag, 21.9.2014, 09.00 bis ca. 17.00 Uhr
Anmeldung unter: seminar@hagn.or.at
Ort: 1010 Wien, Biberstrasse 9
„Der mittlere Weg“
Kostenbeitrag: ein Praxistag: 80,-
beide zusammen 140,- *

Info und Kontakt:

Andreas Hagn, Tel.: +43 (0)676 790 62 30, Email: info@hagn.or.at
www.kriegsgeschichten.at, und Zalrho.de

Menschen die daran interessiert sind die Veranstaltung zu unterstützen können hier einen Beitrag leisten: INGDiBa - IBAN: AT641921020385385001 - Andreas Hagn

PROGRAMM OBERÖSTERREICH:

PRAXISTAG

Donnerstag, 25.9.2014, 10.00 Uhr
Gedenkstätte KZ Mauthausen
Anmeldung unter: mauthausen@hagn.or.at
Ort: Erinnerungsstraße 1, 4310 Mauthausen
Kostenbeitrag: 20,- *

VORTRAG

Freitag, 26.9.2014 um 19.00 Uhr
Justizanstalt Garsten
Anmeldung unter: garsten@hagn.or.at
Ort: 4451 Garsten, Am Platzl 1
Kostenbeitrag: 10,- *

* + Dana (Spende für den Lehrer)