

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2016

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 86, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Viel Nutzen für viele Wesen

INTERVIEW LAMA PALMO S. 8

Eine Nacht
im Touristenkloster

WOLFGANG DAMOSER S. 12

Der Goldene Tempel

von Elista MARGIT HÖRR S. 14

太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 4. OKTOBER

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

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

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

WANN: ab Dienstag 4.OKTOBER

Späterer Einstieg möglich
18:00 - 19:30

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

KOSTEN: 10.-/ Abend

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

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

LEITUNG: RUDOLF GOLD
Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.
Seit 30 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Grossmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Dai Osho



S.E. GARCHEN RINPOCHE IN WIEN: 8.-10.11.16

Garchen Rinpoche ist einer der angesehensten Meister der Drikung Kagyü Tradition.

Anders als die verklärten Yogis der Vergangenheit, deren Geschichten wir nur mehr lesen und studieren können, ist Garchen Rinpoche ein Mensch aus Fleisch und Blut, authentisch, berührbar und berührend.

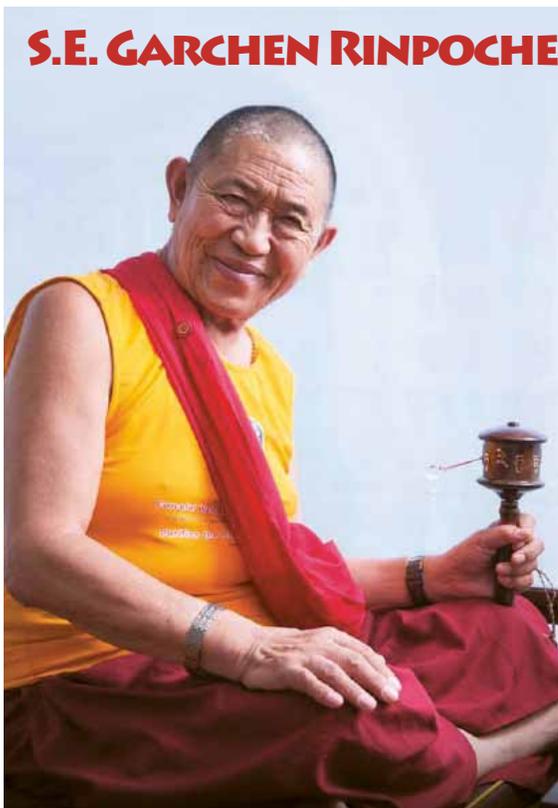
S.E. Garchen Rinpoche wird einen Vortrag halten sowie eine Amitabha-Ermächtigung und Belehrungen und -Praxis zum Drikung-Phowa geben.

Im Vorfeld des Besuchs wird Rinpoches Filmbiographie "Zum Wohle aller Wesen" an mehreren Abenden zu sehen sein.

Teilnahme nur mit bestätigter Anmeldung.
Ausführliches Programm:

www.garchen.at

Info + Anmeldung: office@garchen.at
Tel. +43-681 8184 21 39





*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Gerade in den Jahreszeiten des Überganges, wie Frühling und Herbst, können wir sehr deutlich den ständigen Kreislauf des Werdens und Vergehens erfahren. Es ist schon gut nachvollziehbar, dass der historische Buddha nicht in einem Tempel die höchste Erkenntnis, nämlich Nibbana erreichte, sondern unter einem Baum sitzend, in der freien Natur. So sehr auch die kommende Jahreszeit dazu verlockt, in der warmen Stube gute Bücher zu lesen und so sehr ich selbst dem anhafte, so wenig führt das wirklich zum Erwachen. Es bedarf der eigenen Erfahrung, des eigenen Tuns und das spielt sich weniger in den Lesestuben ab. „Wichtig ist nicht, was wir wissen, sondern was wir davon in die eigene Praxis übertragen“, heißt es in einem Beitrag in diesem Heft. Die eigene Praxis besteht keinesfalls nur aus den formellen Übungen. Praxis umfasst unser gesamtes Handeln, vorausgesetzt wir handeln achtsam und gewahr. Ein Leserbrief auf Seite 22 macht uns darauf aufmerksam, dass wir in der Redaktion genau das nicht getan haben. Er spricht ein sehr wichtiges Thema an, nämlich „Glauben“ und Buddhismus. Ich bin sehr dankbar dafür, denn es kann nicht oft genug darauf verwiesen werden: Der Buddhismus ist eine nicht-theistische Religion und „Glaube“ daher auch kein Teil einer buddhistischen Praxis.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Lama Palmo

12 REISEN
Eine Nacht im
Touristenkloster
Wolfgang Damoser

14 REISEN
Der Goldene Tempel
von Elista
Margit Hörr

18 BUDDHISMUS
Veränderung muss
von innen kommen
Andrea Balcar

19 BUDDHISMUS
Menschen auf der Flucht
Peter Appellius

22 LESERBRIEF

23 CARTOON

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

Fotos. Archiv, fotolia/Sasint (13), intrepidfor10minutes.blogspot.
co.at (15), www.abenteuerosten.de (16, 17), fotolia/Halfpoint (20,
21), fotolia/Springfield Gallery (22).

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-
mann (Generalsekretär), Stand. 1. 1. 2013

Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

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

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist Ihnen in allen buddhistischen Fragen behilflich. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

Dr. Martin Schaurhofer
Evi Zoepnek
Fleischmarkt 16
1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
Fax 01/512 37 19-13
office@buddhismus-austria.at
redaktion@buddhismus-austria.at
www.buddhismus-austria.at

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–13.00 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

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
> 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. 09.10.2016 10.00–13.00

So. 13.11.2016 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.

Fr. 21.10. von 15.00–16.00 Uhr

Fr. 25.11. von 15.00–16.00 Uhr

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

Tag der offenen Tempeltür

So., 9.10.2016

Am So., 9. Oktober, findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/

Was ist Buddhismus?

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

Do., 24.11.2016, 19.00 Uhr

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

Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

Di., 1.11.2016, 14.00 Uhr

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

Buddhistische „Weihnachtsfeier“

Mi., 14.12.2016, 17.00 Uhr

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

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 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

13. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 29. Oktober 2016, 14.00

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

Mehr Information finden Sie hier:

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

ÖBR OPEN-SPACE

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

- 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
- Sangha-Beratung

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

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

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

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

Tirol: 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



Viel Nutzen für viele Wesen

Interview mit Chöje Lama Palmo

INTERVIEW: JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: *Liebe Chöje Lama Palmo, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?*

Begonnen hat es in meiner Kindheit damit, dass ich als Kind beseelt davon war, das zu finden, was ich nicht finden konnte. Das hat mir bisweilen wirklich zu schaffen gemacht. Ich habe mir immer gedacht, entweder ist mit mir irgendwas völlig falsch, oder da gibt es wirklich etwas. Zeitweise habe ich nicht gewusst, wie es weitergehen soll. Ich zog mich dann an stille Orte zurück und habe dort sehr viel gebetet und bin auch dabei irgendwo „hingekommen“, aber an eine gewisse Grenze gestoßen, wo ich nicht mehr weiter konnte. Dann versuchte ich, das Ganze durch Wissen auszugleichen. In Ermangelung dessen, was

ich nicht finden konnte, habe ich alles das gelesen, dessen ich habhaft werden konnte. Überall, wo ich hinkam, habe ich als erstes alle Bibliotheken fast leer gelesen [:lacht:]. Das war aber auch unbefriedigend, und nach der Pubertät kam diese Sehnsucht noch heftiger. Mit 20 Jahren saß ich nun da und fragte mich: „Was tue ich jetzt? Und wie tue ich es? Und so kann das nicht weitergehen.“ Dann probierte ich vieles, kam aber nicht weiter. Ich resignierte beinahe und dachte mir dann: „Mach es einfach wie alle anderen“ und sah dabei schmerzlich, dass ich mein Leben völlig verschwendete.

Und dann hatte ich das große Glück, den ersten Lama zu treffen, der mich sehr schnell



Chöje Lama Palmo

Chöje Lama Palmo absolvierte die Vienna Business School und spendierte danach an der Universität Wien in Germanistik und Romanistik. In ihrem weltlichen Leben war sie Medienfachfrau.

Mit 27 Jahren entsagte sie dem weltlichen Leben und empfing die monastische Ordination einer Getsülma (Skr. Sramaneri) von Chamgon Kenting Tai Situ Rinpoche und die volle Ordination einer Ge-longma (Skr. Bikshuni) nach der Beendigung ihrer Dreijahresklausur, die sie in Karma Triyana Dharmachakra in USA unter der Leitung von Khenpo Karthar Rinpoche absolvierte.

Sie studierte und praktizierte den Buddhadharma seit ihrer Zufluchtnahme unter dem Klösterlichen Sitz Palpung Sherab Ling unter ihrem Wurzellehrer S. H. Chamgon Kenting Tai Situ Rinpoche und erhielt darüber hinaus unzählige Übertragungen von vielen Meistern. Von Guru Vajradhara, Chamgon Kenting Tai Situ Rinpoche wurde sie zum Chöje Lama ernannt. Sie etablierte Palpung Europe.

zu meinem Lehrer schickte: Das, was ich mein ganzes bisheriges Leben gesucht hatte, hatte ich plötzlich in dieser ersten Begegnung mit meinem Lehrer gefunden und fühlte mich endlich zu Hause angekommen. Und so begann ich stufenweise, den Buddhadharma zu studieren und zu praktizieren und wurde von meinem Lehrer systematisch und traditionell in meinem Kloster „aufgebaut“, erhielt Ermächtigungen, Übertragungen, Erklärungen etc.

„So kann das nicht weitergehen – und dann hatte ich das Glück und traf meinen ersten Lama.“

ÖBR: Wie alt warst du damals?

Ich lernte den Lama Anfang 20 in Europa kennen und hörte mir einige Jahre seine Unterweisungen an. Ich überprüfte alles mit der Distanz des westlich Denkenden, und es war schlüssig für mich. Aber irgendwann kannst du es mit dem Kopf nicht mehr lösen, und dann ist das, was in dir immer schwelgte, so stark, dass du dem nicht mehr entkommst. Und dann musst du eine Entscheidung treffen. Mit 25 Jahren nahm ich Zuflucht. Mit 27 Jahren war ich Nonne.

ÖBR: Wie bist du zu deinem buddhistischen Namen gekommen?

Bei meiner Ordination habe ich einen Namen >>



>> bekommen und freute mich, meine alte Identität ad acta legen zu können. Ich habe ihn bis heute beibehalten, und er wurde sukzessive mit vielen Titeln ergänzt. [:lacht:].

ÖBR: Deine Familie zurückzulassen, wie schwer ist dir das gefallen?

Ja, natürlich war ich in einer Beziehung und habe auch eine Familie, aber ich musste mich entscheiden, was wichtiger ist. Und ich habe mir die Entscheidung nicht leicht gemacht und mit meinem Lehrer Zwiesprache gehalten. Und mein Lehrer sagte zu mir damals, dass ich für viele Wesen viel Nutzen bringen kann, und so wurde ich Nonne.

ÖBR: Was sagten deine Eltern?

Meine Mutter hatte sicherlich etwas anderes für mich vorgehabt. Sie sagt auch immer: „Du bist so gescheit, warum bist du nicht in der Privatwirtschaft, dort könntest du so viel Geld verdienen? [:lacht:].“

„Es war so, dass ich mich zu Hause angekommen fühlte.“

ÖBR: Wie geht es dir damit, als westliche Lehrerin in der Palpung Tradition zu unterrichten?

Ich möchte da ansetzen, wo Buddha sagt: „Alle Wesen haben die gleichen Voraussetzungen, Erleuchtung zu erlangen.“ Und weiters zwischen Kultur und Dharma unterscheiden. Das sind zwei unterschiedliche Dinge, die ich immer gut

auseinanderhalte. Sind wir ehrlich: In unseren Breiten ist es mit der Gleichberechtigung auch nicht so weit her, wie wir es gerne hätten. Für Asien ist ein weiblicher Lama sicher ein Novum. Palpung bedeutet Mount of Excellence. Auch mein eigenes Kloster musste sich an die Situation gewöhnen, dass ich in unserer Tradition lehre, Lama bin und eine spezifische Verantwortung in unserer Linie inne habe. Sie kannten mich als Person, da ich von Anfang an Teil meines Klosters war, und lernten dann, meine hochoffizielle Anerkennung zu respektieren.

ÖBR: Die Zahl der suchenden Menschen wird immer größer. Was würdest du jemanden empfehlen, der als Suchender neu zum Dharma findet?

Ganz vereinfacht gesagt, lernst du das, was in dir schlummert – und ich meine nicht oberflächliche Fähigkeiten, sondern wie und wer du wirklich bist –, voll zum Vorschein kommen zu lassen und diese Essenz zu voller Blüte zu bringen. Dazu wirst du angeleitet: Sowohl in Theorie, damit du verstehst, was du tust, als auch in der Praxis. Du bekommst Anleitung, damit du verstehst, was du tust, was unumgänglich ist, damit du begreifst, was in die Praxis umzusetzen ist. Die Philosophie nenne ich immer eine erhabene „Hilfswissenschaft“. Sie ist dazu da, zuerst Verstehen zu fördern, auf Grundlage dessen du Vertrauen erschaffen kannst. Mit diesem Vertrauen beginnst du dann zu praktizieren, gemäß der Tiefe deines Vertrauens, um schließlich selbst Buddha zu werden. Dazu brauchst du einen Lehrer, eine lebendige Segenslinie.



ÖBR: Gibt es aus deiner Sicht Hindernisse auf dem Weg zu einer heilsamen Entwicklung der Buddhalehre in Österreich?

Ich glaube, es ist wichtig, zwischen Dharma und dem organisatorischen Drumherum zu unterscheiden, das es den Menschen ermöglicht, an den Dharma heranzukommen. Meiner Meinung nach ist es wichtig, eine klare Trennung zu kommunizieren, dass die ÖBR der Dachverband der Buddhistinnen ist und organisatorische Arbeit leisten kann, der Dharma aber von den Lehrern übertragen wird.

„Deswegen tue ich ja das, was ich tue ...“

ÖBR: Erzähl uns bitte etwas von eurem sozialen Engagement ...

Generell glaube ich, dass soziales Engagement sehr wichtig ist. Aus vielerlei Gründen. Es gibt ganz oberflächliche Gründe, aber ich möchte gerne einen Schritt weitergehen. Wenn ich nur sagen würde, dass wir Mitgefühl entwickeln müssen, dann kann es sehr schnell im buddhistischen Sinne kontraproduktiv werden, weil wir uns gut und besser fühlen, erhaben über andere, die nicht mitanpacken. Um solch einer Entwicklung Vorschub zu leisten, spreche ich lieber davon, uns solidarisch zu zeigen und daraufhin aktiv zu werden, was ein „auf gleicher Höhe“ impliziert. Das kann wirklich jeder: Den Rasen mit Wiesenblumen bepflanzen, ihn nicht so oft zu schneiden, damit auch die Insekten etwas davon haben. Wir

haben in Purkersdorf Futterstationen für die Vögel, einen Komposthaufen und viel mehr. Dann betreuen wir ein Schulprojekt in Indien für sozial benachteiligte Kinder, für Kinder, die Waisen sind oder aus Familien stammen, deren Eltern Alkoholiker sind und auf der Straße leben etc. Weiters engagieren wir uns für Flüchtlinge und sind in einige lokale Projekte, die nahe unseren Instituten liegen, involviert. Und ich bin als Gefängnisseelsorgerin in Österreich aktiv.

ÖBR: Hast du einen Herzenswunsch, den du dir gerne erfüllen möchtest?

Erleuchtung für alle fühlenden Wesen. Deswegen tue ich ja das, was ich tue [:lacht].

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Buddha all inclusive:

Eine Nacht im Touristenkloster

VON WOLFGANG DAMOSER

Kurz vor sieben Uhr früh warte ich, noch leicht verschlafen, am Eingang meines koreanischen Studentenheims auf das bestellte Taxi. Wie viele Korea-Urlauber will ich mir einen Kurzaufenthalt in einem der zahlreichen buddhistischen Tempel des Landes nicht entgehen lassen.

An Angeboten mangelt es jedenfalls nicht. Aktuell bieten 24 Tempel des größten koreanischen Ordens, Jogye, englischsprachige Ein- oder Zweitagesprogramme für Touristen an. Der Ablauf unterscheidet sich dabei je nach Tempel kaum: Eine Führung durch den Tempel, eine Teezeremonie im koreanischen Stil, eigenständiges Fädeln einer Gebetskette und Verpflegung mit vegetarischer Tempelküche werden in den Broschüren der Tourismusagenturen als Highlights der Templestay-Programme angepriesen. Für etwa 80 Dollar pro Person versprechen sie ein Wochenende spiritueller Askese samt Kulturprogramm. Mein Interesse ist jedenfalls geweckt. Wer nur wenig Zeit in Korea verbringt, besucht am besten einen Tempel in Downtown Seoul. Diese sind mit U-Bahn und Bus leicht zu erreichen und bieten ein spannendes Nebeneinander von klassischer Tempelarchitektur und den modernen Glasfassaden von Shoppingcentern und Bürogebäuden. Wer aber Zeit für eine längere Anreise erübrigen kann, der findet beim Besuch eines traditionellen Bergtempels nahezu alle Klischees ostasiatischer Spiritualität bestätigt. Wagt man die Anreise auf eigene Faust, sind Koreanischkenntnisse unbedingt zu empfehlen, andernfalls kann man den Tempelaufenthalt samt Transport über diverse

Onlineagenturen buchen. Ich habe mich für Letzteres entschieden. Ein weißer Kastenwagen biegt auf das Universitätsgelände ein, der Fahrer steigt aus und kontrolliert mit verhaltenem Lächeln meine Buchungsbestätigung. Nach kurzer Fahrt durch die verstopften Straßen von Seoul halten wir am Parkplatz eines Busbahnhofs. Ich bekomme eine Fahrkarte in die Hand gedrückt und beginne meine dreistündige Busfahrt in die Berge. Als ich die kleine Haltestelle in der südkoreanischen Provinz erreiche, steht schon ein weiteres Taxi bereit, um mich das letzte Stück zum Tempel zu fahren. Die Landschaft entschädigt allemal für die lange Anreise. Der Tempel schmiegt sich malerisch an bewaldete Berghänge, umgeben von Wildbächen, die rauschend ins Tal fließen. Der Check-in im Tempel erinnert an eine Jugendherberge. Ein freiwilliger Mitarbeiter nimmt unsere kleine Gruppe deutscher und britischer Touristen in Empfang und informiert in gutem Englisch über die Geschichte des Tempels. Anschließend begeben wir uns zur Haupthalle, in der die Mönche dreimal täglich die Sutren rezitieren. Der tönende Gesang, der schwere Duft von Weihrauch und die golden schimmernden Buddhastatuen verfehlen ihre Wirkung auf die Touristen nicht. Für einige Zeit verfällt



die Gruppe in andächtiges Schweigen. Doch schon nach kurzer Zeit führt man uns in ein schmuckloses Seminargebäude, wo wir zu esoterischer Musik Gebetsketten fädeln, während unser Guide Glückskeks-Plattitüden über den Buddhismus zum Besten gibt. Die Gruppe wirkt gelangweilt. Der nächste Programmpunkt verspricht Abwechslung: mit einem jungen Novizen steigen wir den hölzernen Glockenturm hinauf und läuten die riesige Bronzeglocke des Tempels. Der tiefe Klang vibriert durch den ganzen Körper und hallt von den Berghängen wider. Anschließend werden wir in die große Essenshalle geführt, wo wir, getrennt von den Mönchen, ein karges Menü aus gekochtem Reis und eingelegtem Gemüse zu uns nehmen. Bestes Klosteressen eben. Nachdem wir unser Geschirr abgewaschen haben, geht es ohne Umwege in den Schlaftrakt. Männer und Frauen schlafen getrennt jeweils zu viert in einem Raum. Bis auf einen Futon am Boden ist der Raum vollkommen leer, die Wände bestehen aus dicken Holzbalken und grobem Papier. Wer möchte, kann das Kloster noch auf eigene Faust durchstreifen, bis um 21 Uhr die Bettruhe beginnt. Im Tempel ist es bei Nacht stockdunkel, man hört nichts bis auf das Rauschen des nahen Flusses. Ich schlafe überraschend gut. Am Tag

darauf nehmen die Frühaufsteher schon um 4.30 Uhr an der Morgenandacht teil, während die anderen erst um 7 Uhr zum Frühstück dazustoßen. Anschließend kann entweder mit einem Mönch Tee getrunken oder eine kurze Wanderung unternommen werden. Ich entscheide mich als Einziger für den Tee. Überraschenderweise erfahre ich von einem indischen Austausch-Mönch viel Wissenswertes über den koreanischen Buddhismus. Nach dem Tee verbeuge ich mich vor dem Mönch, hole meine Tasche aus dem Schlafsaal und begeben mich zum Eingangstor des Tempels. Dort steht schon ein Taxifahrer für die lange Heimfahrt nach Seoul bereit. Ich verlasse den Tempel mit gemischten Gefühlen. Ein tiefes spirituelles Erlebnis habe ich im Pauschalprogramm ohnehin nicht erwartet. Dennoch umgibt den Tempel inmitten der Berge eine ruhige meditative Atmosphäre, die andernorts schwer zu finden ist. An die Erfahrung eines echten Retreats mit dem eigenen buddhistischen Lehrer kommt der Templestay natürlich nicht heran. Trotzdem bietet diese Form des Kulturtourismus auch für buddhistisch praktizierende Besucher eine schöne Abwechslung zum sonstigen Sightseeingprogramm. Für mich war es zweifellos ein Highlight meines Koreaaufenthalts. ■



Der Goldene Tempel von Elista

VON MARGIT HÖRR

Elista ist die Hauptstadt von Kalmückien, dessen gelbe Flagge eine weiße Lotusblüte auf blauem Grund zeigt. Sie ist das Symbol dafür, dass hier das einzige mehrheitlich buddhistische Volk Europas lebt!

Ganz weit am äußersten Rand Europas, nordwestlich des Kaspischen Meeres, findet man auf der Landkarte Kalmückien, eine autonome Republik der Russischen Föderation. Etwa 75 000 km² groß, eine endlos scheinende karge Steppenlandschaft und mit nur knapp 290 000 Einwohnern äußerst dünn besiedelt – gerade mal 4 Bewohner pro Quadratkilometer!

Hier leben Russen (ca. 30 %), etliche Minderheiten (Darginen, Kasachen, Tschetschenen, Deutsche) und vor allem Kalmücken (ca. 58%). Amtssprachen sind russisch und kalmückisch, was eine Varietät der Oiratischen Sprachen ist, die wiederum in der Mongolei ihren Ursprung haben.

Die Kalmücken gehören einem Volk an, das im frühen 17. Jahrhundert, aus der Mongolei kommend, ins Gebiet der unteren Wolga eingewandert ist und das, nach dem Zerfall der „Goldenen Horde“ unter Khan Khu Urluk, dem Russischen Reich beigetreten ist.

Aus der Mongolei hatten die Kalmücken aber nicht nur ihre Sprache, sondern auch ihre Kultur und Religion mitgebracht: den tibetischen Buddhismus.

Choschuten waren der erste jener vier Oiraten-Stämme, die zum Gelug-Lamaismus konvertierten. Sie unterstützten den 5. Dalai-Lama Ngawang Lobsang Gyatsho gegen die Oberhäupter anderer tibetischer Traditionen

mit militärischen Mitteln – was die politische Herrschaft der Dalai-Lamas in Tibet mitbegründete.

Weil die häufigen Konflikte innerhalb der Oiraten-Stämme von der mandschurischen Armee zur Expansion Chinas gen Westen hin genutzt worden waren, mussten die Torguten (Choschuten) aus der Mongolei flüchten, nach Westen hin ausweichen – und Bündnisse mit Russland eingehen.

Später, in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts, versuchten sie, zunehmend bedrängt durch die Ansiedlungspolitik von Kosaken und Wolgadeutschen, ins frühere Siedlungsgebiet am Altai zurückzukehren – wurden dabei aber fast aufgerieben.

Die verbliebenen Kalmücken lebten dann bis ins 20. Jahrhundert im Gebiet zwischen der unteren Wolga und dem unteren Don. Sie bezeichneten sich selbst als „Kalmak“, was „Abgesonderte“, „Übriggebliebene“ bedeutet.

1920, zu Sowjetzeiten, erhielt Kalmückien dann zwar den Status einer Autonomen Sozialistischen Republik (ASSR), aber ab dieser Zeit durfte offiziell weder kalmückisch gesprochen noch unterrichtet werden. Die meisten ihrer seit dem 17. Jahrhundert errichteten Klöster und religiösen Institutionen wurden liquidiert, zerstört oder zweckentfremdet und die Ausübung buddhistischer Zeremonien verboten.



Die Kalmücken – Nomaden und Halbnomaden, die bisher in Jurten gelebt hatten – wurden zur Sesshaftigkeit gezwungen. Durch Beschlagnahme ihrer Viehherden entzog man ihnen ihre Existenzgrundlagen, und so führten die Zwangsansiedelungen, ebenso wie bei den benachbarten Kasachen, zu furchtbaren Hungersnöten.

Nach diesen Erfahrungen unterstützten die Kalmücken im Zweiten Weltkrieg die einmarschierende deutsche Wehrmacht. Als Vergeltung für diese Kollaboration wurde 1943 die kalmückische ASSR wieder aufgelöst und die gesamte kalmückische Bevölkerung auf Befehl Stalins unter Zwang nach Sibirien verfrachtet. Ein Drittel der Deportierten überlebte die unmenschlichen Reisestrapazen, eingepfercht in Viehwaggons, nicht.

„Die Leichen wurden bei jeder Station einfach hinausgeworfen“, erzählen zurückgekehrte Überlebende noch heute, wenn sie sich regelmäßig in der Hauptstadt Elista bei dem zur Erinnerung an die grausame Vertreibung errichteten Denkmal treffen.

Die wenigen zur Zeit der Deportation noch bestehenden buddhistischen Tempel (kalmückisch: Churul) waren dem Erdboden gleichgemacht, Lamas und Mönche entweder als Gefangene in Arbeitslager (Gulags) geschickt oder sofort getötet worden, wenn sie an ihrer Religion festhalten wollten.

Nach dem Tod Stalins, unter Präsident Chruschtschow, durften ab 1957 erste deportierte Kalmücken wieder in ihre Heimat zurückkehren, die Religionsausübung blieb jedoch weiterhin verboten. Sie wurde erst ab 1990, nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion, wieder erlaubt.

Viele Kalmücken hatten dennoch ihre früheren Traditionen nicht vergessen und holten versteckte, vergrabene Statuen und Reliquien wieder hervor. Inspiriert durch die Erzählungen ihrer Familien, entschlossen sich junge Kalmücken sogar wieder, künftig ein monastisches Leben anzustreben. Die Schwierigkeiten waren mannigfaltig, denn Tempel und einfache Unterkünfte mussten neu errichtet werden, es fehlte an allem. Weil es so viele Jahre keine authentischen Lehrer, keine lebende Übertragung und damit auch keine Ausbildungsmöglichkeiten gegeben hatte, mussten Schüler jahrelang ins Ausland, um in asiatischen Klöstern und Universitäten zu studieren. Auch noch nicht voll ordinierte Mönche mussten jährlich einige Monate dorthin, um ihre Ausbildungen abschließen zu können.

Im Juli 1999 schließlich konnte in Elista, nach langer sorgfältiger Planung, ein mächtiger Stupa von Lopön Tsechu Rinpoche eingeweiht werden. Gesponsert von Künzig Shamar >>



>> Rinpoche und Lama Ole Nyhdal – erbaut unter hingebungsvollem, selbstlosem Einsatz einheimischer Buddhisten. Ein weiterer Stupa folgte sowie eine Reihe kleinerer Tempel und Klostereinrichtungen.

Heute ist Elista, die Hauptstadt, die früher „Stepnoi“, also Steppenstadt, geheißen hatte, mit etwas mehr als 100 000 Einwohnern das deutlich größte von 3 Ballungszentren – jeder 3. Kalmücke lebt hier, Russen und Kalmücken allerdings in verschiedenen Stadtteilen. Zwar gibt es immer noch keine Bahnverbindungen nach Elista, aber immerhin einen kleinen Flugplatz, einige Hotels und bescheidenen Tourismus, auch eine moderne Universität, Schulen und Gymnasien. Freilich blieb die gesamte wirtschaftliche und politische Entwicklung des Landes weiterhin von Russland abhängig – und Kalmückien zählt zu den ärmsten Regionen, die Arbeitslosigkeit ist deutlich höher als in anderen Teilen Russlands.

Stolz sind die Kalmücken darauf, dass Elista weltweit als das Zentrum der Nationalsportart „Schach“ gilt. Die jahrhundertealte Tradition wird schon bei den Jüngsten gefördert, jeder Volksschüler wird 2 Stunden

wöchentlich im Pflichtfach Schach unterrichtet. 1998 hatte Kalmückiens früherer Republikpräsident Kirsan Iljumschinow, der auch Präsident des Welt-Schachverbandes ist, sogar die Welt-Schacholympiade nach Elista geholt.

Ende 2005 erhielt die Hauptstadt seine bedeutendste Pilgerstätte: den im traditionellen Stil gestalteten „Goldenen Tempel des Buddha Shakyamuni“.

Seine Heiligkeit, der Dalai-Lama, entsendete 30 tibetische Mönche, um den Tempel und 17 neue Buddhastatuen einzuweihen. Im Zentrum erhebt sich die ganz mit Blattgold überzogene und mit 9 Metern höchste Buddhastatue Europas. Sie steht für das neue Selbstbewusstsein eines Volkes, das so lange seinen Glauben nicht leben durfte!

Eine besonders eindrucksvolle Zeremonie fand im Jahr 2011 vor dem Goldenen Tempel statt. Mehr als 200 buddhistische Mönche aus Tibet, Thailand, USA und den anderen beiden buddhistischen Regionen Russlands, Burjation und Tuwa, meditierten und skandierten gemeinsam mit kalmückischen Mönchen:

„Lasst alle Träume wahr werden! Lasst alle lebenden Geschöpfe frei von Leid, Gefahren, Krankheiten und Trauer sein! Mögen Friede und Freude die Welt beherrschen!“ Nach Ein-

bruch der Dunkelheit wurden tausende Kerzen entzündet, die dann in hell leuchtenden Ballonlaternen in den Himmel stiegen und so eine Prozession des Lichts in der Dunkelheit bildeten.

Obwohl es neben wenigen Muslimen und kleineren christlichen Gemeinden auch zahlreiche Atheisten in Kalmückien gibt, so sind die Kalmücken dennoch das einzige mehrheitlich buddhistische Volk innerhalb Europas – also das einzige Land innerhalb der Grenzen von Europa, das Buddhismus als vorherrschende religiöse Ausrichtung praktiziert!

„Möge dir ein leuchtender Weg beschieden sein“, sagen sie, wenn sie einander begegnen. Es ist der achtsame Gruß eines kleinen und armen Volkes in einer aus sandiger, fast wasserlosen Steppe bestehenden Region, die – wenn die Versteppung, welche aufgrund aufgezwungener Wirtschaftspläne weiter voranschreitet – leider auch zur ersten Wüste in Europa werden könnte.

Etwa 55 neue buddhistische Gebetshäuser und 30 Tempel sind in den letzten 10 Jahren errichtet worden. Weil aber die Arbeitslosenquote in der zweitärmsten Region Russlands so hoch ist, träumen viele der jüngeren Generation davon, Kalmückien zu verlassen, um in Moskau oder St. Petersburg zu studieren: „Tempel sind schön und gut, aber sie ernähren uns nicht!“

Das geistliche Oberhaupt Telo Tulku Rinpoche hält dem entgegen: „Es ist wichtig, unsere eigene Kultur zu bewahren. Die Menschen kommen mit ihren Problemen und Alltagsorgen zu uns. Sie fragen um Rat und wir geben ihnen hier Hoffnung, moralische Unterstützung und spirituelle Orientierung. Wir stärken unsere Identität, indem wir die kalmückische Sprache fördern, die nur mehr von wenigen gesprochen wird! Wir sind ein psychologisches Zentrum – unser wichtigstes Ziel aber ist es, alle Bedingungen für die Verbreitung der Buddhistischen Erkenntnislehre zu schaffen!“ ■



Veränderung muss von innen kommen

VON ANDREA BALCAR

Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche, spiritueller Thronfolger der Ripa-Linie, ermutigt uns, angesichts von Gewalt und Bedrohung an unseren Werten und Glaubenssätzen festzuhalten. Warum das so wichtig ist, erklärt er in seinem Vortrag „Mut fassen“.



Wichtig ist nicht, was wir wissen, sondern was wir davon in die Praxis übertragen, erinnert uns Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche gleich zu Beginn seines Vortrages. Vor allem in dieser chaotischen, beängstigenden Periode, die Europa nun nach einer langen Phase des Friedens und Wohlstandes erlebt.

Die Menschen in Europa, sagt er, schätzen geistige Werte wie Respekt und Toleranz hoch; und er versteht ihre Erschütterung über die tragischen Ereignisse der jüngsten Zeit. Umso wichtiger sei es, nicht Vernunft und Logik über Bord zu werfen und sich der Paranoia hinzugeben. Stattdessen sollten wir diese Situation zum Anlass nehmen, unsere eigenen Überzeugungen zu prüfen und uns mit unserem innersten Mensch-Sein auseinanderzusetzen. Nun sei es an der Zeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Denn was hat es für einen Sinn, wenn wir uns wie alle anderen verhalten? In Friedenszeiten ist es einfach, geduldig und tolerant zu sein. Im Angesicht von Gewalt ist die Antwort nicht (mehr) Gewalt.

Wut ist nicht die Lösung für Wut, oder Hass jene für Hass. Stattdessen müssen wir mutig sein und an unserer Menschlichkeit festhalten. Mut, so sagt uns Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche, kann nie mit Negativem verbunden sein, nur mit Liebe. Alle Menschen – ob sie nun eine Religion ausüben oder nicht – teilen eine tiefsitzende Sehnsucht nach Liebe, Güte und Glück. Im Buddhismus sprechen wir davon, Loving Kindness – liebende Güte – zu kultivieren. Religion ist einer der Wege, dies zu tun, sie kann aber aus sich heraus im Menschen keine Güte erschaffen. Ihre Aufgabe ist es eher, uns mit ihrer Botschaft von Liebe, Geduld, Mitgefühl und Toleranz zu besseren Menschen werden zu lassen. Manchmal scheint es, so Rinpoche, als ob Religion oder spirituelle Traditionen versagen, aber vielmehr ist es der Einzelne, der daran scheitert, diese Prinzipien zu verwirklichen.

Es ist egal, wie sehr wir spirituelle Lehren schätzen; es geht darum, dass wir sie täglich anwenden. Veränderung muss von innen kom-

men: Dann werden die Art und Weise, wie wir denken, sprechen, essen und schlafen, diese innere Praxis reflektieren, erklärt Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche.

Oft sprechen wir von dem Wunsch, anderen helfen zu wollen, positive Veränderungen in der Welt herbeizuführen. Doch wie viel haben wir an uns selbst verändert? Um für andere offen zu sein, müssen wir zuerst lernen, geduldig und verständnisvoll mit uns selbst umzugehen. Nur dann können wir auch in der Welt um uns herum etwas verändern. Wenn wir glauben, anders sein zu müssen, als wir tatsächlich sind, setzen wir uns unter Druck. So lange wir nicht schätzen, wer und was wir jetzt gerade sind, so lange erlauben wir uns nicht, zu sein, wer wir sind. Aber nur so kann ein Gefühl der Offenheit und Wertschätzung entstehen! So lange wir davon besessen sind, wer wir sein sollten, solange sind wir nicht. Stress entsteht zum Großteil nicht durch externe Faktoren, sondern durch einen eingefahrenen, gestörten Geist, welcher sich wiederum auf Körper, Schlaf, Träume und Verdauung auswirkt. Je getrübt unser Geist ist, desto negativer wird unsere Einstellung zu uns selbst. Dies bringt Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche zu seiner früheren Frage: Wie können wir Güte anderen gegenüber entwickeln, wenn wir sie uns nicht selber entgegenbringen? Es ist ein Fakt unserer menschlichen Existenz, dass wir Fehler machen. Doch dieser Umstand bedeutet nicht, dass wir uns dafür strafen müssen – im Gegenteil. Die Tatsache, Probleme zu haben und Fehler zu machen, sollte uns eigentlich bewegen, liebevoll mit uns umzugehen. Denn „wo auch immer ich hingehe, dorthin nehme ich mich selber mit. Ich bin mein eigener Weggefährte, ob ich will oder nicht. Also ist es besser, freundlich zu mir selber zu sein“, sagt Rinpoche.

Ein Weg, liebende Güte zu kultivieren, ist Meditation. In ihrem innersten Kern liegt der Glaube daran, dass wir einen geistigen Zustand der Ruhe und des Friedens erreichen können. Tägliche Praxis hilft uns (auch) im Falle einer Provokation, unser Mensch-Sein, unsere Logik und Kraft zu wahren, ebenso wie unsere Glaubenssätze, unser Gefühl von Vertrauen und

liebender Güte. Wie können wir sonst versuchen, der Welt zu helfen? Mitleid zu empfinden reicht dazu aber nicht! Zur Illustration erzählt uns Rinpoche eine Geschichte: Stellen wir uns vor, wir sind mit gutem Schuhwerk auf einem schneebedeckten Berg unterwegs. Dort begegnen wir einem Mann mit bloßen Füßen. „Ihr könntet den Mann bemitleiden“, führt Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche aus, „und trotzdem einfach weitergehen. Oder ihr könntet euch vorstellen, wie es sich anfühlt, ohne Schuhe im Schnee unterwegs zu sein, und ihm daraufhin einen Schuh überlassen. Mitgefühl, wie es der Buddhismus lehrt, bedeutet jedoch, über euch und euer Selbst hinauszugehen. Also gebt ihr beide Schuhe her! Das ist sehr schwer. Aber mit jedem Schuh verliert ihr etwas von eurem Ego.“

Das erfordert wahrhaftig viel Praxis. ■

Dieser Beitrag basiert auf einem Vortrag zum Thema „Mut fassen“, den Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche am 22. April 2016 im Shambhala-Meditationszentrum (Stiftgasse 15–17, 1070 Wien) gehalten hat.

Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche

Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche wurde 1970 in Indien geboren. Er ist der Sohn seiner Eminenz Tertön Namkha Drimed Rabjam Rinpoche und Khandro Chime Dolkar



und wird als der 6. spirituelle Thronfolger der Ripa-Linie seinem Vater nachfolgen. Im Alter von fünf Jahren wurde er in Indien, Orissa, inthronisiert. Die Familie unterhält Klöster in Indien, Nepal und Tibet. Er wurde als Tertön Pema Lingpa des Gyeyling Orgyan Mindrolling Klosters in Pemako identifiziert, welchem er im letzten Leben als Abt vorstand.

Jigme Rinpoche ist der spirituelle Leiter des tibetisch-buddhistischen Zentrums der Ripa-Linie in Niederwangen/Bern in der Schweiz: www.landguet.ch

Menschen auf der Flucht

VON PETER APPELIUS

Es geht hier nicht um Menschen, die aus Kriegsgebieten flüchten oder die von Armut und Hunger bedroht sind und aus diesem Grund ihre Heimat verlassen. Nein, es geht um Menschen wie dich und mich, die im relativen Wohlstand aufgewachsen sind und denen es im Grunde genommen an nichts mangelt und die trotzdem auf der Flucht sind – und das sind viele, fast alle hier im „reichen Westen“. Wovor flüchten sie?

Die Antwort klingt absurd und verrückt: *vor sich selbst!* Vor der scheinbaren Fadesse und Unergiebigkeit des gegenwärtigen Augenblicks, der fremd, unbekannt und sogar bedrohlich erscheint. „Da draußen ist es besser, je weiter ich mich in meinen Fantasien vom *Jetzt* entferne, umso ergiebiger und verlockender erscheint die Welt.“ Dass ich dabei meine *wahre Heimat*, meinen Urgrund verlasse, wird nur von wenigen gesehen. Auch das Leiden, die Angst und der Schmerz, der mit dieser „Entwurzelung“ einhergeht, wird falsch interpretiert. Immer sind es andere oder eben widrige Umstände, die mein Glück vereiteln. Wir werden uns zunehmend fremd, fühlen uns von anderen isoliert und abgetrennt – vereinsamen!

In der Psychopathologie wurde der Begriff „Naturentfremdungssyndrom“ geprägt, der bedeutet: unsere innere, wahre Natur wird uns immer fremder, und auch die Natur da draußen – der *Quell* alles *Lebens* – erscheint fremd und bedrohlich, weil zunehmend unbekannt. (In einer Studie des IMAS-Instituts vom Juni 2014 geben 39% der Befragten an, Angst vor Ungeziefer, Spinnen und Schlangen zu haben – nicht neu!)

Je mehr wir uns von unserem *Selbst* und unserer wahren *Natur* entfernen (die Buddhisten würden sie als Buddha-Natur bezeichnen, die Christen möglicherweise als Gott-Essenz), umso massiveren *Ängsten* scheinen wir ausgesetzt. *Wahres Leben* findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt, und je mehr wir



uns davon abwenden, umso größer erscheint das *Leiden*, der *Schmerz*, die *Angst*, die *Verzweiflung* und die *Aggression!*

Angst – Eine wissenschaftliche Studie der University of California in Berkeley hat ergeben, dass 56% der Amerikaner im Laufe ihres Lebens eine Angsterkrankung hatten.

Leben lässt sich nun mal nicht umgehen oder manipulieren – *Leben* will voll und ganz mit allen Höhen und Tiefen erfahren und gelebt werden!

Im Buddhismus kennen wir den Begriff: *Zuflucht* nehmen zu Buddha, Dharma, Sangha. Da das Wort Flucht derzeit so negativ besetzt ist, würde ich lieber sagen: Hinwendung zur Lehre Buddhas, die einen Weg aus dem *Leiden* aufzeigt – ein Hinweis, der für alle Menschen gleichermaßen Bedeutung hat. Buddha hat vorgeschlagen, diese innere Arbeit, auch Meditation genannt, gemeinsam in der Gruppe Gleichgesinnter zu tun – auch darüber zu sprechen und die Schriften zu studieren. Aus der Flucht vor uns *selbst* wird so eine Hinwendung zu unserem *wahren Selbst*. Der Weg kann oft steinig und beschwerlich sein – vor allem die Erkenntnis, wie sehr unser Leben

von Konzepten und Vorstellungen (das, was sich vor die Wirklichkeit stellt) geprägt ist und wie schwierig es ist, ehrlich zu uns zu sein und uns selbst zu durchschauen! Denn nur so können leidbringende Handlungen und Gewohnheiten aufgelöst und in heilsame Handlungen verwandelt werden.

Ein (vom ICH definiertes) Ziel oder einen Weg gibt es nicht, weil die Essenz von allem – „*All-Natur*“ – in jedem von uns gegenwärtig ist. Weil *All-Natur* schon immer war und immer sein wird – zeitlos, raumlos, frei von Geburt und Tod – stets gegenwärtig. Stets verfügbar – und doch nicht von unserem kleinen *Ich* fassbar und erreichbar!

Lasst uns trotzdem den weglosen Weg beschreiten und das torlose Tor durchwandern. Danke für eure Geduld und Aufmerksamkeit! ■

Peter Appelius / WA-KI (bedeutet: friedfertiges Gemüt) ist praktizierender Buddhist in der Zen-Gruppe von Karl Obermayer. Nebenbei Literat und Musiker, der seit mehr als 30 Jahren buddhistische und hinduistische Mantras/ Lieder/Rezitationen sammelt und auf dem Harmonium spielt.





Leserbrief

betreffend „Die geschenkte Freiheit (Teil 3/3)“ in Buddhismus in Österreich 2016/3.

Liebe Redaktion,

leider habe ich die beiden ersten Teile des o.g. Artikels nicht gelesen und weiß daher nicht, ob die von mir im Folgenden angesprochene Formulierung auch dort vorkommt. Aber den Begriff „buddhistischer Glauben“ in dieser Zeitschrift vorzufinden hat mich nun doch sehr erstaunt.

Wenn schon nicht die Autorin selbst weiß, dass

- der Buddhadharma keine Glaubens-, sondern eine Erkenntnis- oder Weisheitsreligion ist, die ganz auf der Einsicht und Verwirklichung des Einzelnen beruht,
- daher kein unkritischer Glauben, sondern lediglich grundlegende Offenheit und Vertrauen dem Neuen gegenüber für am Buddhismus Interessierte bzw. diesen Praktizierende notwendig und mitzubringen ist,
- ja der historische Buddha Shakyamuni selbst vor seinem Tod/Parinirvana seine SchülerInnen explizit dazu aufgefordert hat, sogar alles von ihm selbst Gelehrte nicht ungeprüft und unkritisch zu glauben

- und daher der Begriff „Glauben“ (im theistischen Sinne, wie er wohl zumindest von den meisten nicht-buddhistischen LeserInnen verstanden wird) hier wirklich irreführend ist,

sollte in so einem Fall doch zumindest das Lektorat und/oder Redaktionsteam darauf hinweisen, dass dieses Wort im buddhistischen Kontext fehl am Platz, weil irreführend ist und auf eine zutreffendere Formulierung dringen.

Bei allem Verständnis für interreligiösen Dialog denke ich doch, dass wir neben allen Gemeinsamkeiten auch jene Punkte in der Lehre des Buddha betonen dürfen, in denen wir uns von den theistischen Konfessionen unterscheiden.

Mit den besten Grüßen im Dharma,

Dr. Georg Schober

www.mindfulness@work.com

Frank Zechner



CHAN MI QIGONG

mit Meisterin JIANG XUE YING

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

22.–23. OKTOBER, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

AUGENÜBUNG und BLUTDRUCKÜBUNG und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Die **BLUTDRUCKÜBUNG** ermöglicht es uns, durch einfache, natürliche Qi-Regulation einen stabilen Kreislauf zu erhalten, bzw. herbeizuführen. Es wird eine spezielle Methode zur Aktivierung und Regulierung des Kreislaufs, zum Ausgleich bei niederem oder hohem Blutdruck unterrichtet.

Die Chan Mi Qigong-**AUGENÜBUNGEN** ermöglichen die gezielte Erhöhung der Qi-Qualität im Bereich der Augen, eine Verbesserung der Sehkraft bei Sehstörungen und Sehschwächen, sowie die Erhaltung der Sehkraft bis ins hohe Alter.

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.

26.–27. NOVEMBER, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–

REN BU UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

REN BU ist eine Methode, mit der wir unsere 5 „Energietore“ öffnen können. Diese befinden sich in den Handflächen, den Fußsohlen, am Scheitelpunkt, auf der Stirn und im Dammbereich. Durch diese geöffneten Tore können wir Qi aufnehmen und abgeben und zur Unterstützung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit verwenden.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt !

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

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, Penzinger Straße 16/8, 1140 Wien

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

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

Grundlagen-Programm („Basic“ Programm)

Diplomlehrgang ab 3. Nov. 2016

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

Es wird weltweit durchgeführt, ist jedoch im deutschsprachigen Raum in dieser Art ein einzigartiges Programm. Lama Zopa Rinpoche, unser spiritueller Leiter, empfiehlt es als das **ausführlichste Grundlagenstudium** (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 in Hinblick auf unser westliches Alltagsleben.

1. Modul: Erkenntnistheorie, buddhistische Psychologie, Geist & seine Funktionen

3. 11. 2016–16. 3. 2017, an jeweils 3 Donnerstagen im Monat 19:00–21:00

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. Einzelne 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: www.gelugwien.at **Anmeldung:** info@gelugwien.at

Ort: PLC Gelug Zentrum, 1090 Wien, Serviteng.15

NEUSTART 17. 1. 2017

Buddhismus entdecken Mein Geist und sein Potential

Studien- und Meditationslehrgang

17. 1.–21. 2. 2017

Der 2 jährige Lehrgang von FPMT wird seit über 20 Jahren in Wien von Andrea Husnik durchgeführt und bietet in 13 Modulen eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Buddhismus. Das Erlernte wird in der Meditation und im Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander an den Vortragsabenden überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden. FPMT- Zertifikat möglich.

Je Modul gibt es 6–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausurtag.

Weitere Themen: Wie meditiert man: Start: 28. 2. 2017 / Der Pfad zur Erleuchtung (Lam Rim) / Der/die spirituelle LehrerIn / Tod & Wiedergeburt / Karma / Zuflucht zu den Drei Juwelen / Eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta / Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra.

Jeweils Dienstag: 19:00–21:00; Vortrag, Meditation, Diskussion;

UKB: 50,- (MG 30,-) pro Modul & schriftlichen Unterlagen + Audiofiles für versäumte Abende;

Neueinstieg bei jedem Modul möglich.

Panchen Losang Chogyen (PL-FPMT Zentrum), 1090 Wien, Serviteng. 15

Info & Anmeldung: www.gelugwien.at; info@gelugwien.at

Buddhismus kurz und bündig

Mittwoch 2. Nov.– 23. Nov. 2016, 18–20 Uhr

Die 4 Abende bieten eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus.

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

auf Dana/Spendenbasis

Info: info@gelugwien.at

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

Wege zur Glückseligkeit

Dr. Alex Berzin 18.–20. Nov. 2016

Was ist die Funktion von Tantra? Warum praktizieren wir es? Wieso ist Tantra ein schneller Weg zur Erleuchtung? Was bedeutet die Vereinigung von großer universeller Liebe und Nichtdualität? Dr. Alex Berzin gibt darauf Antworten und erklärt auch für solche die keine Einweihung in Höchstes Annutara Yogatantra haben, was eine Erzeugungs- und Vollendungsstufe ist.

Sprache: englisch; Dennis Johnson übersetzt ins Deutsche

Vortrag: **18. 11. 19:00–21:00**, Seminar: **19. 11. 10:00–17:30; 20. 11. 10:00–13:00**

(Dana) Richtwert: Vo.: € 12,- Sem.: 80,-
Vo.+Sem.: 85,-, Videodownload inkl.
(Erm. möglich)

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

Tod und Wiedergeburt und Weiße Tara Einweihung

Geshe Soepa 16.–18. Dez. 2016

Vortrag: **16. 12. 19:00–21:00**

Seminar: **17. 12. 10:00–17:30**

18.12. Einweihung: 10:30–13:00

Wie bereite ich mich am besten auf den Tod vor? Was passiert während des Todes und danach? Geshe Soepa beantwortet diese Fragen. Die Weiße Tara ist eine friedvolle weibliche Weisheitsmanifestation, die langes Leben gewährt und vor Krankheiten schützt. Buddhistische Vorkenntnisse erwünscht - Anmeldung zur Einweihung erforderlich. Jeden Dienstag bieten wir eine (grüne) Tara-Meditation an.

(Dana/Spende) Richtwert: Vortrag: 10,- Sem.: 60,-; Vo. + Sem. 65,- (Erm. möglich) inkl. Videodownload; Einweihung mit Erklärung: 30,- (Übersetzung ins Deutsche)

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

NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Durch **Meditation und buddhistische Praxis** können wir unseren Geist zur Ruhe bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser erkennen und meistern. Das Ziel ist der klare Geist. Er ist in seiner Essenz Erleuchtungsgeist: Weisheit und Mitgefühl. Wir praktizieren in der Tradition der Drikung Kagyu-Linie, einer mündl. Übertragungslinie des tibet. Buddhismus.

Die **Praxis der Grünen Tara** ist für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet und hilft innere Hindernisse zu überwinden.

Meditationsabende Dienstag 18 h

Meditation – 27. 9., 18. 10., 22. 11. und 20. 12. 2016
Grüne Tara Praxis – 6. 9., 4. 10., 8. 11. und 6. 12. 2016

Studienangebote: Freitag 17 h bis 19 h

Teil I: 14. 10. 2016 **Teil II:** 11. 11. 2016

I: Einführung/Vertiefung in buddh. Praxis

II: Einf. Yidam-Praxis – Grüne Tara

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

Ort: 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448

Alle Angebote: freie Spende

Details: www.drikungkagyuu.at

Der Bambusschöpfer
geht durch heiß und kalt
ohne Selbst – ohne Klagen

frei nach Hakuin Zenji



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.10.–18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Matusek (Hogen) Paul</i>
06.10. 19:00–21:00	Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
07.10. 18:00–09.10. 13:00	Einführung in Zen Meditation	<i>Köhl Mathias</i>
08.10. 10:00–12:00	Buddha Shakyamunis Leben und Wirken Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (1)	<i>Aldrian Michael</i>
16.10. 10:00–12:00	Science of Life Mitgefühl mit sich selbst	<i>Chöje Lama Palmo</i>
16.10. 14:00–15:00	Meditation für Interessierte und Neueinsteiger Als praktische Ergänzung zu Science of Life	<i>Chöje Lama Palmo</i>
02.11. 18:00–20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Husnik Andrea</i>
03.11. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Matusek (Hogen) Paul</i>
05.11. 10:00–12:00	Dharma: Die Lehre, Sammlung und Verbreitung Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (2)	<i>Aldrian Michael</i>
09.11. 18:00–20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Husnik Andrea</i>
10.11. 19:00–21:00	Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
15.11. 19:15–21:15	Einführungsvortrag	
16.11. 18:00–20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Husnik Andrea</i>
16.11. 19:00–21:15	Einführungsvortrag in Innsbruck	
16.11. 20:00–21:15	Einführungsvortrag - Grundlagen des Buddhismus	
17.11. 19:00–20:45	Einführung in die Herzmeditation 5 Abende jeweils Donnerstag	<i>Rom Tilo</i>
19.11. 15:00–18:00	Einführungshalbtag Meditieren lernen	<i>Katharina Schöck</i>
20.11. 10:00–12:00	Science of Life Mitgefühl mit sich selbst	<i>Chöje Lama Palmo</i>
20.11. 14:00–15:00	Meditation für Interessierte und Neueinsteiger Als praktische Ergänzung zu Science of Life	<i>Chöje Lama Palmo</i>
23.11. 18:00–20:00	Buddhismus - Kurz und bündig	<i>Husnik Andrea</i>
24.11. 19:00–21:00	Was ist Buddhismus ?	<i>Weissgrab Gerhard</i>
29.11. 19:15–21:15	Einführungsvortrag	
01.12. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Matusek (Hogen) Paul</i>
10.12. 10:00–12:00	Bodhi: Das Erwachen, Erleuchtung, gelebte Mystik, Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (3)	<i>Aldrian Michael</i>
18.12. 10:00–12:00	Science of Life Mitgefühl mit sich selbst	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.12. 14:00–15:00	Meditation für Interessierte und Neueinsteiger Als praktische Ergänzung zu Science of Life	<i>Chöje Lama Palmo</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 10:00–17:30	Schwierige Gefühle als Weg. Chance oder Illusion.	<i>Wetzel Sylvia</i>
07.10. 20:00–09.10. 16:00	Wochenendkurs mit Adam Jankiewicz	<i>Jankiewicz Adam</i>
07.10. 20:00–09.10. 16:00	Wochenendkurs mit Adam Jankiewicz	<i>Jankiewicz Adam</i>
10.10. 19:00–21:00	Umgang mit Emotionen	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
21.10. 20:00–23.10. 14:00	Wochenendkurs mit Astrid und Wolfgang Pojer	<i>Poier Wolfgang</i>

ORT	KONTAKT
Zen-Zentrum Mishoan	0650/879 57 23, info@mishoan.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Zen-Zentrum Mishoan	0650/879 57 23, info@mishoan.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
Karma Kagyü Diamantweg Villach	01/263 12 47, wien@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	0699 12018719, innsbruck@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/512 37 19, Office@buddhismus-austria.at
Karma Kagyü Diamantweg Villach	01 /263 12 47, wien@diamantweg.at
Zen-Zentrum Mishoan	0650/879 57 23, info@mishoan.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	0699/102 48 084, mautern@diamondway-center.org

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
21.10. 20:00–23.10. 14:00	Wochenendkurs mit Pit und Maike Weigelt	<i>Weigelt Maike und Pit</i>
22.10. 11:00–23.10. 15:00	Vortragswochenende mit Guido Czeija	<i>Czeija Guido</i>
28.10. 19:30–21:00	Die Chenresi-Praxis wie Tangtong Gyalpo sie gelehrt hat	<i>Waibl Paul</i>
07.11. 19:00–21:00	Umgang mit Altern, Krankheit, Tod	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
11.11. 20:00–23:15	Vortrag mit Matthias Sommerauer	<i>Sommerauer Matthias</i>
11.11. 20:00–13.11. 14:00	Vortragswochenende mit Gerhard und Maxi Kukuvec	<i>Kukuvec Maxi</i>
12.11. 15:00–23:00	Vorträge mit Matthias Sommerauer	<i>Sommerauer Matthias</i>
17.11. 17:30–18:30	Generation Y: Warum Sozialer Buddhismus	<i>Philipp Andriopoulos</i>
17.11. 18:30–19:30	Meditation - Glück, das aus der Stille kommt	<i>Dr. Seppelle</i>
17.11. 19:30–20:30	Die Yun Hwa Sangha - Wer wir sind	<i>Mag. Sattlegger</i>
18.11. 17:00–18:00	Top Position und Sozialer Buddhismus - ein Widerspruch?	<i>Kurt Matyas</i>
18.11. 18:00–19:00	Buddhismus als Erfolgsfaktor im Unternehmen	<i>Brenner Wolfgang</i>
18.11. 19:00–20:00	Meditation als Methode, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie wirklich ist	<i>Eichhorn Ron</i>
18.11. 19:00–21:00	Wege zur Glückseligkeit Einführung in Tantra	<i>Berzin Alexander</i>
18.11. 20:00–20.11. 16:00	Wochenendkurs mit Manfred Seegers	<i>Seegers Manfred</i>
18.11. 20:00–20.11. 16:00	Wochenendkurs mit Manfred Seegers	<i>Seegers Manfred</i>
19.11. 10:00–17:00	Wege zur Glückseligkeit Einführung in Tantra	<i>Berzin Alexander</i>
19.11. 15:00–20.11. 15:00	Dharma Wochenende mit Klaus Kaltenbrunner	<i>Kaltenbrunner Klaus</i>
19.11. 15:00–20.11. 15:00	Vortragswochenende mit Anne Kathrin Thomas	<i>Thomas Anne Katrin</i>
20.11. 10:00–13:00	Wege zur Glückseligkeit Einführung in Tantra	<i>Berzin Alexander</i>
02.12. 20:00–04.12. 14:00	Vortragswochenende mit Roman Laus	<i>Laus Roman</i>
03.12. 15:00–04.12. 15:00	Dharma Wochenende mit Peter Speier	<i>Speier Peter</i>
03.12. 17:00–04.12. 14:00	Vortragswochenende mit Detlev Göbel	<i>Göbel Detlev</i>
05.12. 19:00–21:00	Geben und Nehmen als Praxis	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
09.12. 19:00–21:00	Hindernisse beseitigen	<i>Soepa Geshe</i>
10.12. 15:00–11.12. 15:00	Vortragswochenende mit Frank Huhn	<i>Huhn Frank</i>
16.12. 19:00–21:00	Tod und Wiedergeburt	<i>Geshe Soepa</i>
16.12. 20:00–18.12. 14:00	Vortragswochenende mit Amadeo Rosenheim	<i>Rosenheim Amadeo</i>
17.12. 10:00–17:30	Tod und Wiedergeburt	<i>Geshe Soepa</i>
19.12. 19:00–20.12. 23:00	Vorträge mit Amadeo Rosenheim	<i>Rosenheim Amadeo</i>

ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732 60 21 82, linz@diamondway-center.org
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	0650/2754108, bregenz@diamantweg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	0650/2754108, bregenz@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	0650/544 47 22, judenburg@diamondway-center.org
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	0676/4223980, bludenz@diamantweg.at
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	0650/2754108, bregenz@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	0699/12018719, innsbruck@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	0650/300 84 26, steyr@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	0650/2754108, bregenz@diamantweg.at
Karma Kagyü Diamantweg Murau	0650/ 544 47 22, murau@diamondway-center.org
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	0699/12018719, innsbruck@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Graz	0650/2754108, bregenz@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732/60 21 82, linz@diamondway-center.org

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 09:30–02.10. 17:00	Einsichtsdialog	<i>Sukhacitto Bhante</i>
04.10. 18:00–09.10. 11:30	Achtsamkeitsmeditation „Lass deinen Geist zur Ruhe kommen“	<i>Huber Hannes</i>
04.10. 18:30–19:45	Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen	<i>Gundi Sonderegger</i>
04.10. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln	<i>Husnik Andrea</i>
04.10. 20:00–21:00	Meditationskurs für EinsteigerInnen	<i>Benno Wiesenberger</i>
05.10. 17:00–18:15	LU JONG - Tibetisches Yoga	<i>Nassif Rafael</i>
05.10. 20:00–21:15	Konzentrierte Meditation für Fortschreitende	<i>Manfred Klell</i>
06.10. 16:45–18:00	Achtsamkeits-Yogakurs für EinsteigerInnen	<i>Sonderegger Gudi</i>
06.10. 18:30–19:45	Achtsamkeits-Yogakurs für Fortschreitende	<i>Sonderegger Gudi</i>
06.10. 20:00–21:00	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Aldrian Michael</i>
13.10. 18:00–18.10. 13:00	Meditation: Wandlung durch Verstehen	<i>Köck Christoph</i>
13.10. 18:30–16.10. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Köck Christoph</i>
15.10. 10:00–12:00	Shangrila meines Herzens Offene Unterweisungen zum Kennenlernen	<i>Chöje Lama Palmo</i>
15.10. 14:00–16:00	Buddhistische Praxis Voraussetzung buddhistische Zuflucht	<i>Chöje Lama Palmo</i>
15.10. 18:00–22.10. 10:00	Philosophie und Praxis des Yoga Studium der Yoga-Sutras des Patañjali	<i>Hackbarth-Johnson Christian</i>
16.10. 14:00–17:30	Achtsamkeitsmeditation: Umgang mit Gedanken	<i>Rom Tilo</i>
19.10. 18:00–23.10. 13:00	Wege der Heilung	<i>Freund Lisa</i>
21.10. 18:00–23.10. 16:00	Zazenkai	<i>Kigen Osho</i>
21.10. 19:00–28.10. 13:00	Naikan-Retreat Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl</i>
22.10. 10:00–17:00	Buddhistische Praxistage Voraussetzung buddhistische Zuflucht	<i>Chöje Lama Palmo</i>
22.10. 10:00–13:00	Bodhisattva als meine Helfer Sampada	<i>Lyon Ursula</i>
23.10. 10:00–13:00	Mein Weg zum Bodhisattva Meditation, Betrachtung, Gespräch	<i>Lyon Ursula</i>
26.10. 18:00–01.11. 14:00	Strenger Zen Kurs - Allerheiligen	<i>Döll Ermin</i>
27.10. 18:00–30.10. 13:00	Einen säkularen Weg gehen	
29.10. 10:00–18:30	Weisheit 1- jähriger Lehrgang	<i>Schweiberer Birgit</i>
29.10. 18:00–01.11. 13:00	Die Offenheit des Herzens Schweigeseminar	<i>Rom Tilo</i>
30.10. 09:30–13:00	Weisheit 1- jähriger Lehrgang	<i>Schweiberer Birgit</i>

ORT	KONTAKT
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	H. Reiter 0664 45 11351, office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	office@theravada-buddhismus.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
BergZendo Hohe Wand	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
	07482 424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Kloster Kirchberg am Wechsel NÄ	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
31.10. 18:00–06.11. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Lyon Ursula</i>
03.11. 18:00–06.11. 10:00	Zazenkai	<i>Hellrigl Manfred Kakudo</i>
03.11. 19:00–21:00	Diplomlehrgang „Basic Programm“ buddhistische Psychologie, Erkenntnistheorie, Beschaffenheit des Geistes	<i>Schweiberer Birgit</i>
08.11. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Die Weisheit der Leerheit	<i>Husnik Andrea</i>
11.11. 18:00–13.11. 13:00	Chan Mi Qi Gong	<i>Jiang Xue Ying</i>
11.11. 19:00–18.11. 13:00	Jujukinkai-Retreat Sanghe Meditation im Spiegel der 10 Hauptgebote.	<i>Helga Hartl</i>
11.11. 19:00–18.11. 13:00	Naikan-Retreat Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl</i>
12.11. 10:00–13:00	Nachgeholte mütterliche Liebe Sampada	<i>Lyon Ursula</i>
12.11. 15:00–13.11. 13:00	Achtsamkeit und Geistesruhe: dem ruhigen Geist ist alles möglich!	<i>Draszczyk Tina</i>
12.11. 16:00–19.11. 15:00	Naikan zur Quelle von Liebe und Dankbarkeit	<i>Oster Ernst Klaus</i>
13.11. 09:00–18:00	Zazentag	<i>Ekeson Kigen Seigaku Osho</i>
13.11. 10:00–13:00	Mein inneres Kind Meditation, Betrachtung, Gespräch	<i>Lyon Ursula</i>
13.11. 14:00–17:30:00	Achtsamkeitsmeditation und Stilles ChiGong	<i>Rom Tilo</i>
17.11. 18:00–20.11. 13:00	Stille Tage	<i>Hautzinger Christina</i>
17.11. 19:00–21:00	Diplomlehrgang Basic Programm	<i>Schweiberer Birgit</i>
19.11. 10:00–12:00	Shangrila meines Herzens. Offene Unterweisungen zum Kennenlernen	<i>Chöje Lama Palmo</i>
19.11. 14:00–16:00	Buddhistische Praxis Voraussetzung buddhistische Zuflucht	<i>Chöje Lama Palmo</i>
25.11. 16:00–27.11. 13:00	Zen SESSHIN in BAD BLUMAU Für Anfänger und Fortgeschrittene	<i>Wöss (Nenge Misho) Fleur Sakura</i>
01.12. 19:00–21:00	Diplomlehrgang Basic Programm	<i>Schweiberer Birgit</i>
02.12. 18:30–04.12. 13:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Köck Christoph</i>
02.12. 19:00–09.12. 10:00	NAIKAN Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	<i>Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
03.12. 10:00–13:00	Verzeihen - aber wie? Sampada	<i>Lyon Ursula</i>
04.12. 10:00–13:00	Augen Öffnen und Segen Meditation, Betrachtung, Gespräch	<i>Lyon Ursula</i>
08.12. 17:00–11.12. 14:00	Zen Wandlung zum Inneren Himmel	<i>Hillinger Marcus</i>
08.12. 18:00–11.12.	Rohatsu Zazenkai	<i>Kigen Osho</i>
10.12. 09:30–14:00	Wochenendseminar „Vajrasattva-Reinigungspraxis“	<i>Soepa Geshe</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.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
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	0650/879 57 23, info@mishoan.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	office@theravada-buddhismus.at
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
BergZendo Hohe Wand	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
15.12. 18:00–18.12. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Göschlberger Markus</i>
15.12. 19:00–21:00	Diplomlehrgang Basic Programm	<i>Schweiberer Birgit</i>
17.12. 10:00–12:00	Shangrila meines Herzens Offene Unterweisungen zum Kennenlernen	<i>Chöje Lama Palmo</i>
17.12. 14:00–16:00	Buddhistische Praxis Vorraussetzung buddhistische Zuflucht	<i>Chöje Lama Palmo</i>
20.12. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Einführung in Tantra	<i>Husnik Andrea</i>
26.12. 18:00–31.12. 12:00	Go-Sesshin	<i>Kigen Osho</i>
27.12. 18:00–01.01.2017 11:00	Neujahrs-Sesshin Vom Werden und Vergehen	<i>Stolte Beate Genko</i>
27.12. 18:00–01.01.2017 13:00	Neujahrsretreat	<i>Huber Hannes</i>
30.12. 19:00–06.01.2017 13:00	Jujukinkai-Retreat Sanghe Meditation im Spiegel der 10 Hauptgebote.	<i>Helga Hartl</i>
30.12. 19:00–06.01.2017 13:00	Naikan-Retreat Lebensführung im Lichte der Innenschau	<i>Helga Hartl</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.10. 18:30–19:45	Ngöndro-Praxisgruppe Die vorbereitenden Übungen in der Tibetischen Tradition	<i>Andrea Apachou</i>
09.10. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	
15.10. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
16.10. 10:00–17:00	Achtsamkeitshalbttag im Shambhalazentrum	
21.10. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	
29.10. 09:00–18:00	Chenresi-Praxis, Mitgefühl und Weisheit entwickelnl	<i>Waibl Paul</i>
12.11. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
13.11. 10:00–13:00	ÖBR Familien-Puja	
17.11.–18.11. 10:00–17:00	Spirituelle Energiegemälde: Gemälde der buddhistischen Meisterin S.M. Ji Kwang Dae Poep Sa Nim	
17.11. 10:00–12:00	Einblicke in den Buddhismus für Kinder: Gemälde der buddhistischen Meisterin S.M. Ji Kwang Dae Poep Sa Nim	
18.11. 10:00–12:00	Einblicke in den Buddhismus für Kinder: Gemälde der buddhistischen Meisterin S.M. Ji Kwang Dae Poep Sa Nim	
19.11. 10:00–18:00	Wünsche/Bestrebungen von heute sind die Wirklichkeit von Morgen	<i>Draszczyk Tina</i>
25.11. 15:00–16:00	ÖBR Kleinst-Kindergruppe	
03.12. 10:00–18:00	Die Buddha-Natur, das wahre Wesen unseres Geistes	<i>Draszczyk Tina</i>
10.12. 19:00–20:00	Vollmondpuja	<i>Seelawansa Bhante Dr.</i>
11.12. 10:00–17:00	Achtsamkeitshalbttag im Shambhalazentrum	
18.12. 10:00–13:00	Weißer Tara empowerment	<i>Geshe Soepa</i>

ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	palpung.secretary@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
BergZendo Hohe Wand	01/513 38 80, mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	office@theravada-buddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486 /8513, office@senkobobuddhismus.at
ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	01/512 37 19, Office@buddhismus-austria.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	01/512 37 19, Office@buddhismus-austria.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	0664/98 69 7 54, info@puregg.at
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
Palais Niederoesterreich, 1010 Wien	0699/ 1 924 62 94, wien@lotussangha.org
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
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/55 47 210, info@karma-kagyü.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhadham Tempel Graz

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

Buddhametta Tempel Graz/Leoben

Kindermanngasse 29
8020 Graz
Tel. 0650/413 29 7
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/22 37 111 oder
Tel. 0699/1075 9774
buddhismus@sbg.at
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
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

Gerlgasse 1/8, 1030 Wien
Tel. 0680/324 9491
info@karma-samphel-ling.at
www.karma-samphel-ling.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/2049 0031
info@fpmt-plc.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
info@gelug.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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*

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Friedens-Stupa-Institut

Büro:
Steinhäusl 154
3033 Altengbach
Tel. 0664/340 1046
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	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
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			<u>19.00</u>	
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			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
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, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
18.30			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungastria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
<u>19.00</u>			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at

DIE 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

OBERÖSTERREICH

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@liwest.at

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

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

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

Renate Putzi
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider
Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Fr., 6.00–8.00
<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



Anālayo Von der Anhaftung zur Leerheit *Exkursionen in die Gedankenwelt der Pāli-Lehrreden (2)*

Paperback, 164 Seiten, EUR 15,00
ISBN 978-3-945224-00-7

Das vorliegende Buch bildet den zweiten Band der „Exkursionen in die Gedankenwelt der Pāli-Lehrreden“ und komplettiert den bereits erschienenen Band „Vom Verlangen zur Befreiung“. Die Arbeiten, die für diesen Band ausgewählt wurden, beginnen mit der Untersuchung von Lehrbegriffen, wie z. B. Ergreifen (*upadāna*), Persönlichkeitsansicht und Rechte Ansicht. Ausführlich wird anschließend Sinn und Bedeutung der *Saṅkhāras* (Gestaltungen, Willensformationen) behandelt. Dann folgen Betrachtungen über Einsicht, Sammlung und Zurückgezogenheit. Die Bedeutung der Leerheit bildet den Abschluss der Untersuchungen.

Der Hauptschwerpunkt liegt in der Erkundung dieser zentralen Begriffe aus der Perspektive der ursprünglichen Lehrreden des Buddha. Wie im ersten Teil kommt auch hier die in den Pāli-Lehrreden verwendete reiche Bildersprache zur Geltung.



VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter
www.buddhareden.de

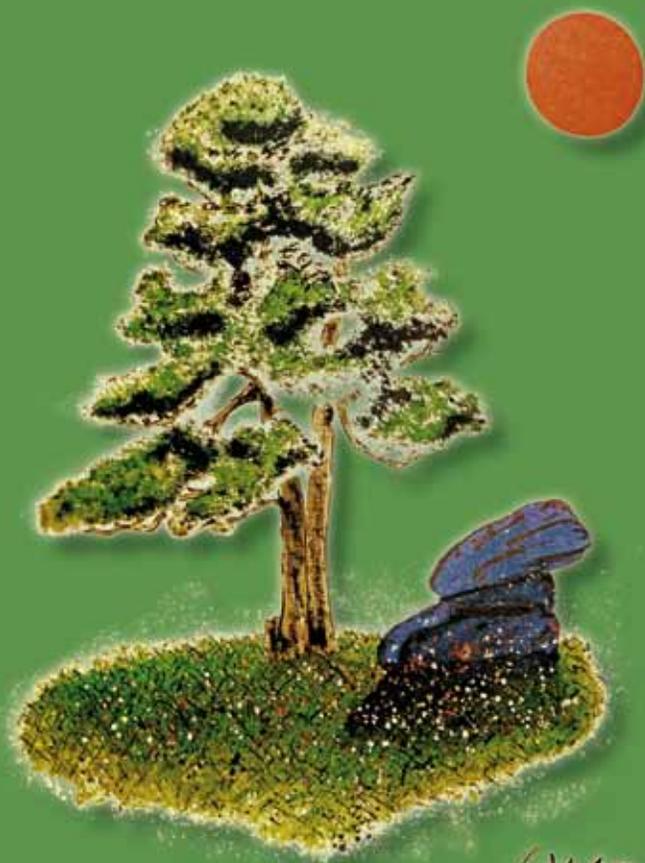
Yoga7

Achtsamkeits-Yoga

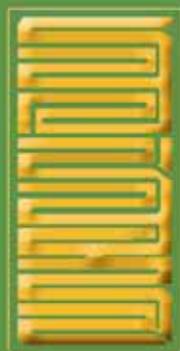
Wohltuend und gesund für Körper und Geist



Kurse | Seminare | Vorträge
Weiterbildungen | Privatunterricht



Handwritten signature



PALPUNG



Palpung Europe

GLORREICHES WEISHEITSGEFILDE
Österreich
www.palpong.eu