

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2016

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 82, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## Leben und arbeiten für den Dharma im Westen INTERVIEW HUGO KLINGLER S. 8

6. Vollkommene Weisheit – Prajna Paramita

VON REV. MYOE DORIS HARDER S. 12

Boulevard-Buddhismus in sozialen Netzwerken

WOLFGANG DAMOSER S. 16

Die geschenkte Freiheit (Teil 2/3)

MIRJAM LÜPOLD S. 18



Hellmuth Hecker  
**Blüte und Verfall**  
im Hīnayāna- und im  
Mahāyāna-Buddhismus  
Paperback, 220 Seiten  
ISBN 978-3-931095-99-4  
EUR 20,00

Nur ein wirklicher Kenner des Buddhismus kann sich an ein Werk wagen, das, wie im hier vorliegenden Buch, den Anspruch erhebt, eine objektive und fundierte Darstellung der nach dem Tode des Buddha sich entwickelnden Hauptrichtungen des Buddhismus aufzuzeigen.

Dr. Hellmuth Hecker ist einer der wenigen, die diesen Anspruch erfüllen können. Ohne eine der beiden Hauptrichtungen hervorzuheben, zeigt er deren Stärken und Schwächen; zeigt die verschiedenen scholastischen, esoterischen und mystischen „Schulblüten“, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben, mit ihren Irrungen und Wirrungen und mit ihren teils ernsthaften Reformbestrebungen.

Immer mit dem Maßstab der ursprünglichen Lehre als Wegweiser, wie es nur ein tief Wissender und echter Praktiker der Lehre des Buddha tun kann. Und so finden wir in diesem Werk neben einer umfangreichen geschichtlichen Darstellung des Buddhismus und seiner beiden Hauptschulen, auch – notwendigerweise – ein echtes Lehrbuch, das einige der tiefsten Darlegungen des Buddha erklärt und erhellt.



**VERLAG**  
**BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot  
D-95236 Stammbach  
Tel.: 09256/460 Fax: 8301  
E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Bitte fordern Sie kostenlos unser  
Gesamtprogramm an oder  
informieren Sie sich unter  
[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit der achtwöchige MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Wir erhöhen damit unsere Lebensqualität ebenso wie Genussfähigkeit und Effizienz und beugen beispielsweise einem möglichen Burn-out vor.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) wurde vor ca. 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.

### Einführung/Vorbesprechung:

Alle sind herzlich willkommen! Jene, die sich unverbindlich über MBSR informieren möchten ebenso wie jene, die sich bereits für die Teilnahme an einem achtwöchigen Kurs entschieden haben. (Kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich).

**Termine:** Mo., 4. oder Mo., 11. April, 18.30h

### 8-wöchiger MBSR Kurs:

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

18. April bis 13. Juni 2016, jeweils Montag, 18.30-ca.21.00h sowie Sa. 4. Juni, 10.00-16.30h  
Kursbeitrag: € 350,- (inkl. Kursunterlagen, CD, Getränke und Mittagessen am Tag der Stille)

**Kursort:** Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

### 8-wöchiger MSC Kurs:

#### Achtsames Selbst-Mitgefühl

In diesem Kurs geht es um Grundlagen und Übungen, um sich selbst liebevoll, mit Fürsorge und Verständnis begeben zu können und weniger kritisch und hart mit sich selbst zu sein.

6. April bis 25. Mai 2016, jeweils Mittwoch, 18.30-ca.21.30 sowie Sa., 7. Mai, 9.00 - ca. 13.00h  
Kursbeitrag: € 350,-

**Kursort:** Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien

**Einzeltermine** auf Anfrage.

Dr. Tina Draszczyk, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, zertifiziert),  
MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.

**Information & Anmeldung:** [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com)

Weitere Informationen unter: [www.achtsamkeits-coaching.at](http://www.achtsamkeits-coaching.at)





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Ich möchte euch diesmal auf viele schöne und auch wichtige Ereignisse hinweisen, die heuer noch stattfinden werden. Viele von ihnen brauchen eure Teilnahme und euer Engagement, damit sie sich auch zu ihrer wahren Bedeutung entwickeln können. Da sind einmal unsere jährlichen Vesakh-Feiern im Mai, zu denen ich euch alle herzlich einlade. Wir haben in den nächsten Monaten zwei Besuche von bedeutenden buddhistischen Zen-Meistern, die auch in hochrangigen interreligiösen Treffen ihren Niederschlag finden werden. Im April besucht uns der Ew. Shunan Noritake Roshi, ihr findet in diesem Heft die Einladung zur gemeinsamen Friedensfeier im Stephansdom. Ende Mai kommt Meister Hai Tao aus Taiwan nach Wien. Er reist um die Welt, um vor allem für mehr Achtsamkeit und Mitgefühl für Tiere einzutreten. Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen ist die Basis für Frieden in der Welt. Meister Hao Tao's Programm könnt ihr unserem Newsletter entnehmen. Am 7. Juli findet die jährliche Mitgliederversammlung der Buddhistischen Gemeinde statt, und im September ist Österreich das Gastgeberland für die jährliche Generalversammlung der Europäischen Buddhistischen Union und deren Dharmalehrer-Treffen. Ich glaube, dass diese unterschiedlichen und zahlreichen Aktivitäten von einem sehr aktiven Wirken des Buddhismus in Österreich zeugen. Zum Abschluss dann noch der Hinweis, dass mit 2016 die Amtsperiode unseres Präsidiums zu Ende geht und im Oktober neu gewählt wird.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**8 INTERVIEW**

Hugo Klingler

**12 BUDDHISMUS**

6. Vollkommene Weisheit –  
Prajna Paramita

Rev. MyoE Doris Harder

**16 BUDDHISMUS**

Boulevard-Buddhismus in  
sozialen Netzwerken

Wolfgang Damoser BA

**18 TIERE**

Die geschenkte Freiheit  
(Teil 2/3)

Mirjam Lüpold

**20 LEBEN**

Mut fassen

Interview mit Dungsey Gyetrul Jigme  
Rinpoche

**22 FLÜCHTLINGE**

Eine kleine  
Flüchtlingsgeschichte

Brigitte Czaker

**24 ZEN**

Danke für deine  
Aufmerksamkeit

Andrea Balcar

**26 CARTOON**

**27 VERANSTALTUNGSKALENDER**

**42 ÖBR-GRUPPEN**

**44 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN**

### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR), Fleischmarkt 16,  
1010 Wien, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at),  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at).

**Redaktionsteam.** Christiane Gebhard, Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva  
Pelizon, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Wolfgang  
Damoser, Andrea Balcar, alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at)

**Fotos.** Ida Rätther ([www.ida.lv](http://www.ida.lv)), Gerhard Mariacher, Archiv

**Inserate und Organisation.** Elisabeth Schachermayer, [anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at)

**Gestaltung:** Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

**Druck.** Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber.**  
ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek  
(Vizepräsidentin), Heinz 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., 10.00–13.00 Uhr  
Di., 14.00–19.00 Uhr  
Mi., 14.00–19.00 Uhr  
Do., 14.00–19.00 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: BAWAATWW

# 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](http://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.

### Jeden Donnerstag

jeweils 17.30–19.30 Uhr

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

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., 17.04.2016 10:00–13.00**

**So., 08.05.2016 10:00–13.00**

**So., 19.06.2016 10:00–13.00**

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

### KLEINSTKINDERGRUPPE

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

**22. 04. von 15.00–16.00 Uhr**

**20. 05. von 15.00–16.00 Uhr**

**24. 06. von 15.00–16.00 Uhr**

Bei Interesse bitte bei Karin Ertl melden:  
Tel. 0664/123 76 18,  
flost@buddhismus-austria.at

## Was ist Buddhismus?

Generalsekretär Heinz Vettermann stellt bei dieser traditionsübergreifenden Einführung die Grundlagen des Buddhismus vor.

**Do. 28.4.2016, 19.00 Uhr**

Bodhidharma Zendo Wien

1010 Wien, Fleischmarkt 16

Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock

### VERSAMMLUNG DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

**Do., 7. 7., 17.00 Uhr**

der mittlere weg, Biberstrasse 9/2, 1010 Wien

Engeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

## Vesakhfeiern



**Oberösterreich:** Sa., 21. Mai um 19.00 Uhr

Stupa in Linz am Freinberg, Maximilianweg

Bei Schlechtwetter: im Zendo, Honauerstraße 20, Linz

oberoesterreich@buddhismus-austria.at

**Salzburg:** Sa., 21. Mai 2015, 14:00 Uhr

Stupa auf dem Mönchsberg

Infos unter: salzburg@buddhismus-austria.at,

0676/355 75 91

**Steiermark:** Sa., 21. Mai 2016, ab 10.30 Uhr

Stupa im Grazer Volksgarten

Infos unter: office@shedrupling.at,

0699 18 68 31 98

**Tirol:** am So., 5. 6., um 10.00 Uhr

Soto-Zen-Gemeinschaft Kanoon-Do:

Zendo Innsbruck, Müllerstr. 13, 6020 Innsbruck

Infos unter: tirol@buddhismus-austria.at

**Wien:** So., 29. Mai 2015, ab 16.00 Uhr

bei der Friedenspagode an der Donau

office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19

## 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](http://www.hospiz-oebr.at)



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

### TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

[www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung](http://www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung)

## Krankheit



**JIVAKA**

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE  
KRANKENBEGLEITUNG**

### UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

**Rufen Sie uns einfach an:**

**JIVAKA**

**Buddhistische Krankenbegleitung:**

**Tel. 0650/523 38 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



# Mitmachen

## 12. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 9. April 2016, 14.00

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

**Wir bitten um Anmeldung unter:**

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## ÖBR OPEN-SPACE

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

- Achtsame Kommunikation in der buddhistischen Lebenspraxis
- 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
- Salon Buddhismus und Gesellschaft
- NEU: Wandergruppe Buddha-Natur
- NEU: Dharmavoices for Animals

# Bundesländer

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

### Niederösterreich:

Franz Ritter, 0664/320 06 88; Ulli Pastner, 0664/734 201 30; Thomas Schütt, 0680/21 402 82; noe@buddhismus-austria.at

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

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

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

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

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

**Tirol:** Mag. Gabriele Doppler, g.doppler@tsn.at; Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

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

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

# Leben und arbeiten für den Dharma im Westen

*Interview mit Hugo Klingler*

BILDER: GERHARD MARIACHER

*Als Allererstes, lieber Hugo, möchten wir dir im Namen der ÖBR und aller Buddhisten für deinen enormen Einsatz und deine unverzichtbare Arbeit für den Buddhismus in Österreich danken und dir zu allen möglichen Jubiläen ganz herzlich gratulieren – nicht nur der runde Geburtstag, sondern auch deine buddhistische Zugehörigkeit ist im runden Bereich. Lieber Hugo, wie bist du zur Lehre Budhas gekommen?*

Schon bei meiner Matura dämmerte das erste Licht des Buddha in meinem Leben herauf. Ich bekam aus Kunsterziehung die Frage: Der Buddha in der Gandhara-Kunst. Entscheidend waren aber Begegnungen mit Menschen wie dem Künstler Hellmut Bruch, die mir bereits 1975 Bücher von Lama Anagarika Govinda und Eugen Herrigel in die Hand gaben. Bis dahin beschäftigte ich mich mit indischer Geistigkeit wie z. B. mit Yogananda, Vivekananda. Als ich dann 1976 oder 1977 von einer tibetisch-buddhistischen Gruppe in Innsbruck erfuhr, besuchte ich die Treffen mit dem Lehrer DI Roman Mandys aus Wien. Die buddhistische Entwicklung in Tirol begann aber so richtig 1986 in Innsbruck, wo sich buddhistisch Interessierte auf einen Aufruf von Aldo Deutsch, einem Vorarlberger Zen-Mönch, trafen. Da lernte ich auch meine heutige Frau kennen. Von dort an entstanden die verschiedenen Gruppen, deren es bis heute einige gibt. Lange praktizierte ich dann in der tibetischen Gelugpa-Tradition unter Ven-

Gonsar Rinpoche und dann ab 2005 in der Linie des Linji von Willigis Jäger unter dem Zen-Lehrer Wolfgang Walter. Chan ist heute meine geistige Heimat, ein hausloser Weg. Erst später, ab 1990, bin ich dann nach Tibet, Indien, Nepal, Thailand und in die verschiedenen Himalaya-Länder gereist. Es war eine Begegnung mit dem traditionellen Buddhismus dieser Kulturen.

*Wie geht es dem Buddhismus im „heiligen Land Tirol“?*

Heilig in Tirol ist heute der Tourismus. Jedoch besteht ein unglaublich großes Interesse am Buddhismus. Da sind einerseits Einzelpersonen, auf der anderen Seite gibt es einige interreligiöse Plattformen wie die des Landeshauptmannes, der Stadt Innsbruck und die im Haus der Begegnung der Diözese, in denen wir bestens vertreten sind. Auch der Religionsunterricht findet an drei Schulen bis zur Matura statt. Regelmäßig bin ich als Referent für Buddhismus in Schulen wie AHS und BHS oder in universitären Einrichtungen tätig. Wie gesagt, die Kontakte seitens der Gesellschaft und deren Interesse sind in Tirol beachtlich und fordern von meinen Mitarbeiterinnen wie auch von mir ständigen Einsatz. Wir können auch eine stattliche Anzahl von Zentren und Tempeln verschiedener Traditionen in Tirol bei Anfragen anbieten. Wir haben in unserem Bundesland über 2.000 Buddhisten und Buddhistinnen, der größere Teil besteht aus Asiaten, der Rest aus Tirol-Buddhisten. Allein sind da schon über 500 Thai-Buddhistinnen in Tirol.

心柱

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五  
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不  
異色色即是空空即是色空想行識亦復如  
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨  
不增不減是故空中无色无受想行識无眼  
耳鼻舌身意无眼界等六解法无眼界乃至  
无意识界无因亦无无明盖乃至无老无  
亦无无老无盖无苦集灭道无智亦无得也无  
所得故若集性性依眼若欲罪家多欲心无  
里欲无里欲故无有恐怖遠離一切顛倒夢  
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故  
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜  
多是大神咒是大明咒是无上咒是无等等  
咒能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜  
多咒即說咒曰

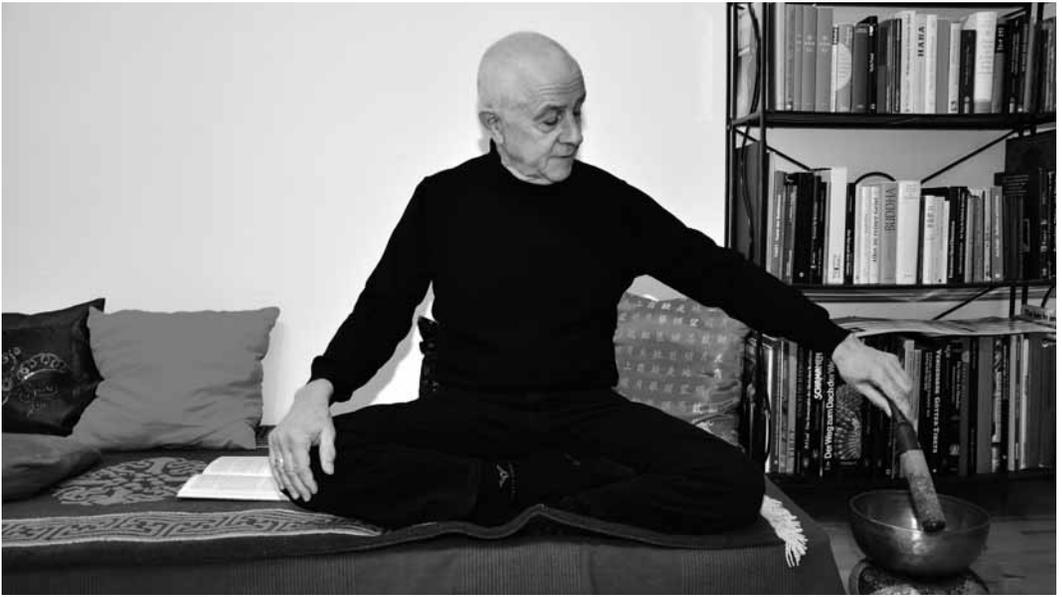
相續阿耨多羅三藐三菩提者皆得阿耨多羅三藐三菩提

南無大悲觀世音菩薩

唵嘛呢叭彌吽

佛弟子玫瑰  
焚香沐手恭繪





*Du bist seit vielen Jahren Repräsentant in Tirol, was hat sich durch deine Arbeit verändert?*

Ja, da kann ich nur an das vorher Gesagte anknüpfen. Es kommen an die Repräsentationsstelle laufend Anfragen wie „Wo kann ich meditieren? Wir möchten gerne buddhistisch heiraten.“ usw. Genau dafür ist ja ein Repräsentant zuständig. Dafür braucht man auch Räumlichkeiten. Wir haben das Glück, dass zwei geräumige Thai-Tempel und ein großer Zendo von Peter Pfötscher zur Verfügung stehen. Im letzteren feiern wir Tiroler BuddhistInnen auch Vesakh 2016.

Ich versuche, die verschiedenen Gruppen zu verknüpfen, was aber schwierig ist, bis auf Vesakh – kommt doch das Team der Repräsentationsstelle Tirol aus den verschiedensten Traditionen. Dazu kommt noch meine Tätigkeit als Gefängnisseelsorger zusammen mit Doris Mariacher in Innsbruck. Repräsentant zu sein im Westen ist eine Berufung mit viel Zeitaufwand. Das geht gut mit jemandem wie mir, da ich in Pension bin, sonst wäre es schwierig. Vor allem die Gastunterrichte an den Schulen finden meist vormittags statt. Das könnte die Fachinspektorin Mag. Gabi Doppler als aktive Lehrerin gar nicht machen. Ich habe durch diese Arbeit viele gute Beziehungen zu Menschen anderer Religionen gewon-

nen, und wir gestalten auch manches Ereignis zusammen, wie z. B. die „Lange Nacht der Religionen“, einmalig in Österreich. Dafür stellt unser Freund, der evangelische Pfarrer Lars, seine Auferstehungskirche im Juni zur Verfügung.

*Hast du ein Motto?*

Wenn etwas Sinnvolles für andere zu tun ist, dann tu es, ansonsten gib Ruhe!

*Wie siehst du die Entwicklung des Buddhismus im Westen?*

Diese antike Weisheitslehre hat in Asien wunderbare Früchte gebracht als Religion in Kunst und Kultur. Im Westen sehe ich verschiedene Entwicklungen. Einmal übernehmen viele die kulturell geprägten Traditionen aus Asien als ein spirituelles Zuhause, da sie in den eigenen Traditionen dieses nicht mehr finden. Andere, genannt „Dual belongers“, bauen buddhistische Inhalte in ihr christliches Weltbild ein. Wieder andere versuchen, aus der Spiritualität des Buddhismus einen neuen Weg in einer ungeborgenen, hedonistischen und rastlosen Gesellschaft zu finden, um dem eigenen Leben Sinn und Richtung zu geben. Solche Menschen gehen den Weg oft alleine. Ich zähle mich zu den Letzteren und fühle mich eher als säkularer Buddhist. Allerdings praktiziere ich in einer kleinen Sangha. Es wird interessant,



wie der Buddhismus in 50 oder 100 Jahren im Westen aussehen wird. Wir stellen jetzt die Weichen mit unserer Arbeit für die Zukunft des europäischen Buddhismus. Dafür sind Organisationen wie die ÖBR eine wichtige Einrichtung. Unter dem Dach der ÖBR können sich die verschiedenen Buddhismen geschützt in unserer Gesellschaft entwickeln. Es ist wie in einem Glashaus, wo viele Pflanzen gedeihen und doch ein gemeinsames Biotop bilden.

*Im Moment ist das Thema Flüchtlinge ja sehr aktuell – hast du dazu etwas zu sagen?*

Ja, ich arbeite seit 4 Monaten in der Flüchtlingsbetreuung in Mils in Tirol. Ich kümmere mich um den Zusatz-Deutschunterricht für die Kinder von Familien in der Schule. Ich habe gelernt, einen realistischen Blick auf diese Menschen zu werfen. Da sind dankbare und undankbare, zufriedene und unzufriedene Menschen dabei, die auch untereinander Konflikte haben. Es sind auch solche dabei, die nicht aus den Kriegsgebieten kommen. Hier braucht es Geduld, Gleichmut und Realitäts-sinn jenseits von Verklärung und Ablehnung.

Diese zwei gegenwärtigen Positionen in unserer Gesellschaft sind eine Gefahr für den sozialen Frieden in Europa. Handeln aus Weisheit und Mitgefühl ist gefragt. Das

können wir Buddhisten und Buddhistinnen praktisch vorleben.

*Gibt es einen Herzenswunsch?*

Ich wünsche mir, dass der Dharma durch unsere Bemühungen für die Menschen unserer Gesellschaft ein Beitrag zu mehr innerer Ruhe, Frieden und Weisheit für dieselben sein kann.

Mögen sie alle glücklich sein!

## *Hugo Klingler*

Geb. 1946 in Volders/Tirol

Verheiratet, 4 Kinder

Seit 1975 auf dem buddhistischen Weg

Volksschullehrer bis 2003

1988 Studium: Psychologie, Pädagogik, Germanistik

Ab 1998 Religionslehrer VS, HS, AHS bis 2013

Tibetische Praxis bei Ven. Gonsar Rinpoche

ab 1987, Chan-Praxis ab 2005 bei Wolfgang

Walter in der Linie Willigis Jäger

Repräsentant für Tirol ab 2007

Gefängnisseelsorger ab 2011

Vorstand der Buddhistischen Gemeinde

Österreich ab 2014

Freizeit: Berge, Natur, Wald, Kultur



# 6. Vollkommene Weisheit – Prajna Paramita

VON REV. MYOE DORIS HARDER

*Weisheit spielt im Buddhismus eine große Rolle. Es ist nicht nur der Fall, dass der Buddhismus auf den zwei Säulen Weisheit und Mitgefühl ruht. Weisheit oder „prajna“ ist auch die 6. Vollkommenheit, die die anderen 5 Vollkommenheiten durchdringt und erst zu Paramita macht. Im Mahayana-Buddhismus existieren viele Schriften zu diesem Thema, die „Weisheits-Lehren“.*

In unserem buddhistischen Kontext setzt „Weisheit“ voraus, dass man erst einmal die Buddhistischen Prinzipien von Nicht-Selbst, Vergänglichkeit und gegenseitiger Verbundenheit in ihrer Tiefe versteht. Auch macht die Menge an Erfahrung noch keinen weisen Menschen, sondern was der Mensch aus der Erfahrung gelernt hat und dann umsetzt, das würde als weise bezeichnet werden.

Jeden Morgen rezitieren wir am Zen Center zu Ehren der Weisheit:

*Hymn to the Perfection of Wisdom  
Homage to the Perfection of Wisdom, the lovely, the holy. The Perfection of Wisdom gives light. Unstained, the entire world cannot stain her. She is a source of light and from everyone in the triple world she removes darkness. Most*

*excellent are her works. She brings light so that all fear and distress may be forsaken, and disperses the gloom and darkness of delusion. She herself is an organ of vision. She has a clear knowledge of the own-being of all dharmas, for she does not stray away from it. The Perfection of Wisdom of the buddhas sets in motion the wheel of dharma.*

Mythologisch ist „Weisheit die Mutter aller Buddhas“, da es die Weisheit ist, die die Erleuchtung gebiert, und es ist Weisheit, die das Wirken der Bodhisattva zum Wohle aller Wesen nährt und erhält. Auf dem Altar bei uns am San Francisco Zen Center, Green Gulch Farm, thront ein großer Manjusri (Bodhisattva der Weisheit) und davor ein eher kleiner Buddha. Man könnte es auch so beschreiben, dass große Weisheit dem Buddha den Rücken



stärkt. Die Begründung für die große Verehrung der Weisheit: Was macht die Besonderheit des Buddhas aus? Seine Weisheit.

Weisheit ist die höchste Vollkommene Tugend der Bodhisattva, und sie ist es, die die anderen Paramita zur Blüte und Vollendung bringt. Die ersten 5 Paramita (Großzügigkeit, Geduld, Ethik, Energie, Samadhi) werden erst auf einer gewöhnlichen Ebene des Verständnisses praktiziert und kommen dann zur Vollendung, wenn sie mit Prajna angewandt werden. Prajna führt die 6 Paramita an, und wenn die anderen 5 nicht in Verbindung mit dieser Weisheit praktiziert werden, darf man sie eigentlich gar nicht Paramita nennen. Man sagt auch, dass Weisheit die anderen 5 mit einschließt.

*„Der Bodhisattva Manjushri trägt in der rechten Hand ein zweischneidiges Schwert, mit dem er die ‚Illusion von einem Selbst in Dingen und einem Selbst in Personen‘ durchtrennt. In der linken Hand trägt er eine Schriftrolle.“*

Wie definiert sich Weisheit im Mahayana? Weisheit bezieht sich mehr auf eine bestimmte Haltung, eine Art und Weise des Seins in der Welt, eine bestimmte Sicht auf die Dinge als auf Doktrin und Konzepte. Diese Sichtweise allein ist noch nicht Weisheit, aber sie bringt uns dahin. Was ist diese Sichtweise? Leer- >>

heit, sunyata. Weisheit ist die Fähigkeit, sich der Leerheit aller Dinge zu vergegenwärtigen und damit zu arbeiten. Die Sutra beinhalten, dass „der Bodhisattvas Zuhause tiefgründige Gedanken über Leerheit ist“. Leerheit ist eine universelle Eigenschaft, eine Sichtweise, die über allen anderen steht; ein Sein in der Welt, das alle anderen respektiert. Bodhisattvas verweilen in dem Konzept der Leerheit, weil sie wissen, dass es das universelle Gesetz ist, und sie verkörpern dieses Verständnis. Alles Erschaffene hat *keine* Selbst-Natur, da alles Veränderung, Umständen und Einflüssen ausgesetzt ist. Leerheit ist Realität. Gemeint ist nicht nur, dass sie wahr ist, sondern sie IST die Realität, denn es existiert nichts außerhalb dieser Gesetzmäßigkeit der Leerheit. Vergänglichkeit, wechselseitige Abhängigkeit und Nicht-Selbst gehören zur Leerheit. Weisheit als „prajna paramita“ bedeutet, diese Leerheit wirklich zu verstehen und zu leben; Weisheit bedeutet, unsere Beziehung zu allem zu transformieren und frei zu werden. Dieses eine Thema ist immer wiederkehrend: Leerheit in allen Dingen, Leerheit von Gefühlen, Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen ... alles ist ohne/leer von einem unabhängigen, unveränderlichen Selbst. Wenn Bodhisattva das verstanden haben (und Bodhisattva – erwachte Wesen – werden so genannt, weil sie es verstehen und leben), untersuchen sie als Nächstes ihre eigenen Konzepte wie Leerheit, den Buddha, Erleuchtung, Weisheit und ... sich selbst. Sie finden heraus, dass auch die alle leer sind, denn Konzepte hängen immer von Umständen ab. Diese Sichtweise (dass alles zusammenhängt, dass alles in Bewegung und leer ist) zu kontemplieren, heißt, unsere Veranlagung, „Dinge zu fixieren“, zu unterwandern und aufzulösen. Es gibt keine Ausnahme von diesem Naturgesetz: Alles verändert sich, alles ist, was es in Beziehung zu anderem ist. Leerheit ist ein ungewöhnlicher spiritueller Diskurs. Wann immer Praktizierende einen soliden Grund/Sicherheit unter ihren Füßen wollen, wird der mentale Teppich unter ihren Füßen weggezogen. Kein letzter Grund, kein solider Boden, keine Basis wird angeboten, weil diese Art des Geistestrainings eher beabsichtigt, transformie-

rende Fragen aufzuwerfen statt Antworten zu geben. Das Training kann für die Bodhisattva beängstigend und herausfordernd sein, aber sie lassen sich nicht entmutigen. Es kann Jahre dauern, unsere geistigen und körperlichen Gewohnheiten umzuformen und uns an einer mehr herausfordernden Sicht bezüglich der Realität zu orientieren. Dies Training ist nie beendet. Es ist nicht so, dass man dann irgendwann Weisheit hat oder für immer weise ist. Es ist ein immerwährender Prozess, eine ständige Feineinstimmung im Moment.

„*Gate, gate, paragate,  
Para sam gate. Bodhi Svaha.*“

Buddha: „Es ist schwierig, Vertrauen zum Weisheits-Paramita aufzubauen, wenn man keine Fragen stellen mag oder nicht lernen will.“ Sutra fordern uns auf, Fragen zu stellen, nichts als unumstößlichen Fakt anzusehen. Bodhisattva sind fähig, Erfahrung sprachlich auszudrücken, und sie wissen gleichzeitig, dass Sprache nur Übereinkünfte in Symbolen sind und nicht die Wahrheit selbst. Sie kennen die Tendenz der Sprache, Dinge zu festigen. Unsere Übung ist, manchmal zurückzutreten und die Rolle der Sprache in der gegebenen Situation zu betrachten. Wenn man das kann, erhöht es Flexibilität und Kunstfertigkeit in der täglichen Praxis. Sprache ist ein Faktor, der Weisheit im Leben ermöglicht. Upaya, geschickte Mittel, ist ein weiterer Faktor, der „Aufwachen“ ermöglicht und eng verbunden mit Weisheit ist. Im Vimalakirti Sutra steht: „Weisheit, die die geschickten Mittel integriert, ist Befreiung.“ (Das Vimalakirti Sutra beschreibt übrigens die hohe Weisheit eines Laien-Anhängers des Buddha.)

Weisheit ist die Grundlage, die alle anderen Vollkommenheiten überhaupt erst zu vollkommener Großzügigkeit, vollkommener Ethik, vollkommener Geduld ... macht. Ohne Weisheit wären diese nicht vollkommen. (In der Praxis sieht es so aus, dass wir z. B. großzügig sind. Durch die Lehren, die wir studiert haben, die uns begleiten und inspirieren, wissen wir um den Weisheitsaspekt, der bei vollkomme-

nem Geben anwesend sein muss. Wir untersuchen also z. B. unsere eigene Motivation, WIE wir gegeben haben. Das ist keine Frage, ob die gegebene Menge, die wir gegeben haben, großzügig war, sondern mit welchem Geist wir gegeben haben. Wir können uns selbst untersuchen, erst einmal *psychologisch*: War das Geben frei von Berechnung, etwas zurückzubekommen oder sich beliebt zu machen? Ist da ein Beigeschmack, eine Absicht? Hätte ich auch anonym gegeben oder wollte ich gesehen werden? Dieses Hin und Her zwischen schon handeln – auch wenn es nicht perfekt ist, denn wir MÜSSEN handeln – und dem Wunsch, den Lehren gemäß auf die Welt zu schauen und zu leben, bedeutet, die Weisheit mehr und mehr zu entwickeln, zu kultivieren. Die chinesischen Schriftzeichen für Weisheit „zhihui“ betonen den Aspekt des Handelns, der Aktion. „Hui“ bedeutet: tief verwurzelt sein mit klarem Geist, und „Zhi“ heißt: mit diesem klaren Geist angemessen zu handeln.

### „Keine Weisheit ohne mitfühlende Aktion.“

Zweitens untersuchen wir *spirituell*: Wir üben, auf Dinge zu schauen mit der Frage: „Wie ist das gemeint, wie ist dies leer?“ Als Geber weiß ich, dass ICH ständig beschenkt werde: Mein Leben wurde mir geschenkt, Nahrung und Bildung. Wenn ich eine Liste machen würde, ob ich mehr gebe oder mehr erhalte ... welche Liste ist wohl länger? Und ist das, was ich gebe, wirklich meines? Habe ICH ES nicht auch erhalten? Der/die Bodhisattva weiß, dass die sogenannten „Bedürftigen, denen gegeben wurde“, abhängig sind von den Umständen der Geburt, Umstände, unter denen sie aufwuchsen. Man kann durch die Brille dieser Gesetzmäßigkeit von All-Verbundenheit auf das Leben schauen.

Bodhisattva sehen Dinge, wie sie sind, und handeln angemessen ... das ist alles :-)). Anstrengungslos. Anfangs braucht es „Vertrauen“ in die Weisheit. Vertrauen, dass Weisheit wirklich heilt, dass es sich lohnt, das Leben danach auszurichten ... Später wird die Ein-

stellung zur 2. Natur, weil man die Richtigkeit erfahren hat. Je mehr in Weisheit verwurzelt praktiziert wird, desto weniger Disziplin braucht man und umso mehr ist man fähig, spontan weise zu handeln – je nachdem, wie die Situation es erfordert. Deshalb zeichnen sich weise Menschen auch durch Humor und Leichtigkeit aus. Die Komplexität der Welt und das Nicht-Wissen beängstigt sie nicht. Sie agieren spontan auf den jeweiligen Moment. Das Leben als ständige Improvisation.

### „Es gibt keine Weisheit – nur Menschen, die sie verkörpern.“

Neben dem *Verstehen der Leerheit* ist der zweite wichtige Punkt der vollkommenen Weisheit die *mitfühlende Aktion*. Es gibt eigentlich keine Weisheit als Nomen, dadurch würde dieses Phänomen Prajna zum „Ding“ gemacht werden. Als Adverb kommt es der buddhistischen Bedeutung näher: weise denken, weise sprechen, weise handeln. Das beschreibt, dass das, was wir gelernt haben und umsetzen wollen, in alle Bereiche unseres Seins hineinfließt. Und es gibt natürlich auch keine Weisheit außerhalb, losgelöst von Menschen. Wo und wie sollte sie sich sonst manifestieren?

Und als Letztes sei erwähnt, dass die Ausrichtung an den 6 Vollkommenheiten im Leben keine moralische Frage ist, sondern unsere Antwort auf unseren Wunsch nach Freiheit. Wir tun, was wir können, um unseren Charakter zu formen, unseren Geist hinzustimmen auf das, was wir als hilfreich und wahr ansehen.

Das Prajna-Paramita-Mantra heißt: „Gate, gate, paragate, parasam gate. Bodhi Svaha.“

Gegangen, gegangen, ans andere Ufer gegangen, darüber hinausgegangen. Wir müssen selbst Prajna loslassen, um ihre Bedeutung zu erfüllen.

#### Quellen:

Dale Wright: *6 Perfections*

Reb Anderson: *Third Turning of the Wheel*

Master Sheng Yen: *6 Perfections*

# Boulevard-Buddhismus in sozialen Netzwerken

VON WOLFGANG DAMOSER

*„Das Internet ist für uns alle Neuland.“ – Für diese Aussage ertete die deutsche Bundeskanzlerin seinerzeit reichlich Häme und Kritik. Tatsächlich ist das Internet für die meisten längst zum unverzichtbaren Teil ihres Alltags geworden.*

Ob am Arbeitsplatz oder im Studium, über das gelegentliche Online-Shopping in der Mittagspause bis hin zu den sozialen Netzwerken und Dating-Portalen am Feierabend, es finden nahezu alle Lebensbereiche eine digitale Entsprechung im Netz. Auch Journalisten und Politiker haben die neuen Medien schnell für sich entdeckt und verlagern gesellschaftliche Diskussionen zunehmend in die sozialen Netzwerke rund um Facebook, Twitter und Co. Die ungeheure Bedeutung dieser Plattformen wird dabei noch durch ihren kometenhaften Aufstieg hervorgehoben, bedenkt man, dass etwa Facebook erst 2004 seinen Betrieb aufnahm und heute beinahe eineinhalb Milliarden (!) Nutzer darauf zugreifen. Als Resultat sind besonders die sozialen Netzwerke zu einem allgegenwärtigen Medium der privaten und öffentlichen Kommunikation geworden. Dieser Trend ist auch in der buddhistischen Community klar erkennbar. Kaum ein Tempel oder Dharma-Zentrum, das nicht über eine entsprechende Homepage inklusive Terminkalender und Service-Angeboten verfügt. Auch buddhistische Lehrer haben vielfach das Potenzial für die digitale Verbreitung des Dharma erkannt und betreiben eigene YouTube-Kanäle, Blogs oder Facebook-Seiten. Darüber hinaus gibt es eine stetig wachsende Zahl buddhistischer Online-Magazine, Internetforen und Nachschlagewerke. Die Qualität der Angebote variiert allerdings beträchtlich. Es zeigt sich dabei wohl ein grundlegendes Problem der Diskussionskultur im digitalen Raum. Besonders gesellschaftlich brisante Themen wie Religion oder Politik laufen ständig Gefahr, medial verzerrt dargestellt oder instrumentalisiert zu werden. Konkret wird der Buddhismus in sozialen Netzwerken

oft als bloßes Lifestyle-Phänomen und nicht als ernsthafte religiöse Tradition präsentiert. Es entsteht der Eindruck, als würde bereits die gelegentliche Beschäftigung mit östlich-esoterischer Literatur ausreichen, um sich gemäß Eigendefinition als Buddhist zu verstehen. Grundlagen der buddhistischen Lehre oder unterschiedliche Auslegungen derselben werden dabei meist ignoriert. In der Tat geben selbsternannte Experten sogar bereitwillig Auskunft über hochkomplexe Fragestellungen (etwa wie der Buddhismus zur Verhütung o. Ä. stehe) und prägen so die gesellschaftliche Außenwahrnehmung des Buddhismus entscheidend mit. Dieser Boulevard-Buddhismus kann jedoch im besten Fall als Ausgangspunkt für eine spätere ernsthafte Beschäftigung mit der Lehre Buddhas dienen, andernfalls wirkt er auf uninformierte Leser geradezu banal bis lächerlich. Gerade der im Westen noch junge Buddhismus muss sich bewusst von esoterischen Lifestyle-Phänomenen abgrenzen, um als religiöse Tradition ernstgenommen werden zu können. Gleichzeitig kann die noch schwache Institutionalisierung im Westen auch als großartige Ressource im interbuddhistischen und interreligiösen Dialog angesehen werden. Kaum ein Land des traditionellen Buddhismus bietet die Möglichkeit, verschiedene authentische Traditionsrichtungen des Mahayana, Vajrayana und Theravada kennenzulernen und sich dabei ohne sozialen Druck für eine bestimmte Form der buddhistischen Praxis entscheiden zu können. Letztlich wird der Erfolg des Buddhismus im Westen wohl auch daran gemessen werden, wie gut es ihm gelingt, diesen schwierigen Balanceakt zu vollziehen. In jeden Fall braucht es auch in sozialen Medien einen aktiven buddhis-



tischen Dialog abseits von Servicetipps und Infotainment. Eine buddhistische Zivilgesellschaft müsste offen und informiert über gesellschaftliche Fragen diskutieren können. Leider fehlt in sozialen Medien dafür oft die geeignete Plattform, nichtsdestotrotz werden öffentliche Diskussionen zunehmend über diese Medien geführt. Dabei schwingt nicht zuletzt die schwierige Frage mit, wie präsent Religion überhaupt im öffentlichen Diskurs sein sollte. Gerade Buddhisten tendieren verständlicherweise dazu, den Blick nach innen zu bevorzugen. In jedem Fall aber sieht sich jede Buddhistin und jeder Buddhist im Alltag unweigerlich mit aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen konfrontiert. Hierzu muss auch im buddhistischen Rahmen eine kritisch-demokratische Grundsatzdiskussion geführt werden, andernfalls überlässt man dem Boulevard-Buddhismus kampflos das Feld. Dabei ist die meist mangelnde Qualität der buddhistischen Diskussion im Netz zwar durchaus typisch für die Struktur sozialer Medien, dennoch sollte sie auch aus buddhistischer Perspektive nicht widerstandslos akzeptiert werden.

# Die geschenkte Freiheit

## (Teil 2/3)

VON MIRJAM LÜPOLD

*Gewaltlosigkeit und Mitgefühl sind buddhistische Kerntugenden. Rituelle Tierbefreiung ist im Sinne eines aktiv gelebten Glaubens bei den Tibetern äußerst beliebt. Doch wie steht es um den Nutzen dieses Brauches für die befreiten Tiere? Mirjam Lüpold beantwortet diese Frage in einer dreiteiligen Serie.*

### Würmer auf dem Weg ins Glück

In einem kleinen Dorf außerhalb von Bern befindet sich ein mittelgroßes einstöckiges Fischerei-Fachgeschäft. Es gibt nicht viele Kunden an diesem Tag. Zwischen einer beeindruckenden Auswahl an Angelruten und besonders hohen olivgrünen Gummistiefeln steht ein großer Kühlschrank. Er ist prall gefüllt mit lebenden Ködern. Würmer und Larven, gestapelt auf mehreren Etagen, warten dichtgedrängt in kleinen Plastikboxen auf ihre endgültige Bestimmung als Fischlockmittel. Doch einige von ihnen wandern heute für einen ungewöhnlichen Zweck über die Ladentheke. Eine kleine Gruppe von Schweizer Buddhisten wird sie auf Anregung ihres tibetischen Lamas freilassen. „Wir kauften so viele Köder, dass der Verkäufer sich wunderte. ‚Ihr fischt aber viel‘, meinte er, und wollte wissen, wo genau wir denn fischen würden“, lacht Corina, eine Schülerin des Lamas.

Die Welt der Tiere ist im tibetischen Buddhismus einer der sechs Wiedergeburtbereiche. Noch ehe er sich versieht, kann ein Mensch eine Wiedergeburt als Tier antreten. Doch nur mit einem menschlichen Körper ist die Befreiung aus dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburten möglich.

Obwohl graduelle Unterschiede in der Wertigkeit bestehen, sind Mensch und Tier gleichermaßen erlösungsfähig. Tiere sind nach buddhistischer Lehre empfindsame, leidensfähige Wesen, und der Umgang mit ihnen hinterlässt karmische Spuren. Viele buddhistische Quellentexte fordern deshalb den

Fleischverzicht. Dennoch sind die wenigsten Buddhisten Vegetarier. Ein Tibeter, der anonym bleiben möchte, bemerkt: „Ich finde *tse thar*-Rituale eine gute Sache. Aber eigentlich wäre es noch besser, generell auf den Fleischkonsum zu verzichten. Dadurch würden mehr Tiere vor dem Tod bewahrt.“

Eine verwickelte Sache und ein bei Buddhisten umstrittenes



Thema. „Mein Lama hat mir einmal gesagt, dass das Tier, dessen Fleisch ein spirituell hochentwickelter Lama isst und dabei segnet, auf der Stelle befreit werden kann“, erinnert sich Corina.

Eine Stunde später beobachtet die kleine Gruppe von Schweizer Buddhisten, wie die Fischköder sich im Wald einen Weg ins Erdreich suchen. „Es war ein wenig kalt an diesem Tag und ich wusste nicht, ob diese Tierchen überhaupt für das Leben im Freien gemacht sind“, sagt Corina später. „Ich scharr-

te ein wenig Laub zur Seite und bedeckte die Köder damit, um sie etwas zu schützen.“ Begleitet wird die Aktion von einem kurzen tibetischen Gebet. Ungewiss bleibt, wie viele der freigelassenen Würmer im Magen eines hungrigen Vogels landen, während die Schüler wieder auf dem Heimweg sind.

Sind *tse thar*-Rituale für viele Gläubige eine Ersatzhandlung für einen im Alltag nur halbherzig gelebten Buddhismus? Der Vergleich mit der katholischen Beichte drängt sich auf. Der Münchner Tibetologe Jens-Uwe Hartmann sieht in *tse thar* ein Entsühnungsritual.

### Tod in Freiheit und Würde

Wie weit geht die Verantwortung eines Buddhisten für das Wohl der von ihm



befrei- ten Tiere?

„Ich glaube, bei dieser Zeremonie des Freilassens von Tieren geht es vor allem darum, dass man das Tier aus der Gefangenschaft befreit. Sterben müssen wir ja alle. Das Sterben ist für die Tibeter nicht so wichtig. Es geht vielmehr darum, ein Tier nicht bewusst zu quälen. Ein in Gefangenschaft gehaltenes Tier ist gequält und leidet. Im Buddhismus geht es ja vor allem darum, das Leiden zu mindern. Sterben freigelassene *tse thar*-Tiere in der Natur, ist das ein anderes Leiden. Dann ist es kein bewusstes Quälen durch den Menschen mehr. Zudem beeinflusst man durch diesen Freikauf auch das Karma des Schlächters,

der so weniger Tiere tötet“, sagt Corina beim Gespräch in ihrem Therapieraum in Bern.

Nie wurde bisher genau untersucht, wie viele der Tiere ihre Freilassung auch tatsächlich überleben. Die Forscher Shiu und Stokes sprechen von einer hohen Verlustrate. Durch die zunehmende Kommerzialisierung des Brauches nimmt die Zahl der gezüchteten oder wild gefangenen Tiere zu. Nicht wenigen von ihnen steht ein Flugtransport bevor. „Buddhistische Organisationen geben eine Bestellung auf. Jäger machen sich auf die Jagd nach den gewünschten Tieren. Zwischenhändler verkaufen die Tiere dann an Buddhisten, die sie zeremoniell freilassen, während Jäger darauf warten, sie erneut einzufangen“, schreiben die Autoren. 90 Prozent der Vögel sterben auf dem Weg zur Freilassung. Der Tibetologe Hartmann spricht von einer Instrumentalisierung der Tiere zur Erzeugung spiritueller Verdienste und von einer Ökonomisierung religiöser Bräuche.

„Bei den Weihnachtskarpfen, die unsere Mönche freilassen, wird darauf geschaut, die Tiere im passenden Ökosystem freizulassen. Bei den Fischen in Indien ist es schon so, dass die Fische gefangen werden, um sie Buddhisten zu verkaufen, die sie freilassen. In Benares leben einige von diesem Geschäft“, berichtet Max, der Mönch vom Mont Pélérin.

Nicht selten werden in artfremder Umgebung freigelassene Tiere zu einer Gefahr für das lokale Ökosystem und verdrängen einheimische Arten.

„Forscher, die sich mit dem Thema kritisch auseinandersetzen, stoßen bei religiösen Gruppen auf erheblichen Widerstand“, schreiben Shiu und Stokes. Sorgfältig vorbereitete Freilassungen von Wildtieren seien die Ausnahme, und eine Aufklärung der Beteiligten über mögliche negative Konsequenzen der Aktion für Tier und Umwelt seien dringend nötig. Einige Regierungen erlassen bereits Gesetze, um den Brauch einzudämmen.

# Mut fassen

*Auszug aus einem Interview mit Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche über Öko-Dharma und sozial engagierten Buddhismus im Shambhala-Meditationszentrum Wien am 5. Mai 2013.*

INTERVIEW UND ÜBERSETZUNG AUS DEM ENGLISCHEN: THOMAS KLIENT

*Ist es für einen modernen Buddhisten unerlässlich, sich in sozialen oder ökologischen Projekten zu engagieren oder einen nachhaltigen Lebensstil zu führen?*

Es ist nicht zwingend, die Leute haben verschiedene Möglichkeiten. Aber ich habe das Gefühl, dass wir heute als Buddhisten zunehmend in Kontakt mit der Gesellschaft leben. Wir leben nicht mehr wie früher in Gemeinschaften völlig isoliert in den Bergen, zufrieden und autark. Wir leben in einer offenen Gesellschaft und sind miteinander verbunden. Die sozialen Probleme und Anliegen werden natürlicherweise Teil der buddhistischen Anliegen und des buddhistischen Weges. Gleichzeitig besagt die grundlegende Philosophie des Buddhismus, die Theorie der gegenseitigen Abhängigkeit, dass wir alle miteinander verbunden sind. Demnach können wir nicht ohne einander leben. Das bezieht auch die Natur und unsere Umwelt mit ein. Daher tragen wir natürlicherweise eine Verantwortung.

*Es geschehen sehr dramatische Dinge: Das Klima erwärmt sich, zahllose Tier- und Pflanzenarten sterben aus, die Ökosysteme degradieren etc. Man könnte eine ziemlich depressive Perspektive einnehmen. Was ist die buddhistische Antwort dazu?*

Ich denke, auf der physischen Handlungsebene sind unsere Möglichkeiten recht begrenzt. Es gibt aber eine andere Ebene, der wir uns

auch zuwenden sollten: unserem geistigen Zustand. Wenn wir diese beiden nicht verbinden, wird es sehr schwer, eine dauerhafte Lösung zu finden. Denn es mag bestimmte Antworten für unsere Bedürfnisse geben, aber keine Lösung für unsere Gier. Bedürfnisse sind hauptsächlich physisch, Gier ist mehr mental. Wir müssen also an unserem Geisteszustand arbeiten und einen gewissen Grad von Zufriedenheit und Erfüllung finden, ein Gefühl der Verantwortung gegenüber anderen, des Miteinander-Teilens, der Güte und des Mitgefühls usw. Ohne diese Achtsamkeit, dieses geistige Training, wird es – nur auf Grundlage der physischen Handlungsebene – sehr schwierig, dauerhafte Lösungen zu finden. Was gerade in der Welt geschieht, das Schmelzen des arktischen Eises, die extreme Ausbeutung der Natur etc., ist das direkte Resultat dieser Gier, nicht von Bedürfnissen. Wenn wir daher die Gier in unserem Geist reduzieren, verringern sich natürlicherweise auch unsere Bedürfnisse. Das kann eine lang andauernde Wirkung in die Zukunft haben.

*Wenn wir praktizieren, können wir gegenüber Leiden ziemlich sensitiv werden. Das kann sich ziemlich überwältigend anfühlen. Wie können wir gut damit umgehen, ohne dass wir uns wieder verschließen, sondern weiter damit arbeiten?* Wenn wir praktizieren, fangen wir natürlicherweise an, mehr zu akzeptieren. Wir haben es nicht mehr so notwendig, scheinheilig zu



sein und zu versuchen, immerzu ein Spiel zu spielen, indem wir etwas vorgeben, was nicht ist. In Wahrheit sind diese Dinge immer vorhanden. Es ist nicht so, dass Sie Buddhist werden und dann anfangen, etwas Neues zu sehen. Dieser schwierige Teil der Wirklichkeit, dieses Elend ist immer vorhanden. Aber irgendwie finden die Leute Wege, das zu ignorieren, sich etwas vorzutäuschen. Weil es ihnen nicht gelegen kommt. Aber in der buddhistischen Praxis, aufgrund der Achtsamkeit und des Ausmaßes an Übung in Mitgefühl etc., beginnen wir bloß, mehr eine akzeptierende Haltung einzunehmen. Indem wir anfangen, mehr anzunehmen, beginnen wir auch die Dinge klarer zu sehen. Und ja, dann kann es sicherlich überwältigend werden. Aber der Buddhismus lehrt uns auch, uns nicht schuldig zu fühlen. Sie können den Schmerz fühlen, ihn sehen und verstehen, aber das bedeutet nicht, dass Sie sich deswegen schuldig fühlen müssen. Es geht nicht darum, ihn entweder zu ignorieren oder sich schuldig zu fühlen. Stattdessen tun Sie einfach, was Sie können, sei es physisch, materiell, emotional, spirituell, was auch immer. Wenn Sie etwas tun können, dann tun Sie es. Es geht nicht nur um die mentale Ebene. Und wenn Sie sehen, dass Sie nicht wirklich etwas tun können, dann können Sie zumindest einen Wunsch dafür machen.

*Gibt es noch einen Ratschlag, den Sie gerne geben möchten, etwas, das Sie*

*noch zu den österreichischen Buddhisten sagen wollen?*

Trinkt weniger Kaffee. [lacht] ... Ich denke, es ist Zeit, dass Buddhisten verstärkt eine Rolle in der Gesellschaft einnehmen. Ich glaube, es ist jetzt nicht mehr nötig, sich zu verstecken oder sich zu schämen oder verlegen darüber zu fühlen, Buddhist zu sein. Es ist nichts Falsches daran, vielmehr sollten Sie fähig sein, etwas zur Gesellschaft beizutragen, zuerst zu Ihrer eigenen Gesellschaft, Ihrer eigenen Familie, sodass es einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Familie und der Gesellschaft hat. Im Buddhismus geht es grundlegend um Fürsorge für andere, darum, liebende Güte zu entwickeln, Mitgefühl, all diese Dinge – wer braucht das nicht? Die Fähigkeit zur Fürsorge ist natürlich immer vorhanden, ob Sie nun Buddhist sind oder nicht. Aber wenn Sie zum Buddhismus kommen, verstärkt das Ihre Fähigkeit zur Fürsorge. Ich bin froh, dass in Österreich Buddhismus offiziell als Religion anerkannt ist. Nachdem die Religion offiziell ist, warum sollen dann nicht auch die Praktizierenden offiziell sein? [lacht]

*Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche*

wird vom 22. bis 24. April 2016 im Shambhala Meditationszentrum Wien lehren. Informationen dazu sowie das ganze Interview sind auf der Homepage zu finden:  
<http://wien.shambhala.info>



# Eine kleine Flüchtlingsgeschichte Weihnachten 2015

VON BRIGITTE CZAKER

„*Es passiert, wenn die Zeit reif ist.*“ – dieser Satz ist mir im letzten *Open Space* bewusst geworden.

Meine langjährige buddhistische Achtsamkeitspraxis hat mich im Herbst beim Nordic Walking das Weinen einer schwarz gekleideten Muslima auf einer Parkbank hören lassen; die Arbeit im AKH ließ mich darauf reagieren – ein Mensch in Not; ich habe mich zu ihr gesetzt.

So habe ich die syrische Flüchtlingsfamilie mit 5 Kindern von 10 bis 16 Jahren kennengelernt; das 6. ist unterwegs ...

Mails an meine Yogateilnehmerinnen haben eine Spendenwelle von Winterkleidung, Spielen etc. ausgelöst. So viele Menschen sind hilfsbereit, und es macht ihnen Freude (eine Teilnehmerin hat daraufhin begonnen, „sich in den Buddhismus einzulesen“ als „richtigen Weg für sie“ ...).

Für mich gibt es viel zu lernen. Der erste Impuls war, für Winterkleidung zu sorgen, einen Deutschkurs zu organisieren, einen Schulplatz für den 16-Jährigen; sie überallhin zu begleiten (Schrift!), zu organisieren, sensibles Vorgehen ...; all das ist –auch wegen der schwierigen Verständigung – oft ziemlich energieraubend; für mich völliges Neuland.

Dann aber: die eigene Kultur, Errungenschaften wie Frauenrechte, Gleichberechtigung ..., nicht zu „verraten“.

Zu Weihnachten habe ich die Familie zu

mir zum Essen eingeladen, was wirklich lustig war. In meinen eigenen Yogaraum, in dem selbstverständlich Buddha seinen Platz behalten hat. Gemeinsam Essen vorbereiten, der kleine Abdul hat mit Schürze –zum Vergnügen der anderen als „kleiner Chef“ – beim Servieren geholfen. Den bäuerlichen Brauch des Räucherns (mit Weihrauch aus dem Nahen Osten) habe ich mir als kulturelle Verbindung überlegt: gemeinsam mit dem kleinen Abdulrahman und der Räucherpfanne sind wir durch die Räume gegangen: ich mit „Frieden & Gesundheit“, Abdul auf Arabisch „salaam & ...“, was eine gute Stimmung gemacht hat (ich sehe mich auch als Kultur-Verbindende).

Ich freue mich, wie wir uns sachte näherkommen.

Ich freue mich, wie in diesem „Projekt“ so viele Seitenarme aus meinen langjährigen Interessen und Aktivitäten – wie eine arabisch sprechende Gynäkologin für die Mutter – sich zu einem dicken Strom verflechten und zum Tragen kommen. Und wieder: „*Es passiert, wenn die Zeit reif ist.*“

Momentan beschäftigt mich die Situation von arabischen Frauen: ich beobachte, dass sich die Kinder fast ausschließlich an den Vater wenden – daneben die stille Mutter; besteht ihr „Wert“ ausschließlich in der Anzahl der Kinder, im Zu-Hause-zur-Verfügung-Stehen? Das werde ich näher erforschen.

# Danke für deine Aufmerksamkeit

*Edward Espe Brown – Zen-Priester, ehemaliger Schüler von Shunryu Suzuki Roshi und Protagonist in Doris Dörries Dokumentation How to Cook Your Life – bestärkt uns darin, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, statt um jeden Preis gefallen zu wollen. Gedanken zu Edwards Vortrag über „Zen und Kochen“ ...*

VON ANDREA BALCAR

Schon in jungen Jahren sind wir mit den Meinungen anderer konfrontiert – seien es Eltern, Lehrer, Freunde oder Geschwister. Auch wenn unsere Ansichten nicht immer mit ihren übereinstimmen, so ist es doch ein gutes Gefühl, zu wissen, dass wir die „Spielregeln“ einhalten und tun, was Familie und Gesellschaft von uns erwarten. Diese Lebensweise schützt uns vor Kritik – aber sie behindert auch unsere Freiheit: die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die Freiheit, unser wahres Wesen und unsere Leidenschaften zu offenbaren. Oft gehen wir erst als Erwachsene das Risiko ein, anderen zu missfallen, nämlich wenn wir auszudrücken lernen, was bis dahin in unserem Inneren vor anderen verborgen geblieben ist.

In seinen Vorträgen vergleicht Zen-Lehrer Edward Espe Brown das Leben mit dem Kochen: Manche fühlen sich nur dann sicher, wenn sie einem Rezept folgen. Ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend, trifft sie keine Schuld. Ein verständliches Verhalten, wo doch Urteilen und Kritisieren Massenphänomene unserer heutigen Zeit sind. Doch will man das Rezept fürs eigene Leben erschaffen, gilt es zu lernen, Widersachern mit Toleranz zu begegnen und zu sagen: „Ich habe Verständnis dafür, wenn du die Sache anders siehst.“

Der Wunsch nach Bequemlichkeit ist ein weiteres Merkmal moderner Lebensweise: Ein Blick in die Supermarktgale beweist es. Un-



zählige Produkte werben um die Gunst des Konsumenten, eines schneller und einfacher in der Verwendung als das andere. Doch beim Kochen, sagt Edward Espe Brown, geht es um Beziehungen – und zwar nicht nur um die zu den Tischgefährten. Du musst dich, um ein

Mahl zuzubereiten, auch mit den Erdäpfeln und den Stangen Lauch beschäftigen – sie waschen, zerteilen, braten. All die Arbeit, fragen jetzt vielleicht manche, nur um Essen auf den Tisch zu stellen? Warum sich nicht einfach die Mühe sparen und Tiefkühl-Pommes kaufen? Wer zu Fertigprodukten greift, verpasst die Chance zu üben, auf andere(s) einzugehen. Du hast die Wahl.

Lehrer des japanischen Zen fordern uns auf, jede unserer Aktivitäten und Handlungen aus ganzem Herzen auszuführen und zu akzeptieren, dass wir die Reaktionen der anderen nicht kontrollieren können: manchen Leuten wird gefallen, was wir tun, manchen

nicht. Zen lehrt uns außerdem die spirituelle Bedeutung von Aktivitäten, die üblicherweise als langweilig und unwichtig gelten, wie etwa Kochen und Putzen. Edward Espe Brown meint dazu: „Wir putzen nicht, um zu putzen. Wir putzen, um uns mit dem Boden, den Wänden oder den Fenstern zu beschäftigen. Sie werden lächeln und sagen: Danke, dass du dich mir widmest. Außerdem lieben Hände es, Hände zu sein; es tut gut, ihnen etwas zu tun zu geben.“

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir jetzt gerade tun, sagt Edward Espe Brown, erkennen wir mit der Zeit, dass jeder Moment im Leben gleich wertvoll ist; indem wir durch Meditation unser Bewusstsein für Körper, Geist, Atem und Gefühle schärfen und im Moment gegenwärtig zu sein lernen, können wir uns von den Erwartungen, Meinungen und Urteilen unserer Umwelt befreien. Dies passiert, wenn wir erkennen, dass es eigentlich nie unsere Aufgabe war, die Verantwortung für die Gefühle anderer zu übernehmen. Dies zu tun war bedeutsam, um angepasst zu sein, so Edward Espe Brown, aber eigentlich nur sehr beschränkt möglich. Als Kinder war Anpassung für uns wichtig; doch dann glaubten wir auch als Erwachsene, wir könnten uns so das Wohlgefallen anderer sichern – auch wenn dies Selbstaufgabe bedeuten könnte. Das zu verstehen, bringt uns näher ans Ziel, unsere Lebensgeschichte zurückzufordern und sie uns wahrhaftig zu eigen zu machen.

*Dieser Aufsatz basiert auf einem Vortrag zum Thema „Zen und Kochen“, den Edward Espe Brown am 16. Juni 2015 im Shambhala-Meditationszentrum (Stiftgasse 15–17, 1070 Wien) gehalten hat.*



### *Über Edward Espe Brown*

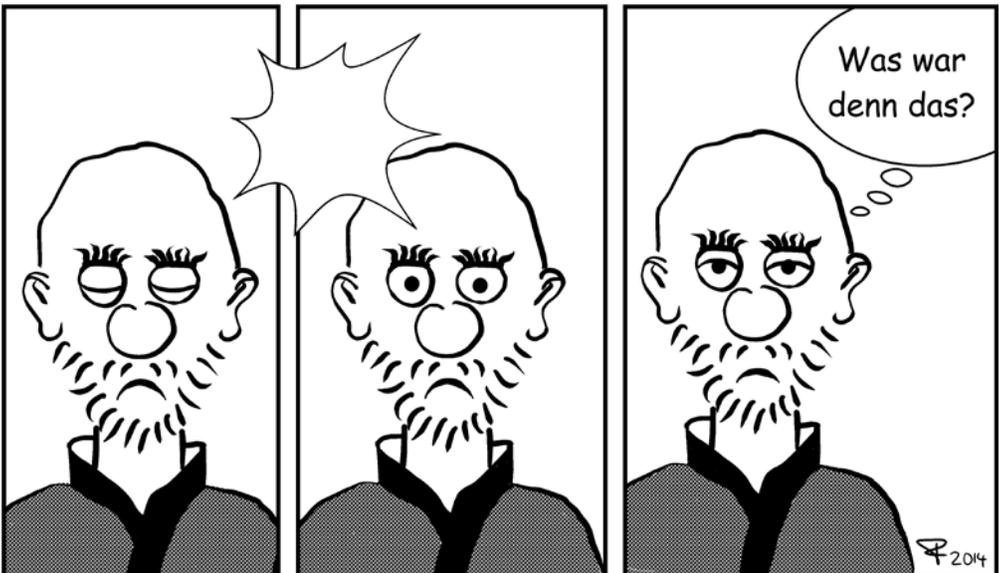
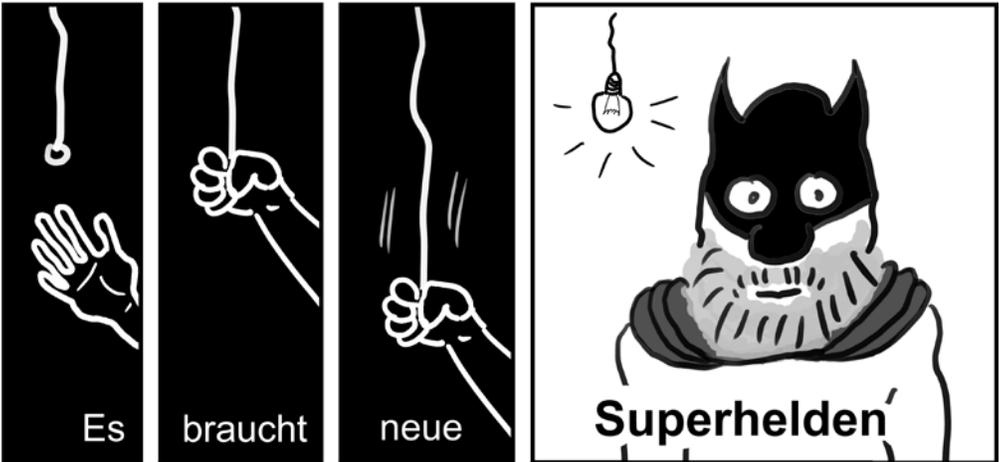
Edward Espe Brown ist ein Soto-Zen-Priester. Edward wurde 1971 von Shunryu Suzuki Roshi zum Priester geweiht, der ihm den Dharma-Namen Jusan Kainei gab, was „Berg der Langlebigkeit, Friedliche See“ bedeutet. Edward praktiziert Zen seit 1965 und hat sich außerdem eingehend mit Vipassana, Yoga und Qigong beschäftigt. Er leitet regelmäßig Sitzmeditationsgruppen und Meditations-Retreats in Nordkalifornien und bietet in den USA sowie international Workshops zu einer Vielzahl von Themen an wie Kochen, Handschriftveränderung und Mindfulness Touch. Edward ist ein versierter Koch, der mitbeteiligt war an der Gründung von Greens Restaurant in San Francisco und mit Deborah Tannen das gleichnamige Kochbuch verfasste. Edward schrieb *Tomato Blessings and Radish Teachings* (dt. *Das Lächeln der Radieschen*) und gab *Not Always So* (dt. *Seid wie reine Seide und scharfer Stahl*) heraus, eine Sammlung von Suzuki Roshis Lehrreden. 2007 machte Doris Dörrie mit ihrer von der Kritik gefeierten Dokumentation *How to Cook Your Life* Edward einem breiteren Publikum bekannt.

# Düstere Zeiten

Frank Zechner

Die Zeiten sind schlecht,  
düster, dunkeldüster.

PolitikerInnen sind gierig,  
der Turbokapitalismus stottert,  
das Volk ist verwirrt.



F 2014

# Buddhistisches Zentrum Scheibbs

## Auszug aus den kommenden Veranstaltungen

April		
08. - 10.04.	Butoh	Eva Maria Klauser Herrmann
15. - 17.04.	Einführung in die Zen Meditation	Mathias Köhl
22. - 24.04.	Chan Mi Qi Gong	Meisterin Jiang Xue Ying
25. - 02.05.	Wandern und Meditation/Wien - Scheibbs	Mathias Köhl
27. - 01.05.	Recollective Awareness Meditation	Jason Siff
Mai		
04. - 08.05.	Vipassana Meditation	Renate Seifarth
20. - 22.05.	Yoga, Meditation und Wandern	Christina Hautzinger
25. - 29.05.	Vipassana Meditation	Hannes Huber
Juni		
01. - 05.06.	Vipassana Meditation	Wolfgang Seifert
07. - 12.06.	Zen und Kochen	Edward Espe Brown
15. - 19.06.	Ein säkularer buddhistischer Retreat	Stephen & Martine Batchelor
22. - 29.06.	Wandern und Meditation	Mathias Köhl
24. - 28.06.	Qi Gong und Meditation	Franz Möckl
Juli		
02. - 09.07.	Meditation – Wandlung durch Verstehen	Christoph Köck
11. - 17.07.	Sesshin	Genso Sasaki Roshi
21. - 30.07.	Vipassana Meditation mit Yoga	Ursula Lyon
August		
17. - 21.08.	Vertrauen in den Herzgeist	Shantiviriya Klaus Kraler
24. - 28.08.	Vipassana Metta	Andrea Huber
September		
04. - 11.09.	Meditation und Wandern/ Waldviertel	Mathias Köhl
22. - 25.09.	Vipassana Meditation	Hannes Huber

# Chögyal Namkhai Norbu

## **Wochenend-Seminare Sommer 2016**

**Prag: 12.–14. August 2016**

**Bratislava: 19.–21. August 2016**

Chögyal Namkhai Norbu ist einer der bedeutendsten zeitgenössischen Meister des tibetischen Buddhismus und der Dzogchen-Lehren. Er wurde 1938 in Tibet geboren und lebt seit den 1960er Jahren im Westen, wo er seither auch unterrichtet. Er war mehrere Jahrzehnte Professor am Istituto Orientale der Universität Neapel und hat wichtige Beiträge zur Kulturforschung und Geschichte Tibets verfasst.

Namkhai Norbu Rinpoche unterrichtet auf der ganzen Welt und seine SchülerInnen haben Zentren auf allen Kontinenten gegründet. Diese beiden Seminare sind eine kostbare Gelegenheit Prof. Namkhai Norbu persönlich zu erleben.

*Detail Informationen ab Mai auf [www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)*

## **Einführungstage**

mit Oliver Leick, Elisha Koppensteiner und Honza Dolensky

Für alle an den Lehren von Chögyal Namkhai Norbu Interessierten ein bisschen Theorie und Praxis und jede Menge Möglichkeit Fragen zu stellen.

**Samstag 18. Juni 2016 / 10:00–17:00 mit Mittagspause**

**Samstag 24. September 2016 / 10:00–17:00 mit Mittagspause**

*Info & Anmeldung: [wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)*

*Details auf: [dzogchen.at](http://dzogchen.at)*

# Yantra Yoga – der tibetische Yoga der Bewegung

## **Einführungskurse Herbst 2016**

### **Yoga-Urlaub-Woche auf Susak: 4.–9. September**

Die kroatische Insel Susak ist bekannt für wunderschöne Sandstrände, sauberes Meer und reine Luft. Dieser heilsame Ort ohne Autos und digitalem Gesurre ist perfekt um in das Wissen und die Erfahrung des Yantra Yoga einzusteigen. Der Kurs findet nur vormittags statt, daher bleibt genügend Zeit die Insel zu genießen und zu urlauben.

### **Einführungswochenende in Wien: 7.–9. Oktober**

*Alle Details zu den Kursen finden Sie auf [dzogchen.at](http://dzogchen.at). Nach dem Besuch eines Einführungskurses gibt es die Möglichkeit an der wöchentlichen Yantra Yoga Praxis teilzunehmen.*

Kursleitung: Mag. Jan (Honza) Dolensky

Honza praktiziert seit 2001 Yantra Yoga unter der Leitung von Chögyal Namkhai Norbu. Er ist Tibetologe, Trainer für achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden, Windhorse Begleiter und Trainer und geprüfter Yantra Yoga Lehrer.

*Info: [yantrayoga@dzogchen.at](mailto:yantrayoga@dzogchen.at)*

**Freitag, 22. April 2016, 15:00 Uhr**

# Friedensgebet im Stephansdom

## **im Rahmen des christlich-buddhistischen Dialogs**

*Shunan Noritake Roshi vom Myoshin-ji Kloster/Kyoto und Dompfarrer Anton Faber werden gemeinsam beim Wiener Neustädter Altar des Stephansdoms für das friedliche Miteinander der Völker und Religionen beten.*

Shunan Noritake Roshi ist Präsident der IZEFA (International Zen Exchange Friendship Association) und Vertreter der japanischen Rinzaï-Tradition.

Wir laden alle Buddhistinnen und Buddhisten herzlich ein, diese Gelegenheit wahrzunehmen und am gemeinsamen Gebet für den Weltfrieden teilzunehmen. Wir bitten um zahlreiche Teilnahme.

*Bodhidharma Zendo, Wien*

## BASISPROGRAMM – Diplomlehrgang ab Herbst 2016

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](http://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.

### 1. Modul: Erkenntnistheorie, buddhistische Psychologie, Geist und seine Funktionen

durchgeführt von **Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer** (Getsulma Losang Drime)

**Oktober 2016 bis Februar 2017**, 14-tägig, jeweils Donnerstag 18:30–20:30

2017 werden weitere Module, je nach Umfang auch mit zusätzlichen Wochenendseminaren, von dafür qualifizierten westlichen LehrerInnen wie Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer oder tibetischen Geshes durchgeführt.

Um ein Zertifikat von FPMT am Ende des Lehrganges zu erhalten, müssen alle 9 Module besucht und mit einer Prüfung und Meditationsklausur abgeschlossen werden. Module können 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 über online-Plattform abrufbar; Lernunterlagen, Fragen und Antworten werden zum Selbststudium zur Verfügung gestellt.

**Info&Anmeldung:** [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

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

### Geshe Tashi 17.–19. Juni 2016

**Vortrag: wie meditiert man?**

**Seminar: liebevolles Herz**

„Die Pflege und Schulung von Mitgefühl, liebender Güte, Großzügigkeit und Geduld sind nicht nur auf einer persönlichen Ebenen nützlich sondern tragen zum Frieden und Harmonie in der Welt bei.“ (S.H. 14 Dalai Lama).

Vortrag und Meditation, mit Hinweisen worauf es bei einer wirkungsvollen Meditation zu achten gilt. Für AnfängerInnen wie für langjährig Übende geeignet

**Geshe Tashi**, tibetischer Gelehrter, Meditationsmeister, Übersetzer von HH Dalai Lama; Er lebt seit über 20 Jahren in London und lehrt weltweit in seiner bekannt liebevollen, klaren und humorvollen Art.

**Vortrag:** Fr. 17. 6. 19:00–21:00

**Seminar:** Sa. 10:00–17:30, So. 10:00–13:00

**(Dana/Spende) Richtwert:** Vo.: 12,- (MG.: 10,-) Vo.+ Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl.

**Ort:** PLC, 1090, Serviteng. 15, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at), [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

### Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Aber in Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet.

Lama Zopa Rinpoche stellt uns sein Wissen um das Sterben und den Tod in tiefgreifender und doch leichtverständlicher Form zur Verfügung. So bekommen AnfängerInnen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten.

**Mittwoch 20. 4.–11. 5. 2016 18–20 Uhr**

**auf Dana/Spendenbasis**

**Info:** [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at); [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

*Vortragende:* Andrea Husnik

PLC-Gelug Zentrum, 1090 Serviteng. 15

# Buddhismus-Lehrgang 2016/2017

Die **Akademie für Buddhismus und Christentum** plant für das kommende Jahr den 7. Buddhismuslehrgang und bietet ab sofort die Möglichkeit der Anmeldung für diesen Lehrgang.

Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

Wie auch schon in den vergangenen Jahren werden hervorragende Lehrer aus den verschiedenen Disziplinen interessante Vorträge zu den jeweiligen Themenkreisen halten. In Vorträgen, Gesprächsrunden und Meditationspraxis werden in 2 Semestern die verschiedenen buddhistischen Inhalte wissenschaftlich und konkret erfahrbar vermittelt.

Wie schon in den vergangenen Jahren gibt es auch in diesem Lehrgang wieder die Möglichkeit die Prüfung für das „Diploma in Buddhism“ an der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ abzulegen.

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

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen

Zeiten: jeden Mittwoch, 18.00–19.30, Freitag/Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30 (max. 6 Termine pro Semester)

**Voraussetzungen:** Interesse an den Themenkreisen des Lehrganges

**Lehrgangsbeginn:**

**Vorlesungsbeginn:** WS Anfang Oktober 2016, SS Anfang März 2017, die genauen Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben.

**Veranstaltungsort:** Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

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

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

## Die Kraft der Liebe

**Vortrag und Seminar mit Andrew Warr**

Liebe und Mitgefühl zu kultivieren ist seit Jahrhunderten ein Grundprinzip in allen großen Weltreligionen, aber noch nie war es wichtiger als heute: *„Als die Quelle von innerem und äußerem Frieden, sind sie grundlegend für das Überleben unserer Spezies“* (14. Dalai Lama).

Andrew Warr, ein langjähriger Schüler von Sogyal Rinpoche, zeigt hier die Meditation der liebenden Güte als einen Weg, uns wieder mit der reinen Quelle der Liebe in uns zu verbinden. Diese Praxis kann uns auch helfen, Liebe und Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln, um so die Gewohnheit zu Selbstkritik und geringer Selbstachtung zu ändern, bis wir uns selbst mit wirklich freundlichen Augen betrachten können.

**Ort** Seminarzentrum Fasholdgasse 3/3 1130 Wien

**Vortrag** Fr 15.4. | 19:00

**Seminar** Sa 16.4. | 10:00 – ca. 17:00

**Anmeldung** events.rigpawien@gmail.com  
+43 (0) 699 11 51 07 69

**Kosten** Vortrag und Tagesseminar 65 €  
Ermäßigung auf Anfrage

**Alle Infos:** [www.rigpawien.at/events](http://www.rigpawien.at/events)

## NAMKA KYUNG ZONG

**Meditationszentrum**

MAHAMUDRA-Pfad und Gottheiten-Yoga

**Wochenende: 3.–5. 6. 2016**

Grundlagen buddhistischer Praxis und Philosophie am Beispiel einer speziellen Yidam-Praxis: der GRÜNEN TARA Einführung/Auffrischung/Vertiefung

Die Grüne Tara ist eine weibliche Meditationsgottheit und steht für Aktivität. Die Yidam-Praxis ist Teil des 5fachen Mahamudra-Pfades der Drikung Linie, einer mündl. Übertragungslinie des tibet. Buddhismus. Wir praktizieren und studieren abwechselnd.

**Themen:** Gottheiten-Yoga als vollständige Praxis, die alle Teile des Pfades beinhaltet.

Geist u Bewußtsein, Buddha- Erleuchtungsgeist, Zuflucht – Motivation, Geistesgifte, heilsame Handlungen, Bodhisattva-Haltung.

**Leitung:** H. Röggla und K.J. Chodron

**Meditationsabende Dienstag 18h**

Meditation – 19.4., 24.5., 21.6.

Grüne Tara Praxis - 5.4., 10.5., 7.6.

**Ort:** 1070, Zieglergasse 32/1/7, Anmeldung: 0664/3866448

Alle Angebote: freie Spende, Details: [www.drikungkagyuu.at](http://www.drikungkagyuu.at)

## Tara-Retreat

mit Ehrw. Ani Losang (Rita Riniker)

**15.–19. August 2016**

Arya Tara, die Beschützerin vor allen Ängsten, hilft uns Hindernisse zu beseitigen und zum guten Gelingen unserer Vorhaben beizutragen. Ein Grundwissen in buddhistischer Lehre und der Wunsch, die Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, sind Vorbedingung für die Teilnahme.

*Ani Losang Palmo:* Deutsch-Schweizerin und seit 1991 tibetisch-buddhistische Nonne, die weltweit Kurse und Meditationsanleitungen gibt. Mit ihrer einfühlsamen Art erklärt Ani Losang buddhistische Themen so, dass sie unmittelbar auch in unserem Alltag zum Tragen kommen.

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 120,- (Hauskosten), Kursgebühr: Dana

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

## Bodhicitta und die 6 Perfektionen

Retreat mit Ehrw. Geshe Tashi Tsering

**22. – 30. Juli 2016**

Jede/r von uns kennt die Qualität von Offenheit und Entspanntsein, die Momente, wo es keine Fragen mehr gibt. In diesem Retreat lernen wir, diesen Augenblicken in unserem Alltag Raum zu geben, sie auszuweiten und Mitgefühl für uns und andere zu entwickeln.

*Geshe Tashi* ist seit 1994 residenter Lama im Jamyang Buddhist Centre London. Er lehrt in Englisch und ist bekannt für seine Wärme und Klarheit und seinen Humor. (<http://www.jamyang.co.uk/>)

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 645,- (Nächtigung, Verpflegung und Kursgebühr, MP3-Download)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

## Vipassana-Retreat

mit Hannes Huber

**5. – 14. August 2016**

Bewusstes Wahrnehmen von Moment zu Moment erlaubt uns, alle Aspekte des Lebens mit zunehmender Sensibilität, Ausgeglichenheit und Intensität zu erleben. Dies ermöglicht intuitive Einsicht, die den Weg zu innerem Glück und Leidensbefreiung weist. Im Retreat entwickeln wir kontinuierliche Achtsamkeit durch Meditation im Sitzen, Gehen und in allen Aktivitäten. Das gesamte Retreat läuft im Schweigen ab.

*Hannes Huber:* Vipassana-Meditationspraxis seit 1985, Ausbildung für Yoga, Psychosynthese und MBSR ([www.hannes-huber.at](http://www.hannes-huber.at)).

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 295,- (Nächtigung, Verpflegung, MP3-Download), Kursgebühr: Dana

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

## Nyung Nä Retreat

Ehrw. Ani Tsültrim (Ruth Hofer)

**28. August – 10. September 2015**

Eine kraftvolle Reinigungspraxis mit Fasten, Niederwerfungen, Meditationen und Rezitationen zur Stärkung von Mitgefühl und Weisheit. Eine Nyung Nä-Einheit dauert zweieinhalb Tage. In Europa gibt es selten die Gelegenheit, mehrere Nyung Näs im Stück üben zu können. Jede Einheit kann auch einzeln besucht werden.

*Ehrw. Ani Tsültrim* ist Schweizerin und praktiziert seit 1995 tibetischen Buddhismus. 8 Jahre lang leitete sie das FPMT-Zentrum „Longku“ in Bern. Derzeit studiert sie als Nonne tibetisch-buddhistische Philosophie im Institut Lama Tsongkhapa in Italien.

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Hauskosten:** € 50,- (je Einheit)

**Kursgebühr:** Dana (freiwilliges Geben)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz  
www.kalapa.at; office@shedrupling.at

# CHAN MI QIGONG

## mit Meisterin JIANG XUE YING

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

**18. – 19. JUNI, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-**

**XI XIN FA erweiterter Teil und BASISÜBUNGEN**

**FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

**XI XIN FA** sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns die unterschiedlichen Qi „Geschmacksrichtungen“ des in der Natur vor allem in Pflanzen vorkommenden Qi wahrzunehmen, sowie den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Dadurch haben wir die Möglichkeit gezielt die für uns optimale Qi Qualität aufzunehmen um unser körperliches und geistiges Energiepotential zu erhöhen, auszugleichen und zu zentrieren.

Der von Meisterin JIANG XUEYING erstmals öffentlich unterrichtete *erweiterte Teil*, ermöglicht bei entsprechendem Qi-Mangel, die rasche Aufnahme von Yin Qi bzw. Yang-Qi, um einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand wiederherzustellen.

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.

**AUSKUNFT UND ANMELDUNG:** 0676 456 77 88

## Offenes Gewahrsein und Mitgefühl

Retreat mit Stephan Pende Wormland

**20.–27. August 2016**

Jede/r von uns kennt die Qualität von Offenheit und Entspanntsein, die Momente, wo es keine Fragen mehr gibt. In diesem Retreat lernen wir, diesen Augenblicken in unserem Alltag Raum zu geben, sie auszuweiten und Mitgefühl für uns und andere zu entwickeln.

*Stephan Pende Wormland* ist Schüler von Lama Zopa Rinpoche und lebte 8 Jahre lang als Mönch in Südfrankreich. Er lebt in Kopenhagen, gibt Kurse und leitet Meditationsklausuren in Europa. (<http://mindfuldreaming.org>)

**Ort:** Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas, Südweststeiermark

**Kosten:** € 480,- (Nächtigung, Verpflegung und Kursgebühr)

**Info & Anmeldung:** She Drup Ling Graz [www.kalapa.at](http://www.kalapa.at); [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)

Vorankündigung des Besuchs von

## Lho Ontul Rinpoche in Österreich

**von 23. Juni 2016 bis 3. Juli 2016**

Rinpoche wird begleitet von seinem Sohn Ratna Rinpoche und seiner Frau Tashi Drolma

**23. Juni bis 26. Juni 2016 Kronleiten/Südoststmk**  
Mandarava Ermächtigung, Belehrungen und Praxis

Das Amulett von Sonne und Mond – Heilmeditation und Atempraxis

**Information:** Johannes Stampfer, [office@atento.at](mailto:office@atento.at)

**28. Juni bis 3. Juli 2016 Wien**

Guru Rinpoche Ermächtigung, Belehrungen und Praxis

Traum Yoga

**Information:** Elisabeth Ottel-Gattringer, [elizabeth.gattringer@chello.at](mailto:elizabeth.gattringer@chello.at)

Tel. 069919663733, in Kürze auch unter [www.drikung-dzogchen.at](http://www.drikung-dzogchen.at)

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
20.03. 14:00–15:00	<b>Meditation für Interessierte und Neueinsteiger</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
20.03. 10:00–12:00	<b>Science of Life: Mitgefühl mit sich selbst</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
31.03. 19:00–20:45	<b>Einführung in die Herz Meditation: 5 Abende, jeweils Do</b>	<i>Tilo Rom</i>
09.04. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbttag</b>	<i>Katharina Schöck</i>
09.04. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis</b>	<i>Michael Aldrian</i>
15.04. 18:00–17.04. 13:00	<b>Einführung in die Zen Meditation</b>	<i>Mathias Köhl</i>
17.04. 14:00–15:00	<b>Meditation für Interessierte und Neueinsteiger</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
17.04. 10:00–12:00	<b>Science of Life: Mitgefühl mit sich selbst</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
20.04. 18:00–20:00	<b>Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
27.04. 18:00–20:00	<b>Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
28.04. 19:00–21:00	<b>Was ist Buddhismus ?</b>	<i>Heinz Vettermann</i>
30.04. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Buddhismus im "Westen": Tradition und Engagement</b>	<i>Michael Aldrian</i>
04.05. 18:00–20:00	<b>Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
07.05. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbttag</b>	<i>Katharina Schöck</i>
08.05. 10:00–14:00	<b>Achtsamkeitshalbttag im Shambhalazentrum Achtsamkeitspraxis im Sitzen, Gehen, Kochen, Essen</b>	
11.05. 18:00–20:00	<b>Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
22.05. 14:00–15:00	<b>Meditation für Interessierte und Neueinsteiger</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
22.05. 10:00–12:00	<b>Science of Life: Mitgefühl mit sich selbst</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
01.06. 19:30–15.06. 21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
02.06. 19:00–21:00	<b>Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Osho</i>
04.06. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus: Bhavana: Die tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl</b>	<i>Michael Aldrian</i>
19.06. 14:00–15:00	<b>Meditation für Interessierte und Neueinsteiger</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
19.06. 10:00–12:00	<b>Science of Life: Mitgefühl mit sich selbst</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
25.06. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbttag</b>	<i>Katharina Schöck</i>
26.06. 10:00–14:00	<b>Achtsamkeitshalbttag im Shambhalazentrum Achtsamkeitspraxis im Sitzen, Gehen, Kochen, Essen</b>	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
25.03. 19:30–21:00	<b>Das Herz-Sutra: Seminar mit Acharya Tenzin Wangpo</b>	<i>Tenzin Wangpo</i>
01.04. 20:00–03.04. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Artur Przybyslawski</b>	<i>Artur Przybyslawski</i>
01.04. 19:00–21:00	<b>Wie wir denken</b>	<i>Fedor Stracke</i>
04.04. 19:00–21:00	<b>Karma und Wiedergeburt</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
08.04. 19:00–21:00	<b>Befreiung durch Sehen mit bloßem Gewahrsein Einführung in DzogChen Praxis</b>	<i>Lama Lena, Yeshe Kaydrup</i>
08.04. 20:00–10.04. 15:00	<b>Vorträge mit Michaela Fritzes</b>	<i>Michaela Fritzes</i>
08.04. 20:00–10.04. 15:00	<b>Vorträge mit Frank Huhn</b>	<i>Frank Huhn</i>

ORT	KONTAKT
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Verein, Bennogasse 8A - 1080 Wien	info@maitreya.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamantweg.at

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
21.04. 19:00–22:00	<b>Vortrag mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
22.04. 15:00–22:00	<b>Vorträge mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
22.04. 19:30–24.04. 18:00	<b>Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche: Mut fassen Öffentlicher Vortrag und Seminar</b>	
06.05. 20:00–07.05. 18:00	<b>Wochenendkurs mit Markus Kuhn</b>	<i>Markus Kuhn</i>
01.06. 19:30–21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 1/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
04.06. 15:00–05.06. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Christoph Teufel</b>	<i>Christoph Teufel</i>
08.06. 19:30–21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 2/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
09.06. 19:00–21:00	<b>Raum und Zeit sein - Dzogchen Sicht und Praxis Die Dzogchen Sicht auf das Wunder des Seins</b>	<i>James Low</i>
10.06. 20:00–12.06. 16:00	<b>Wochenendkurs mit Tommy Bogs</b>	<i>Tommy Bogs</i>
15.06. 19:30–21:00	<b>Buddhismus - eine Einführung 3/3</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
17.06. 20:00–22:00	<b>Vortrag mit Anne Kathrin Thomas</b>	<i>Anne Katrin Thomas</i>
17.06. 20:00–19.06. 18:00	<b>Vortrags- und Kletterwochenende mit Gerhard Bucher</b>	<i>Gerhard Bucher</i>
17.06. 20:00–19.06. 15:00	<b>Vorträge mit Erik Weiss</b>	<i>Erik Weiss</i>
17.06. 19:00–21:00	<b>Geshe Tashi: Wie meditiert man?</b>	<i>Geshe Tashi</i>
18.06. 16:00–19.06. 15:00	<b>Vorträge mit Anne Kathrin Thomas</b>	<i>Anne Katrin Thomas</i>
18.06. 10:00–17:30	<b>Geshe Tashi: Liebevolles Herz</b>	<i>Geshe Tashi</i>
19.06. 10:00–13:00	<b>Geshe Tashi: Liebevolles Herz</b>	<i>Geshe Tashi</i>
24.06. 20:00–26.06. 15:00	<b>Vortragswochenende mit Stephan Schnitzler</b>	<i>Stephan</i>
24.06. 20:00–26.06. 15:00	<b>Vortrags und Outdoor Wochenende</b>	<i>Yomaira Urquia</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
19.03. 14:00–16:00	<b>Buddhistische Praxis: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
19.03. 10:00–12:00	<b>Shangrila meines Herzens: Offene Unterweisungen zum Kennenlernen</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
24.03. 18:30–20:30	<b>Vajrassatva-Praxis</b>	
26.03. 15:00–27.03. 13:00	<b>Das Herz-Sutra: Seminar mit Acharya Tenzin Wangpo</b>	<i>Tenzin Wangpo</i>
28.03. 18:00–03.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
29.03. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Eine tägliche Praxis aufbauen</b>	<i>Andrea Husnik</i>
02.04. 10:00–17:00	<b>Sampada. "Geduld - eine Schwäche oder eine Stärke?"</b>	<i>Ursula Lyon</i>
02.04. 09:00–03.04. 18:00	<b>Zum Wohle aller Wesen 1: Buddhismus 101 - Einführung in Hinayana und Mahaya</b>	<i>Helena Krivan</i>
02.04. 09:30–03.04. 14:00	<b>Seminar "Geist und Geistesfaktoren"</b>	<i>Fedor Stracke</i>

ORT	KONTAKT
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt	villach@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamantweg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Zhi-Chang Li Akademie 1070 Wien Piaristeng. 16	info@maitreya.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@dornbrin.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Murau	murau@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	bregenz@dornbirn.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Dornbirn	dornbirn@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at
ORT	KONTAKT
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at, 0681 / 81 84 21 39
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 10:00–13:00	<b>macht Zulassen bequem oder weise?" Meditation - Betrachtung - Gespräch</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
05.04. 20:00–21:00	<b>Meditationskurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
05.04. 18:30–19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Karin Neumeyer</i>
06.04. 17:00–18:00	<b>Meditationskurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
06.04. 20:00–21:15	<b>Chakren- und Shamatha-Meditation</b>	<i>Manfred Klell</i>
07.04. 18:30–19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für Fortschreitende</b>	<i>Andrea Glapa</i>
07.04. 20:00–21:00	<b>Meditationskurs für Fortschreitende</b>	<i>Michael Aldrian</i>
07.04. 16:45–18:00	<b>Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Regine Lepuschitz</i>
08.04. 15:00–10.04. 14:00	<b>Butoh Tanz</b>	<i>Eva Klauser Hermann</i>
09.04. 10:00–18:00	<b>Innere Sicherheit, Orientierung und Stabilität: die Zufluchtnahme im Buddhismus</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
09.04. 10:30–10.04. 13:00	<b>Der Flug des Garuda - Shabkars DzogChen-Anweisungen DzogChen Seminar</b>	<i>Lama Lena, Yeshe Kaydrup</i>
12.04. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana</b>	<i>Andrea Husnik</i>
14.04. 18:30–20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	
16.04. 14:00–16:00	<b>Buddhistische Praxis: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
16.04. 10:00–12:00	<b>Shangrila meines Herzens: Offene Unterweisungen zum Kennenlernen</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.04. 18:00–23.04. 12:00	<b>Go-Sesshin mit Noritake Roshi</b>	
19.04. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana</b>	<i>Andrea Husnik</i>
22.04. 18:00–24.04. 13:00	<b>Chan Mi Qi Gong</b>	<i>Xue Ying Jiang</i>
22.04. 19:00–25.04. 07:00	<b>Nyung Nye Retreat in Wien: zum ersten mal in Wien!</b>	<i>Ani Tsültrim</i>
22.04. 09:00–24.04. 19:00	<b>Bodhidharmas Erbe: Sechs Shaolin ChiKung Intensiv-Kurse</b>	<i>Sifu Wong Kiew Kit</i>
23.04. 10:00–17:00	<b>Buddhistische Praxistage: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
24.04. 19:00–01.05. 10:00	<b>Naikan Retreat</b>	<i>Ernst Stockinger</i>
25.04. 18:00–01.05. 00:00	<b>Meditation und Wandern: von Wien nach Scheibbs</b>	<i>Mathias Köhl</i>
27.04. 18:00–01.05. 13:00	<b>Recollective Awareness Meditation: Gewahrksamkeit der Gedanken und Gefühle in der Meditation</b>	<i>Jason Siff</i>
28.04. 18:30–20:30	<b>Vajrasattva-Praxis</b>	
29.04. 19:00–06.05. 13:00	<b>Jujukinkai Retreat Sanghe(Reue)-Meditation über die 10 Hauptgebote</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
30.04. 15:00–01.05. 13:00	<b>Achtsamkeit und Geistesruhe: Mit dem ruhigen Geist ist alles möglich!</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
04.05. 18:00–08.05. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Renate Seiferth</i>
21.05. 14:00–16:00	<b>Buddhistische Praxis: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Seminarhaus Walsberg	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Senkozan Sanghe Nembutsu JI	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 / 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
21.05. 10:00–12:00	<b>Shangrila meines Herzens: Offene Unterweisungen zum Kennenlernen</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
21.05. 10:00–18:30	<b>Weisheit: 1jähriger Lehrgang</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
22.05. 09:30–13:00	<b>Weisheit: 1jähriger Lehrgang</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
24.05. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
26.05. 15:00–29.05. 14:00	<b>Zen und Bogen: Zen und Bogenschiessen für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
31.05. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
07.06. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
10.06. 10:00–12.06. 14:00	<b>Tiefe und Licht - DzogChen Seminar: Das Licht der Erfahrung in der Präsenz des Seins</b>	<i>James Low</i>
17.06. 19:00–24.06. 13:00	<b>Jujukinkai Retreat Sanghe(Reue)-Meditation über die 10 Hauptgebote</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
18.06. 14:00–16:00	<b>Buddhistische Praxis: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.06. 10:00–12:00	<b>Shangrila meines Herzens: Offene Unterweisungen zum Kennenlernen</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
25.06. 10:00–26.06. 17:00	<b>Mighty Protectors – Schützer und Schützerpraxis</b>	<i>Drubpön Tsering Rinpoche</i>
25.06. 10:00–17:00	<b>Buddhistische Praxistage: Voraussetzung: Buddhistische Zuflucht</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
26.06. 19:00–03.07. 10:00	<b>Naikan Retreat</b>	<i>Ernst Stockinger</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
26.03. 19:00–20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
09.04. 14:00–17:00	<b>ÖBR Open Space: Komm vorbei und bringe Deine Idee mit!</b>	
17.04. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
22.04. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
07.05. 10:00–13:00	<b>Stunden der Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Apachou</i>
08.05. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
20.05. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
21.05. 14:00–18:00	<b>ÖBR Vesakhfest Salzburg</b>	
21.05. 10:30–16:00	<b>ÖBR Vesakhfest Graz</b>	
28.05. 15:00–15:00	<b>Feuerpuja mit Meister Hai Tao</b>	<i>Großmeister Hai Tao</i>
29.05. 16:00–20:00	<b>ÖBR Vesakhfest Wien</b>	
05.06. 10:00–16:00	<b>ÖBR Vesakhfest Innsbruck</b>	
11.06. 16:00–19:00	<b>Chenresi-Meditation und Mantra-Rezitation</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
11.06. 19:30–21:00	<b>In Gedenken an Shamar Rinpoche</b>	
18.06. 10:00–18:00	<b>Die fünf Skandhas, die Teilaspekte unserer Persönlichkeit</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
19.06. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina MyoGong Jahn</i>
24.06. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>

ORT	KONTAKT
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01 / 479 24 22, info@gelugwien.at
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at, 0681 / 81 84 21 39
Palpung Europe	palpung.secretary@gmail.com
Senkozan Sanghe Nembutsu JI	07486/85 13, office@senkobobuddhismus.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/121 51 291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Stupa am Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at, 0676 / 355 75 91
Stupa im Grazer Volksgarten	steiermark@buddhismus-austria.at, 0699 / 1868 31 98
Graben 15, 1010 Wien	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Friedenspagode Wien	office@buddhismus-austria.at
Soto-Zen-Gemeinschaft Kanoon-Do Innsbruck	tirol@buddhismus-austria.at, 05223 43 600
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, 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](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhadham Tempel Graz**

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

### **Buddhametta Tempel Graz/Leoben**

Kindermanngasse 29  
8020 Graz  
Tel. 0650/413 29 77  
[buddhamettaatempel@yahoo.com](mailto:buddhamettaatempel@yahoo.com)  
>> *Theravada-Buddhismus*

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

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

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/19 04 96 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bz.at](http://www.bz.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan**

Währinger Str. 26/Hof, 1090 Wien  
Tel. 0650/879 57 23  
(Dr. Fleur Sakura Wöss)  
[info@mishoan.at](mailto:info@mishoan.at)  
[www.mishoan.at](http://www.mishoan.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
[info@drikung-orden.at](mailto:info@drikung-orden.at)  
[www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft Österreich\***

Klopstockgasse 45  
1170 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://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  
[info@fgsvienna.at](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://www.fgsvienna.at)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Garchen Chöding Zentrum**

Gompa: 1150 Wien, Sturzgasse 44  
Postanschrift: 1160 Wien,  
Waidäckergasse 21A  
Tel. 0681/81 84 21 39  
[office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kalachakra Kalapa Retreatzentrum**

8541 Garanas 41  
Tel. 0699/12 15 12 91  
[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at), [www.kalapa.at](http://www.kalapa.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://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-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Samphel Ling**

Gerlgasse 1/8, 1030 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinierstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 88 56  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://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](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 18 36  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://www.oesgi.org)  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien  
Tel. 0681/20 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.palpung.eu  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Puregg Phönixwolke Sangha**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagi U Ba Khin**

IMC Österreich  
9064 St. Michael/Gurk 6  
Tel. 04224/28 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  
www.senkobobuddhismus.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2  
8020 Graz  
0699 / 121 51 291  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling\***

Tibetischer Buddhismus in Lehre  
und Praxis  
Donaufelder Straße 101/3/2  
1210 Wien  
Tel. 0664/1102 702  
info@tdc.or.at  
www.tdc.or.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Theravada\***

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

Handelskai, Hafenzufahrtsstraße  
(Handelskai, bei der Lindmayerstraße 1)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Friedens-Stupa-Institut**

Büro:  
Steinhäusl 154  
3033 Altlengbach  
Tel. 0664/340 10 46  
office@stupa.at  
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*

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	19.00		19.00	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00	9.00	19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz/Leoben	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	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
18.30	07.30		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.at</a>
18.30			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikungaustralia.org">www.drikungaustralia.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
09.00		15.30	<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

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. 0699/1140 4242  
dojo@zen.or.at, www.zen.or.at

### Dharma Sangha Österreich

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

### Kyudo Zen-Bogenschießen

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

### Ryuun Zen Sangha

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

## ÖBERÖSTERREICH

### Zen in Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“  
Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919  
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“  
Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/3852 820  
brigitte.bindreiter@linzag.net

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“  
Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

### Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl  
Info: Marina Jahn, Tel. 01/216 4451  
marina.jahn@chello.at

## TIROL

### Wat Thai Tirol Buddharam

Thailändische Gemeinde Tirol  
Gewerbepark 24, 6068 Mils/Hall  
0664/922 4244  
watthai-tirolbuddharam@hotmail.com

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser  
Mo., 10.00–12.00

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

Andrea Lachner  
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner  
Do., 17.00–18.30

Renate Putzi  
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien  
Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien

Martin Krautschneider  
Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger  
Fr., 6.00–8.00  
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

„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 9158

## Hochzeitstanz



KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,

von Stefanie Grüssl | [www.stefanie-kunst.at](http://www.stefanie-kunst.at) | [galerie@stefanie-kunst.at](mailto:galerie@stefanie-kunst.at) | T. 0676-374 36 73



## DUNGSEY GYETRUL JIGME RINPOCHE MUT FASSEN

Öffentlicher Vortrag: Fr. 22. April 2016, 19:30 Uhr,

Seminar: Sa. 23. + So. 24. April, 9–18 Uhr

Kindersegen: So. 24. April, 17 Uhr

Shambhalazentrum Wien, Stiftgasse 15-17, 1070 Wien

Wie können wir mit innerer Ruhe im Sturm der Ereignisse unseren Platz einnehmen und der Welt mit Mitgefühl und Offenheit begegnen? Wie können wir die grundlegende Gutheit von uns und den Menschen um uns entdecken und nähren?

**Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche** ist Linienhalter der Ripa-Linie, die Kagyü- und Nyingmatradition in sich vereint. Rinpoche ist für seinen lebendigen, direkten und humorvollen Lehrstil bekannt und versteht es, die tiefgründige und zeitlose Essenz des Buddhismus mit großem Verständnis des modernen Lebens zu verknüpfen und hautnah aufzuzeigen, wie Spiritualität im Alltag gelebt werden kann. Er bezeichnet sich selbst als „sozial engagierten Buddhisten“.

**Kosten:** Seminar 150 Euro, 70 Euro für SchülerInnen und StudentInnen, Sponsoren 250 Euro. Bei Einzahlung bis 7. April 20 Euro Ermäßigung. Nur Vortrag: 20 Euro. Der Kindersegen ist frei zugänglich. Vorkenntnisse: keine

**Info & Anmeldung:** Ingrid Hoffellner ([ingrid.hoffellner@chello.at](mailto:ingrid.hoffellner@chello.at))  
oder Viola Durst ([viola.durst@t-online.de](mailto:viola.durst@t-online.de)), für den Kindersegen:  
Hans Kaufmann ([info@gewahrsein.at](mailto:info@gewahrsein.at))





## TIBETISCHE YOGA-ÜBUNGEN FÜR INNERE WEISHEIT UND KLARHEIT

Es ist das Ziel jeder Meditation, Stabilität im klaren, offenen Gewahrsein zu entwickeln. Unsere Fähigkeit, uns mit diesem natürlichen und freudvollen Zustand zu verbinden, wird durch Blockaden auf der physischen, emotionalen oder mentalen Ebene verschleiert.

Die fünf Tsa Lung Übungen helfen uns Schritt für Schritt, diese Hindernisse zu identifizieren und aufzulösen. Diese kraftvolle Praxis, die auch leicht in unseren Alltag integriert werden kann, ermöglicht und vertieft den Zugang zu unserer inneren Weisheit und Klarheit.

Buchtip: „Den feinstofflichen Körper aktivieren. Tibetische Yoga-Übungen für innere Weisheit und Klarheit“ von Tenzin Wangyal Rinpoche



# ÄUSSERES, INNERES UND GEHEIMES TSA LUNG

VORTRAG UND SEMINAR MIT  
TENZIN WANGYAL RINPOCHE  
29. April bis 1. Mai 2016 in Wien

Ort: Seminarzentrum „Am Spiegeln“  
[www.amspiegeln.at](http://www.amspiegeln.at)  
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien

Freitag: Vortrag von 19:00 bis 20:30  
Samstag: Seminar von 10:00 bis 17:30  
Sonntag: Seminar von 9:30 bis 16:30

Vortrag und Seminar werden vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

Kosten: € 160,- für Vortrag und Seminar;  
10 % Ermäßigung für Einzahlung bis  
25. März 2016 (€ 145,-)  
und weitere 10 % Ermäßigung für  
Vereinsmitglieder (€ 130,-)

## INFORMATION UND ANMELDUNG:

[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)

[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)

Ligmincha Österreich e.V.  
Argentinierringstrasse 60/13 | 1040 Wien  
+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),  
+43 676 77 388 56 (Hanna Stegmüller) oder  
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung des Seminarbeitrages bitte an:

Ligmincha Österreich e.V.  
IBAN: AT491200010000504224  
BIC: BKAUATWW  
Verwendungszweck: Seminar April 2016