



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2021



Zum Tod von Heinz Vettermann

DIE ÖBR TRAUERT S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil IV

MANFRED KREJCI S. 16

Ethik ist wie Wasser

ANDREA BALCAR S. 21



Newsletter

Innehalten

in einer stürmischen Zeit.

Freundlich bleiben

trotz Stress.

Halt finden

inmitten von Unsicherheit.

Klappt (noch) nicht so recht?
Macht nichts. Deswegen üben wir es ja ;-).
Gemeinsam. Regelmäßig. Mit Lust & Humor.
Live und auf Zoom.

Come as you are - du bist willkommen!

Montag 19-20h: **Atempause** - Meditation im Alltag

Dienstag 7-8h: **Buddhafrühstück** online

Mittwoch 19.30-20.30: **Achtsam sein - aber wie?**

Donnerstag 19-20h: **Mantren fürs Herz**

Garchen Chöding Zentrum, 1150 Wien, Sturzg. 44
www.garchen.at office@garchen.at



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Trauer und Dankbarkeit

Das war es wohl, was sich nicht nur bei mir, sondern bei ganz vielen Menschen breit gemacht hat, als wir vom plötzlichen Tod von Heinz Vettermann erfahren haben: Trauer und Dankbarkeit! Wir haben kurzfristig entschieden, dass wir diese Ausgabe unseres Magazins dem Andenken an unseren Heinz widmen möchten. Leider können wir ihn nicht mehr interviewen, anstelle dessen haben wir aber Gedanken von einigen Menschen gesammelt, stellvertretend für alle, denen er in ihrem Leben viel bedeutet hat. Mit seinem Tod endet fast zeitgleich die Amtsperiode, mit der er sein 10. Jahr als unser Generalsekretär gewirkt hat. Er war mein kongenialer Partner und unschätzbare Freund in der Dharma-Arbeit für die ÖBR und er wird uns immer in Erinnerung bleiben!

Vor allem Dankbarkeit, große Dankbarkeit und Wertschätzung sind es, die wir Evi Zoepnek und Marina Jahn übermitteln wollen. Nach drei intensiven und erfolgreichen Amtsperioden haben sie sich entschieden, nicht wieder zu kandidieren. Das Gute in diesem Fall ist aber, dass sie uns mit ihren größten Talenten nach wie vor zum Wohle des Dharma erhalten bleiben. Eben nicht mehr in der allumfassenden Präsidiumsverantwortung, sondern in reiner Freude des Tuns. Danke schon jetzt dafür und alles Gute für ein langes und freudvolles Leben.

In Verbundenheit

Inhalt

8 NACHRUF
Heinz Vettermann

16 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich IV
Manfred Krejci

21 BUDDHISMUS
Ethik ist wie Wasser
Andrea Balcar

24 BUDDHISMUS
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

15 HAIKU

27 CARTOON

26 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

Fotos. Cover: Bubu Dujmic Photography, 13 oben: novotny,
13 unten: Martin Skopal/Skopal Medien e.U., 12 Rätther,
18 51771468/Buddha ©Agung Angkawijaya|Dreamstime.com,
20-22 Mediendesign GmbH, 24-25 Ira Hilger, Archiv
Inserate und Organisation. Elisabeth Schachermayer,
anzeigen@buddhismus-austria.at

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

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
f.d.l.v. ÖBR, Präsident. Gerhard Weißgrab, Marina Jahn (Vize-
präsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Hannes Kronika
(Generalsekretär), Stand 1. 9. 2021

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 die offizielle Ansprechstelle für alle buddhistischen Fragen. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

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

SPENDENKONTO

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

ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. **Bestellung:** www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So. 19. 9., 10. 10., 14. 11. 2021

jeweils 10:00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664 236 39 33

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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at



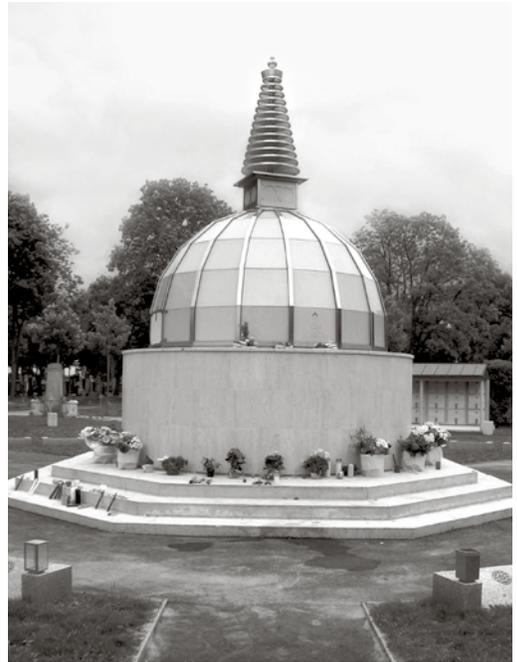
www.facebook.com/
buddhistischejugend

Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

Mo., 1. 11. 2021, 15.00 Uhr

gemeinsam mit Sylvie Hansbauer
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,
Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen. Die Namen verstorbener Personen, derer gedacht werden soll, bitte per Email an das ÖBR Sekretariat senden:
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

Mag. 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. Mittwoch im Monat, 17.30–19 Uhr

Ort: Meditationszentrum Karma Samphel

Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Dieter Christoph Singer

0699/1405 1961

singer.wien@gmail.com

Praxis: 1010 Wien, Biberstraße 9/2



Engagierter Buddhismus

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

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

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

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

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

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

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

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

office@buddhismus-austria.at

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Marina Jahn
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek
Generalsekretär: Hannes Kronika

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian
stv. Vorsitzender: Guntram Ferstl

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

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

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

Kärnten: Monika Eisenbeutel
0664/110 27 02
kaernten@buddhismus-austria.at

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

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

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

Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,
05574/45121, manfred.gehrmann@bregenz.net

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

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

Zum Tod von Heinz Vettermann

MANFRED KREJCI

Heinz Vettermann, Stadtpolitiker und bekennender Buddhist, ist am 20.8. völlig unerwartet verstorben. Damit verliert die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft nicht nur ihren langjährigen verdienten Generalsekretär und Schulamtsleiter, sondern auch einen besonders wertvollen Menschen und kongenialen Wegbereiter für den Buddhismus in Österreich.

Dankbarkeit und Wertschätzung

ÖBR-Präsident Weissgrab in einer ersten Reaktion: „Ich bin fassungslos, zutiefst betroffen und erschüttert. Er wird nicht nur in seinen Funktionen, sondern vor allem als Mensch unendlich fehlen. Persönlich und im Namen der ÖBR möchte ich für den Menschen Heinz Vettermann unsere grenzenlose Dankbarkeit und Wertschätzung für sein Wirken für den Buddhismus in Österreich und damit für das Wohl aller fühlenden Wesen zum Ausdruck bringen. Wir sind zutiefst betroffen und halten ein ehrendes Andenken. Unser großes Mitgefühl gilt vor allem der Familie, aber auch allen Menschen, die im nahegestanden sind. Möge er wohlauf und glücklich sein und seine reichlichen Verdienste reiche Früchte tragen.“

Breit gefächerte Ausbildung

Heinz Vettermann wurde 1957 in Wien geboren und wuchs in der Brigittenau auf. Dort besuchte er auch die Volksschule, danach die AHS-Unterstufe im BRG Glasergasse. Sein Vater animierte ihn dazu, eine berufliche Ausbildung zu machen und so schloss er die

Handelsschule Hamerlingplatz ab. Danach bildete er sich neben seiner beruflichen Tätigkeit im psychosozialen Feld weiter. Er beendete erfolgreich eine dreijährige Ausbildung zum Rhetorik- und Kommunikationstrainer beim Arbeitskreis für Sozialpsychologie und eine weitere als systemischer Berater beim Institut für systemische Forschung in Heidelberg, Deutschland.

Berufliche und politische Tätigkeiten

Nach der abgeschlossenen Handelsschule arbeitete Heinz Vettermann zuerst bei der Creditanstalt-Bankverein, bei der er auch Jugendvertrauensrat war. Über Kontakte in der Wohngemeinschaft, in der er lebte, wechselte er als Buchhalter und Lohnverrechner in einen selbstverwalteten Betrieb, die Tischlerei IGEF. Danach war er freiberuflich als Berater und Coach tätig, vor allem für das Berufsförderungsinstitut und bei AMS-Kursen. Da er gleichzeitig ehrenamtlich bei der Sozialistischen Jugend aktiv war, arbeitete er anfangs hauptsächlich mit arbeitslosen Jugendlichen. Später wechselte er zu den Erwachsenen



und zum Führungskräfte- und Teamtraining. Über eine Wohngemeinschaft in der Josefstadt zog Heinz Vettermann in den 8. Wiener Gemeindebezirk, seinen Heimat- und Herzensbezirk und war seitdem dort politisch aktiv, zuletzt als Vorsitzender der SPÖ Josefstadt. Er beendete erst vor kurzem sein Mandat als Gemeinderat und Landtagsabgeordneter in Wien, das er seit dem Jahre 1993 ausübte. Als Bildungssprecher des SPÖ-Rathausklubs in Wien war er auch in diesem Feld aktiv, z. B. in der Bildungsdirektion.

Ehrenamtliche Aktivitäten und Interessen

Da 1977 noch eine Gewissensprüfung existierte absolvierte Heinz Vettermann seinen Zivildienst beim Arbeiter-Samariter-Bund als „geprüfter“ Zivildienstler. Seit seiner Schulzeit schrieb er zudem eigene Texte und Kurzgeschichten. 15 Jahre war er beim Verein Wiener Jugendzentren ehrenamtlicher Vorsitzender und bis zuletzt bei wienXtra, einer Kinder-, >>



Heinz mit Ulli Sima –
 Amtsführende Stadträtin für Innovation, Stadtplanung und Mobilität.

>> Jugend- und Familienorganisation. Beim Arbeitskreis für Sozialpsychologie und Gruppendynamik war er ebenfalls Vorsitzender und Lehrtrainer.

Praktizierender Zen-Buddhist

Seit seiner Jugend interessierte sich Heinz Vettermann für Meditation und Entspannung. Er begann mit Yoga, um die mentale Ausgeglichenheit zu üben. Durch die positiven Wirkungen bestärkt setzte er sich mit dem Buddhismus auseinander und praktizierte seit 1997 Zen.

Beständig und beharrlich

Heinz Vettermann war auch Mitbegründer einer Regionalgruppe des Netzwerkes Achtsame

Wirtschaft (NAW) in Wien, einem Zusammenschluss von Menschen, welche die Schätze der buddhistischen Praxis und Weisheit für unsere heutige Zeit und besonders wirtschaftliches Handeln nutzbar machen will. Auch hier hinterlässt er eine große Lücke.

Der Nachruf des NAW ist hier: [Nachruf auf unseren lieben Dharmabrunder Heinz Vettermann https://achtsame-wirtschaft.de/blog-artikel/nachruf-heinz-vettermann.html](https://achtsame-wirtschaft.de/blog-artikel/nachruf-heinz-vettermann.html)

Gemeinsam mit Michael Eisenriegler gründete er die politische Gruppe „Red Buddha“, deren Aufgabe darin bestand, die Gemeinsamkeiten und Überschneidungen von sozialdemokratischen Inhalten und den Inhalten der Buddhalehre zu ergründen und daraus Synergien abzuleiten.



Heinz mit LaAbg. Stefanie Vasold, SPÖ Josefstadt, und dem Wiener Bürgermeister Michael Ludwig.

Persönliche Gedenken zum Ableben von Heinz Vettermann



Gerhard Weissgrab, ÖBR Präsident
 Kennengelernt habe ich Heinz Vettermann vor knapp zwei Jahrzehnten. Damals war ich Mitglied im Vorstand der „Buddhistischen Gemeinde Österreich“ und er hatte mich kontaktiert, weil er mit mir über die von ihm mitbegründete Arbeitsgruppe „Red Buddha“ reden wollte. Vor allem ging es ihm darum, eine Kooperation mit der offiziellen Vertretung der buddhistischen Religion in Österreich herzustellen und dabei die Trennung von Kirche und Staat in keiner Weise zu umgehen. Eine Anzahl von Jahren später und noch immer leidenschaftlich engagierter SPÖ-

Politiker, wurde er gefragt, ob er sich für das Amt des Generalsekretärs der ÖBR bewerben möchte. Er wollte und übte dieses Amt bis zuletzt, genau in diesem Sinne eines konstruktiven Miteinanders von Staat, Gesellschaft und Religion, fast 10 Jahre lang aus.

Mein letzter Kontakt mit ihm war ein Anruf. Er hat ihn nicht entgegengenommen und mir per sms geantwortet, dass er gerade im Schweigertret sei und sich danach bei mir melden werde. Dazu kam es leider nicht mehr, vielmehr kam ein Anruf, dass er plötzlich und für uns alle unerwartet diese Existenz verlassen hat.

Diese Nachricht traf mich und alle, die ihn kannten, wie ein Schlag. Heinz war für mich von Beginn weg ein unglaublich wertvoller Partner für die Arbeit in der ÖBR und unsere Verantwortung für den Buddhismus in Österreich. Im Laufe eines langen Lebens gibt es eine Reihe von besonderen Menschen, die uns begleiten. Trotzdem gerade die Bewertung keine buddhistische Kategorie darstellt, möchte ich aber für mich Heinz in diese Reihe der besonderen Menschen stellen. Wir hatten stets einen großen Grundkonsens, und wenn wir vereinzelt andere Zugänge zu bestimmten Themen hatten, so wurde daraus nie ein Konflikt, sondern wertschätzend Lösungen

>>

>> gesucht und gefunden Die ÖBR zu führen ist eine wunderbare Aufgabe, trotzdem stellt sie mich manchmal vor sehr schwierige Herausforderungen. Mit Heinz an meiner Seite schafften wir gemeinsam eine bestimmte Form von Lösungskompetenz, die sicher einmalig bleibt. Im Augenblick weiß ich, dass er mir nicht nur in seiner Funktion als Generalsekretär, sondern auch als Freund und Wegbegleiter unglaublich fehlen wird. Ich habe ihm sicher nicht oft genug gesagt, wie wichtig und wertvoll er mir war. Ich trage das hier nach, in dem Wissen, dass er mich wahrnehmen kann. Ich bin mir sicher, dass wir alle gemeinsam unseren Weg so weiter gehen werden, dass die von ihm geschaffenen Bedingungen zu einem guten Ende kommen werden und daraus wieder neue Bedingungen in seinem Sinne entstehen. Lieber Heinz, danke für alles und mögest Du wohl auf und glücklich sein!

Verbunden mit Dir, im Kreislauf des ständigen Werdens und Vergehens!



*Evi Zoepnek,
ÖBR
Vizepräsidentin*

Es gibt so viele schöne Erinnerungen an Heinz, die man mit allen teilen möchte. Für mich ist sicher eine der ersten an ihn die nachhaltigste. Es war vor zehn Jahren im Frühjahr und wie heuer waren wir vor den Präsidiumswahlen. Unser Team war fast fertig – es fehlte nur noch ein Generalsekretär. Wir suchten ohne Erfolg. Da kam Heinz

eines Tages ins Büro, um die Schlüssel für die Meditationsräume in der Biberstrasse, wo er ein Seminar gehalten hatte, zurückzubringen. Ohne lang zu überlegen, habe ich ihn gefragt, ob er unser Generalsekretär werden möchte und er hat ja gesagt. So begann unsere wunderbare, intensive, fruchtbare, gemeinsame Arbeit. Vielen Dank, lieber Heinz, für deine stete Unterstützung und deinen Einsatz, für deine Freundschaft und Warmherzigkeit. Das Erinnern daran wird bleiben. In Zuneigung,
Evi



*Ron Eichhorn,
EBU Präsident*

Die Nachricht von Heinz' Tod hat mich sehr berührt. Heinz war immer ein sehr zuverlässiger Rechnungsprüfer für die EBU, er hat diese Aufgabe in großer Bescheidenheit und mit Sorgfalt erfüllt, wofür wir ihm alle sehr dankbar sind. Als Mensch hat mich Heinz durch seine Freundlichkeit und Ruhe beeindruckt, und ich hatte mich sehr gefreut ihn bei der letzten Wiener Gemeinderatswahl wählen zu können, da ich auch im 8. Bezirk in Wien wohne. Es hätte mir sehr gefallen, wenn Heinz die Wahl gewonnen hätte, nicht nur weil er Buddhist war, sondern weil er für die Werte stand, die mir auch wichtig sind. Er wird mir fehlen. Ich wünsche ihm, da wo er jetzt ist, alles erdenklich Gute und schicke ihm die besten Wünsche und Segnungen.



*Stefanie Vasold,
SPÖ Josefstadt*

Heinz Vettermann war fast 30 Jahre eng mit der SPÖ Josefstadt verbunden.

Zuerst als Bezirksrat, dann als Geschäftsführer der SPÖ Josefstadt und die letzten 27 Jahre als Vorsitzender, Gemeinderat und Landtagsabgeordneter.

Heinz war ein leidenschaftlicher Politiker und setzte sich insbesondere für eine gute Bildung für alle Kinder ein.

In der SPÖ Josefstadt ist es Heinz gelungen, mit seinem gewinnendem Wesen, seiner offenen und positiven Art und nicht zuletzt seinem guten Schmah, über alle Strukturen hinweg Anerkennung zu bekommen. Es ist ihm gelungen, die Partei zusammen zu halten und ein solidarisches Miteinander zu schaffen. So ist er wiederholt mit 100% der Stimmen als Vorsitzender bestätigt worden.

In der Josefstadt konnte man ihn oft auf der Straße treffen und über Politik und die Welt mit ihm plaudern. Viele BezirksbewohnerInnen haben ihn dafür gekannt und geschätzt. Heinz wird in der SPÖ und in der Josefstadt eine große Lücke hinterlassen. Wir werden ihn nicht vergessen.



*Mike
Eisenriegler,
Red Buddha*

Als ich das erste Mal von Heinz Vettermann hörte war ich ein kleiner Schülervertreter in

Linz und er Sekretär in der SJ Wien. Die „Faymann/Vettermann-Partie“ war, von Oberösterreich aus gesehen, der Hort des Bösen, ich war gewarnt.

Ein paar Jahre später absolvierte ich ein mehrteiliges Rhetorik-Seminar am Renner-Institut und Heinz war einer meiner Trainer. Nach einigen langen Gesprächen in den Mittagspausen im Park des Schlosses Altmannsdorf war mir klar, dass er nicht zu den Bösen gehört, ganz im Gegenteil: Wir wurden Freunde für's Leben.

Wieder ein paar Jahre später stellten wir unabhängig voneinander fest, dass wir uns beide für Buddhismus interessierten und fragten uns, was das eigentlich für unser politisches Engagement bedeutete. Wir gründeten gemeinsam die Gruppe „Red Buddha“, um diese Frage für uns beantworten zu können: Wie gehen spirituelle Entwicklung und Politik eigentlich zusammen? Wir fanden gar nicht so wenige MitstreiterInnen auf diesem Weg und lernten von spannenden Menschen, die zu dem Thema einiges zu sagen hatten, wie etwa Karl-Heinz Brodbeck, David R. Loy oder Kai Romhardt.

Was wir dort lernten, und was Heinz aus seiner eigenen Praxis in verschiedenen Zenshulen mitnahm, floss in seine vielfältigen Aktivitäten ein: Bis zuletzt als Generalsekretär der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft und lange Jahre als Wiener Gemeinderat, als Vorsitzender der SPÖ Josefstadt und in vielen anderen Funktionen. Überall, wo er sich engagierte, hinterließ er tiefe Spuren.

Heinz, ich werde Dich vermissen: Dein Engagement, Deine ruhige, überlegte Art, Deinen Humor, Deine spirituelle Tiefe, die Du nicht plakativ vor Dir hertragen musstest. In Deiner Gegenwart fühlten sich die Leute wohl und Du hattest immer einen guten Rat parat. >>

Du bist viel zu früh gegangen.
Mach's gut!



Treffen Netzwerk Achtsame Wirtschaft Wien: Ulli Pastner, Kai Romhardt, Erika Erber, Heinz Vettermann

>> *Netzwerk Achtsame Wirtschaft, Gruppe Wien*
Wir, die Mitglieder des NAW-Wien waren wie vom Donner gerührt, als wir die Nachricht vom völlig unerwartetem Tode unseres geschätzten Dharma-Bruders Heinz Vettermann erfuhren.

Heinz war in seiner Beständigkeit, Zuverlässigkeit und Beharrlichkeit bis zuletzt aktiv und voller Ideen und Pläne. Und das in seiner un-nachahmlichen Art von Gelassenheit, Humor und der ihm eigenen Prise von Leichtigkeit, ab und an gewürzt mit fein anarchistischer Note.

Mit seiner tiefen, angenehmen Stimme, seinem ernsten, tiefgründigen Blick, aber auch mit seinem Lachen und seiner Herzlichkeit vermittelte er gediegene Inhalte, konstruktive Einwürfe in Diskussionen und eine unvergleichliche Ruhe in der Meditation.

Lieber Heinz,
du warst 2011 eines von vier Gründungsmitgliedern der NAW Regionalgruppe Wien. Jetzt müssen wir unser 10-jähriges Jubiläum ohne dich feiern! Wir werden es in deinem Gedenken tun und zahlreiche schöne Erinnerungen zusammentragen. Wir werden dich nie vergessen!

Die Mitglieder der NAW-Gruppe Wien, im August 2021

Kai Romhardt, Intersein Sangha

Lieber Bruder Heinz,

danke für alles, was du uns und der Welt geschenkt hast. Du warst eine der Säulen unserer Gemeinschaft. Deine Präsenz schuf ruhige und friedvolle Räume, in denen immer wieder dein unvergleichliches Lachen ertönte. Mit dir

fühlten sich die Dinge leicht an, ohne an Tiefe zu verlieren.

Du wirst vielen von uns sehr fehlen und wir wünschen dir, dass deine Reise in und durch die Große Verwandlung von vielen guten Kräften und Mächten begleitet wird. Danke für all die wundervollen Samen, die du in diesem Leben gepflanzt hast. Wir hatten gehofft noch viele weitere mit dir gemeinsam zu pflanzen.

In tiefer Verbundenheit und Trauer

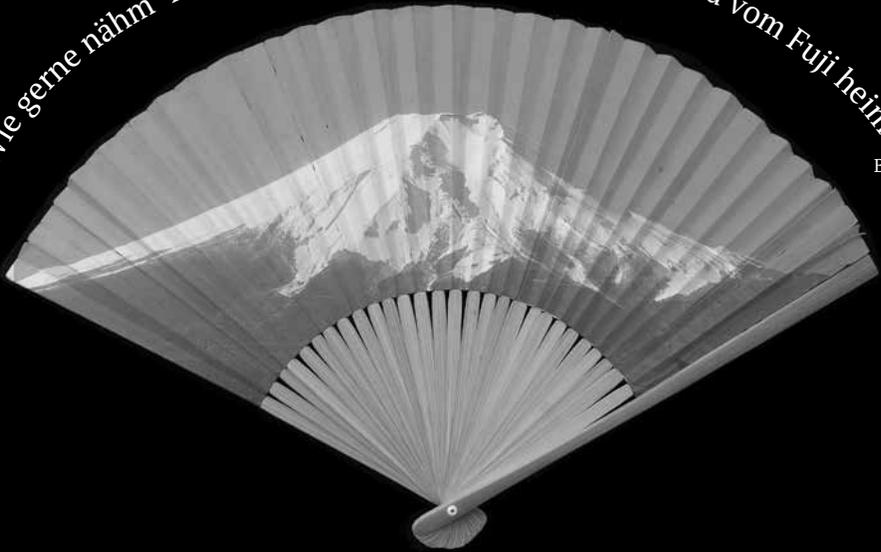
Für das gesamte Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. und den Intersein Orden von Thich Nhat Hanh, Kai Romhardt

Bruder Heinz

Ein Berg, die Hänge voller Flausen,
dort wo die Bodhisattvas hausen,
im Tal der grenzenlosen Grenzen,
doch nah inmitten aller Menschen,
da fließt dein Strom ins Weite,
den Buddha an der Seite,
in rot – und jenseits aller Farbe,
verkörperst du die selt'ne Gabe,
dich dieser Welt zu schenken,
im Handeln, Sprechen, Denken,
durchdringt dein Bass uns alle,
er schwingt auf ew'ger Bahn,
und alle, die dir nahe warn,
sie spür'n dein Echo, hör'n dein Lachen,
ob im Stolpern, im Erwachen,
Mensch geblieben, Mensch geworden,
Sonnenschein im tiefsten Norden,
und: Immer wieder Sitzen –
die alten Spuren lächelnd schwitzen,
und sich dem Nächsten zugewandt,
Du bist das Band,
das Floß,
das flatternd, schaukelnd – groß,
die Welt durchzieht
und reist und raunt
ja, bis ins letzte Glied
und letzten Blick nur staunt,
wie alles ist und wird und war,
so wunderbar,
den Berg zu spüren,
durch den dein feines Lächeln reist,
und wenn's auch manchmal kreist,
nun ja...
so ist es halt...
Baba!
mein Lieber,
sei bedankt
und komm bald wieder. ■

Wie gerne nähm' ich • in meinem Fächer • ein wenig Wind vom Fuji heim!

Bashō



Buddhismus in Österreich

Teil IV: Sangha – Gemeinschaft der Praktizierenden unterstützen

MANFRED KREJCI

Nach Buddha und Dharma ist der Sangha – die Gemeinschaft der Praktizierenden – ein Teil jener drei Juwelen, zu denen man Zuflucht nimmt und sich zum Buddhismus bekennt.

Was ist der Sangha?

Der Sangha setzt sich aus vier Gruppen zusammen: den Mönchen, Nonnen sowie den männlichen und weiblichen Laienanhängern.

Je nach buddhistischer Tradition wird der Sangha verschieden interpretiert (Quelle: Wikipedia).

Gemeinschaft der buddhistischen Übenden/Praktizierenden

Abhängig von der jeweiligen buddhistischen Richtung sind damit entweder die den Buddhismus Ausübenden im Allgemeinen, oder ausschließlich die buddhistischen Ordensangehörigen, Mönche („bhikkhu“) und Nonnen („bhikkhuni“), gemeint.

Gemeinschaft der buddhistischen Erwachten („Edler Sangha“)

Die „Gemeinschaft der Edlen“ (Sanskrit: „Arya-Sangha“) bezeichnet die Wesen, die laut buddhistischer Lehre bereits die erste Etappe auf dem Weg zur Erleuchtung bewältigt und sich von der „Ich-Illusion“ befreit haben. Ihre Wahrnehmung ist jedoch noch teilweise von feinen Schleiern verdunkelt, beispielsweise in Form von subtilen Gefühlen.

Allerdings werden diese eher als „Wolken am Himmel“ wahrgenommen, die vorbeiziehen. Es findet keine Identifikation mehr damit statt, sie können mit gesundem Abstand wahrgenommen werden. Daher wird der Zustand der „Erwachten“ oft als „Befreiung“ bezeichnet.

Buddhistische Gemeinschaft

Die Gemeinschaft der Laien gläubigen und der Ordinierten, welche sich gegenseitig unterstützend dem Buddha und der Lehre des Buddha folgen.

Die Ursprünge des Sangha

Gegründet wurde der Mönchsorden von Gautama Buddha vor über 2500 Jahren. Einzelpersonen oder kleine Gruppen von Mönchen reisten zusammen und lebten hauslos an den Randgebieten von örtlichen Gemeinden und praktizierten Meditation in den Wäldern. Laien sorgten für die tägliche Nahrung der Mönche. In den ersten Jahren wurden Anwärter nur von Buddha selbst ordiniert. Später übertrug er das Recht Mönche aufzunehmen seinen Jüngern.

ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

1983 als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkannt und die offizielle Vertretung des Buddhismus in Österreich

Die wichtigsten Aufgaben

BUDDHA

Im Dialog mit der Gesellschaft

SANGHA

Gemeinschaft der Praktizierenden unterstützen

SOZIALES ENGAGEMENT

Orientierung und Unterstützung anbieten



DHARMA

Die Essenz von Buddhas Lehre erhalten

BILDUNG & JUGEND

Buddhas Lehre vermitteln

Die Bedeutung des Sangha

„Ein Sangha des Vertrauens und der liebenden Güte“, das bedeutet für Ursula Lyon der Begriff der Gemeinschaft der Praktizierenden. Geboren 1928, unterrichtet sie seit 40 Jahren Yoga und seit 25 Jahren Meditation und die buddhistische Lehre.

Auf die Frage, was für sie der Sangha heute bedeutet, antwortet Ursula Lyon:

„Zu Buddhas Zeiten waren die Formen des Sangha klar bestimmt: Da war erstens die Sangha der Erleuchteten, die sich um den erleuchteten Lehrer scharten. Zweitens die Mönche und Nonnen, die zur Erleuchtung strebten und im Kloster lebten. Und drittens die Laien, welche sich die Lehrreden der Erleuchteten anhörten und versuchten, danach zu leben. Heute wird der Sangha bei uns im Westen anders aufgefasst. Ich kann nur über meine Erfahrung im Theravada sprechen. Das buddhistische Zentrum in Wien mit den verschiedenen Richtungen löst bei mir das Gefühl von Zugehörigkeit aus. Ein Sangha als Ort der buddhistischen Praxis und des Lernens, in dem jeder willkommen ist. Ich war 12 Jahre lang Schülerin der Ehrwürdigen Ayya Khema und fühle mich mit dem Buddha-Haus und verschiedenen Anhängerinnen freundschaftlich verbunden. In jedem guten Retreat wachsen die TeilnehmerInnen zu

einem Sangha zusammen. Achtsames Leben auf engem Raum, zusammen meditieren, die Lehre aufnehmen, lernen und Erkenntnisse entwickeln und spirituelle Erfahrungen besprechen – all das verbindet zu einer spirituellen Gemeinschaft - einem buddhistischen Sangha. Am schönsten finde ich buddhistische Freundschaften. Da sind Hilfsbereitschaft, Fürsorge, gemeinsame Unternehmungen, Gespräche und Anregungen alle in heilsamer Art verbunden. Es entsteht ein Sangha des Vertrauens und der liebenden Güte.“



>>





Thich Nhat Hanh

sieht für das 21. Jahrhundert eine steigende Bedeutung der gemeinschaftlichen Praxis. Für ihn könnte der „Buddha der Zukunft“, Maitreya, auch durch die Gemeinschaft selbst, den Sangha, verwirklicht werden:

„In the twenty-first century, we will have to practice meditation collectively. [...] The Buddha of the twenty-first century – Maitreya, the Buddha of Love – may well be a community rather than an individual. Sanghas that practice loving kindness and compassion are the Buddha we need.“

Aus: Erber, Erika. Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh, LIT Verlag Münster-Wien. ISBN 978-3-643-50328-2. Derzeit vergriffen. Erscheint demnächst in 2. Auflage.

Und Ursula Lyon schließt mit einem Zitat:

*„Wenn einen einsichtsvollen Freund du findest,
einen Gefährten, weise, edel lebend,
magst freudig du und achtsam mit ihm wandeln
und überwinden jegliche Gefahr.“*

Dhammapada 328

Der Sangha in Österreich

In Österreich bekennen sich rund 30.000 Personen zum Buddhismus (Quelle: Statista, Zählung 2016). Für sie stehen 31 Orden und Dharmagruppen bereit, die Mitglied in der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) sind.

Info: www.buddhismus-austria.at/buddhismus-in-oesterreich/oebr-gruppen-und-orden/

Vielfältiges Programm

Die Dharmagruppen bieten ein äußerst umfangreiches Programm an Vorträgen, Kursen, Seminaren und Meditationen an, die in Präsenz und zunehmend auch als Hybridveranstaltungen (Präsenz und Online) oder nur online stattfinden. Dabei gibt es auch spezielle Angebote für Jugendliche, Schulklassen und Familien.

Info: www.buddhismus-austria.at/angebotprogramm/

Der Sangharat

Der Sangharat ist als oberstes Entscheidungsgremium in der ÖBR verankert. Jeder Orden und jede Dharmagruppe entsendet eine/n Vertreter/in in den Sangharat. Zusätzlich sind die/der Vorsitzende der Buddhistischen Gemeinde und die Präsidiumsmitglieder im Sangharat mit je einer Stimme vertreten.

>>

>> Der Sangharat trifft sich vierteljährlich und entscheidet Grundsätzliches, wie etwa die Aufnahme von Orden und Dharmagruppen.
Info: www.buddhismus-austria.at/oebr-organisation/sangharat/

Die Buddhistische Gemeinde Österreich (BGÖ)

Gemäß Verfassung der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft sind alle ÖBR-Mitglieder in die Buddhistische Gemeinde eingebunden. Der Vorstand der Buddhistischen Gemeinde wird von den ÖBR-Mitgliedern für einen Zeitraum von drei Jahren gewählt und unterstützt die in Österreich lebenden Buddhistinnen und Buddhisten. Seine Aufgabe ist es, die Kommunikation zu fördern sowie spirituelle und andere Veranstaltungen zu organisieren. Damit österreichweit ein bestmögliches Service geboten werden kann, ernennt der Vorstand der Buddhistischen Gemeinde regionale ÖBR-Repräsentanten als Ansprechpartner vor Ort.

Info: www.buddhismus-austria.at/oebr-organisation/buddhistische-gemeinde/

Feiern und Zeremonien

Rituale und Zeremonien sind für viele Menschen sehr wichtig. Die ÖBR bietet eine ganze Reihe von geführten Feiern und Zeremonien an, wie Zufluchtnahme, Urkundenübergabe, Puja, Kindersegnung, Übergangsfeier für Kinder und Jugendliche, Eheschließung, Begräbnis oder die sogenannte 49-Tag Feier. Darüber hinaus begleitet die ÖBR auch bei anderen wichtigen Ereignissen, wie z.B. Geburtstagen und Gedenkfeiern. Dabei wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Interessenten sehr individuell eingegangen.

Info: www.buddhismus-austria.at/buddhismus-in-oesterreich/zeremonien/

Religionsunterricht

Die ÖBR bietet seit mehr als 20 Jahren öster-

reichweit den buddhistischen Religionsunterricht für jede Schulstufe an. Bildungsziel ist es, den Geist des Menschen mit seinen Faktoren von Denken, Empfinden und Wollen durch Schulung, Bildung und meditative Übungen in positive und heilsame Zustände zu transformieren. Dabei ist es hilfreich, die buddhistischen Lehrinhalte ständig zu vertiefen und zu internalisieren. Diese definieren sich wie folgt: eigenständiges und kritisches Denken, Respekt vor allem Lebendigen und dem Naturreich, der holistische Ansatz des bedingten Entstehens und die gegenseitige Abhängigkeit aller Phänomene.

Info: www.buddhismus-austria.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht/

Vernetzte Buddhisten

buddhistisch.at ist ein von der ÖBR bereitgestelltes Webportal für die regionale Vernetzung von Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich. Auf dieser Plattform treffen einander buddhistisch interessierte Menschen zum nicht-kommerziellen Austausch über buddhistische Themen, gemeinsame Meditation, gemeinsame Freizeitaktivitäten, Nachbarschaftshilfe und vieles mehr.

Info: www.buddhistisch.at

Die Serie wird fortgesetzt. ■

MANFRED KREJCI

war langjähriger Verlagsleiter und Chefredakteur in einem renommierten Fachzeitschriftenverlag, besuchte den Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum, absolvierte eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, unterstützt die ÖBR im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und ist Leiter ihrer Bibliothek.

Ethik ist wie Wasser

ANDREA BALCAR

Der Dalai Lama sieht die junge Generation gefordert, sich im Dialog mit den Problemen der heutigen Zeit zu befassen. Das Besinnen auf ethische Grundlagen, die alle Menschen eint, ist in diesem Prozess von elementarer Bedeutung.

In seinem Buch Ethik ist wichtiger als Religion spricht sich der Dalai Lama für „eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen“¹ aus. Als Grundlagen dafür nennt er „Achtsamkeit, Mitgefühl, Geistesschulung sowie das Streben nach Glück“.² Diese inneren Werte seien uns Menschen angeboren und allgemein verbindlich, anders als Religionen, die erlernt werden. Gleichnishaft bezeichnet er Ethik als Wasser – als etwas, das wir alle zum Leben brauchen. Wasser, so führt er weiter aus, ist auch die Basis für das Zubereiten von Tee, wie er die Religionen umschreibt.

Diese Aussagen sind umso bemerkenswerter, als sie von einem der wohl weltweit bekanntesten Religionsführer getätigt wurden.

Denn auch wenn die Wertschätzung unterschiedlicher Religionen und Lebensformate Teil unseres (westlichen) Selbstverständnisses ist, so hat diese Liberalität nicht wie erhofft zu mehr Akzeptanz im täglichen Miteinander geführt. Im Gegenteil, die vergangenen 1,5 Jahre haben deutlich aufgezeigt, wie sehr unsere Gesellschaft gekennzeichnet ist vom Phänomen der „Parallelität“, dem Aneinander-vorbei-Leben ohne bedeutungsvolle (!) gemeinsame Schnittpunkte, und dessen gravierenden Folgen. Das betrifft alle Bereiche unseres Zusammenlebens.

Komplett konträre Erlebniswelten offenbaren sich oft nur wenige Straßenzüge voneinander entfernt – oder noch unmittelbarer, eine >>



>> Armlänge: Je nachdem, ob man Überbringer einer gelieferten Mahlzeit ist oder diese in Empfang nimmt. Ein kurzer Funke, ein geteilter Moment des Kontakts und Austausches (Englisch „exchange“, in diesem Fall meist beschränkt auf Geld und Ware), dann schließen sich die inneren Tore des Bewusstseins wieder und man ist zurück in „seiner“ Welt. Diese Welt kann heimelig sein oder auch bedrohlich ... sie ist an erster Stelle das Ergebnis des eigenen Erlebens und kann nur „geteilt“ werden, wenn man sich dafür öffnet und dies zulässt.

An genau dieser Bereitschaft mangelt es jedoch in vielen Bereichen des Zusammenlebens. Stattdessen gilt das „Recht des Stärkeren“, mit gravierenden Folgen für das Individuum wie die Gesellschaft insgesamt. Ohne gemeinsame Berührungspunkte kann keine Annäherung stattfinden, kein Austausch erfolgen, was wiederum verhindert, dass Verständnis für die Sorgen und Nöte des Gegenübers, aber auch für dessen Empfindungen und Erwartungen wachsen können. Missverständnisse sind vorprogrammiert, fehlende Sensibilität verstärkt das Gefühl der Entfremdung desjenigen, der sich nicht gehört fühlt. Wozu dies in letzter Konsequenz führen kann, wissen wir.

Dass jeder und jede für das eigene Tun verantwortlich ist, steht unumstößlich fest. Doch wir sollten uns schon die Frage stellen, welche Erlebnisse und Prägungen dazu führen können, dass manche unserer Mitmenschen den Glauben daran verlieren, gleichberechtigte Partner im Zusammenleben zu sein ... und welchen Beitrag wir alle leisten können, dass diese Mauern von Voreingenommenheit und Vorurteil fallen. Abgrenzung ist nicht zielführend, denn wie der Buddhismus lehrt, sind „alle Phänomene abhängig von Ursachen und Bedingungen. Aus diesem Grund existiert in der von uns wahrgenommenen Welt nichts aus sich selbst heraus, sondern nur in Abhängigkeit von und zu anderem.“³

Im Gespräch mit Franz Alt betont der Dalai Lama die Wichtigkeit der jungen Generation, die gefordert ist, sich auf friedliche Weise, im Dialog, mit den Problemen der heutigen Zeit zu befassen und hält fest, dass „wir dies hauptsächlich durch Bildung erreichen werden“.⁴ Vor diesem Hintergrund ist die Einführung eines verpflichtenden Ethikunterrichts in Schulen für all jene, die keinen Religionsunterricht besuchen, als wichtiger Schritt zu betrachten, um „gemeinsamen Boden“ zwischen den unterschiedlichen Religionen,



Kulturen und Weltanschauungen zu finden und im Dialog zu erweitern. Auf drei Ebenen setzen sich die Heranwachsenden – sowohl im Religions- als auch im Ethikunterricht – mit Grundthemen des Lebens auseinander:⁵ „Ich mit mir“ stellt Fragen zur Identität, „Ich und Du“ welche zum Thema Zusammenleben, während „Ich mit der Welt“ unter anderem die Frage der persönlichen Verantwortung im Umgang mit der Umwelt behandelt. Vor allem letztere spiegelt das „Prinzip der globalen Verantwortung“ wider, welches der Dalai Lama als Schlüsselement seines Konzepts einer säkularen Ethik bezeichnet.⁶

Höchste Zeit, dass ein Umdenken, alle Ebenen des Zusammenlebens betreffend, erfolgt, denn obwohl die positiven Effekte von Empathie und Mitgefühl schon länger im Mittelpunkt von Forschung und Wissenschaft stehen, stellen in unserer westlich-materialistischen Welt paradoxerweise noch immer viele die „Verwirklichung“ des Individuums – durch den Beweis der Überlegenheit im Wettstreit gegen andere – an oberste Stelle, koste es, was es wolle. Diese Gruppen verweigern sich allen Warnungen zum Trotz ebenso beharrlich der Erkenntnis, dass Lebenskonzepte, welche auf Rücksichtslosigkeit und der

Ausbeutung (von Menschen, von Ressourcen ...) basieren, keine Zukunft haben. Im wahren Sinn des Wortes!

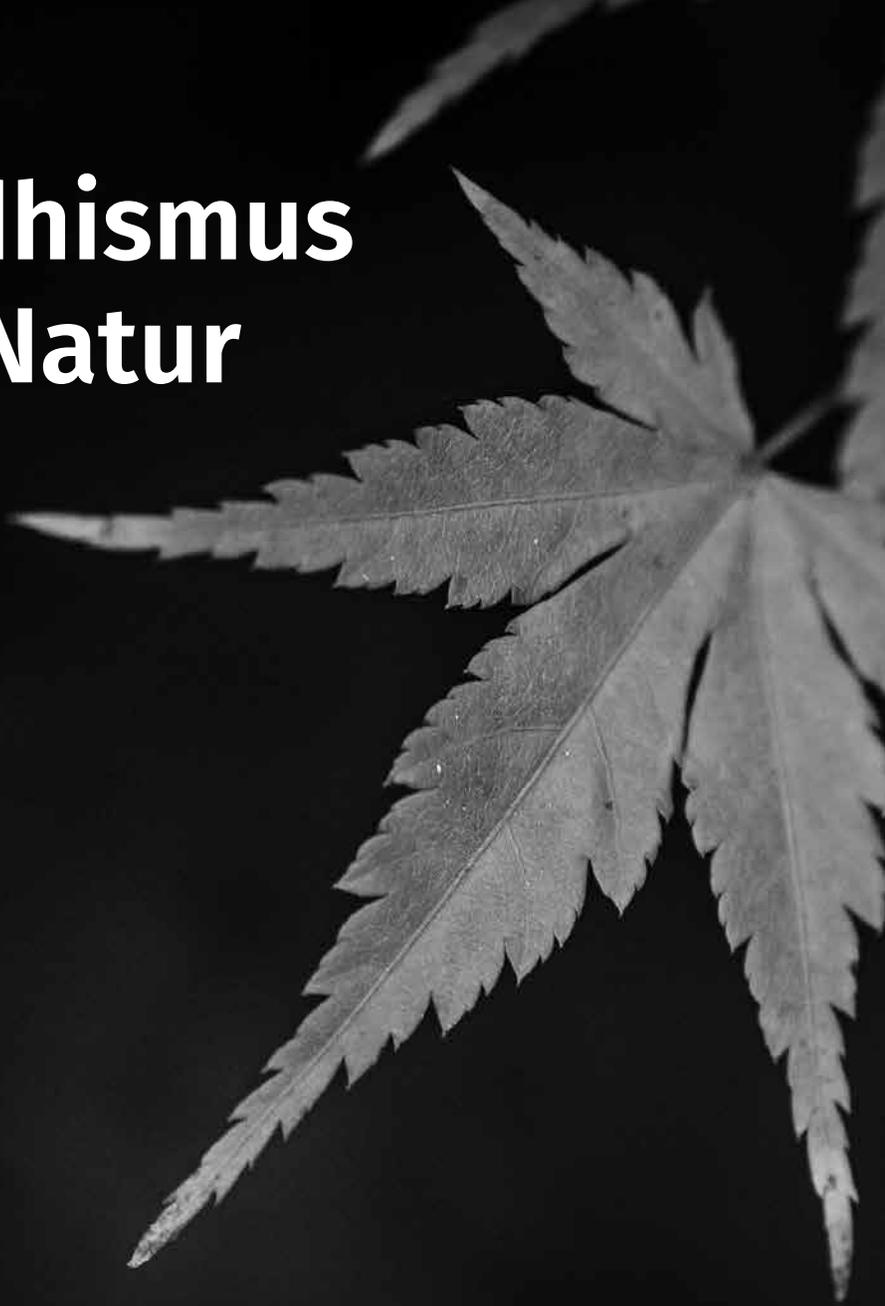
Auf lange Sicht kann unser Überleben nur durch „das Hervorheben des Gemeinsamen statt des Trennenden“⁷ gesichert werden, so der Dalai Lama in seinem Appell an die Welt. Schenken wir ihm Gehör. ■

- 1 Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion; mit Franz Alt; Benevento Publishing, 2019, S. 6
- 2 Ebd., S. 6
- 3 Siehe Die Lehre des Buddha / Eigenverantwortung: <https://www.buddhismus-austria.at/die-lehre-des-buddha/eigenverantwortung/>
- 4 Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion; mit Franz Alt; Benevento Publishing, 2019, S. 39
- 5 Siehe Ethikunterricht als Pflichtfach: „Gemeinsame Erklärung“ der Religionsgemeinschaften, 7.6.2021: <https://www.buddhismus-austria.at/aktuellesmedien/aktuelles/ethikunterricht-als-pflichtfach-gemeinsame-erklaerung-der-religionsgemeinschaften/>
- 6 Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion; mit Franz Alt; Benevento Publishing, 2019, S. 19
- 7 Ebd., S. 7

ANDREA BALCAR

geb. 1970 in Wien, Studium der Publizistik und Anglistik an der Universität Wien; langjährige Tätigkeit als Managerin medizinisch-wissenschaftlicher Vereine. Ihr wachsendes Interesse am Buddhismus führte sie zur ÖBR. Seit 2015 ist sie Teil der ÖBR-Redaktion und verfasst regelmäßig Beiträge für das ÖBR-Magazin.

Buddhismus und Natur



*„Wenn du alt bist wie ein Blatt im Herbst,
lerne Abschied nehmen
und suche dir ein inneres Licht,
das dir auf dem Weg leuchten kann.“
Dhammapada*



Die Aufnahme entstand
Ende Oktober 2020
bei einem Herbstspaziergang
in Grieskirchen (OÖ).
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at

AYURVEDA im Zentrum



Karin Cadez

Dipl. Ayurveda-Therapeutin

Die längste Reise ist die Reise zu sich selbst.

Nehmen Sie sich ca. 3 Stunden Zeit und tauchen Sie in die Welt des Ayurveda ein.

Herrengasse 6-8/Stg. 3/16, 1010 Wien

Tel.: +43 (0)650 44 777 88

Mail: karin.cadez@gmail.com



Einen heilsamen Umgang mit Schmerz und Angst lernen?

Dann melde dich für eine erste **gratis** Grinberg-Sitzung

Matthias Grümayer

Grinberg-Praktiker

www.kayavidya.com | 06801454171

gruemayer4grinberg@gmail.com

Massagetherapie und Trauma-Lösung

Prävention. Behandlung. Unterstützung.

Therapie für Körper und Geist unter Einbindung buddhistischer Prinzipien.



Mag. phil. Wolfgang Schulz

Heilmasseur/Trauma-Lösung
Ngakpa (Nyingma/Rime)

In Wien 1130 (Nähe U4 Hietzing/S-Bahn Speising)
bzw. online oder telefonisch

www.wolfgangschulz.at

Tel./WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger:
06646384408

praxis@wolfgangschulz.at

Vom Ende der Geschichte



Die parallele
Geschichte
von Tragödie
und Philosophie

Agnes Heller



Loslassen für den Neubeginn
176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80
ISBN 978-3-902968-54-8

Edition Konturen
Wien – Hamburg
www.konturen.cc



„Das einzig Sichere ist der Wandel“, ist eine der wesentlichen Erkenntnisse des Dharma. Dieser ständige Wandel ist aber zugleich auch eine der wesentlichen Wurzeln für Leiden. Aus Perspektive der buddhistischen Praxis ist es aber nicht der Wandel, der uns Schwierigkeiten macht, es ist unsere falsche Sicht, unser nicht-Verstehen der wahren Natur der Dinge.

Mehr als 10 Jahre haben die Cartoons von Frank Zechner unser Magazin nicht nur begleitet, sondern man kann sagen, durchaus auch wesentlich mit geprägt, und damit einen verdienten Anteil am Erfolg. Nun kommt es zu einem Wandel und wir finden in diesem Heft an diesem Platz nicht mehr den gewohnten Cartoon, sondern unseren großen Dank an Frank Zechner für sein jahrelanges Wirken. Wer weiter Sehnsucht danach verspürt, hat immer die Möglichkeit, diese durch Aufschlagen des Büchleins „Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn“ jederzeit zu stillen.



Frank Zechner, Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn
80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80

Aber auch die geschätzten Leserinnen und Leser unseres Magazins müssen in Zukunft nicht auf Cartoons verzichten. Ab dem nächsten Heft öffnet sich dafür auf dieser Seite wieder ein neues Tor.



SHAMBHALA

MEDITATIONSZENTRUM WIEN

Kurse und Abendseminare im Herbst /1



Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit

Kompaktseminar, Sa, 11. + So, 12.10.2021 ganztägig

mit Otto Pichlhöfer

„Indem wir meditieren, befassen wir uns mit genau dem Geist, der unsere Brille entworfen und die Gläser in das Gestell eingesetzt hat. Dass wir hierhergekommen sind, ist das Produkt unseres Geistes. Wir haben also eine lebendige Welt, eine Welt des Geistes. Wenn wir das erkennen, ist die Arbeit mit dem Geist keine mysteriöse oder abgehobene Sache mehr. Es geht nicht mehr um irgendetwas, das verborgen wäre oder irgendwo anders. Geist ist genau hier. Geist ist überall zu greifen. Er ist ein offenes Geheimnis“ (Chögyam Trungpa Rinpoche). Keine Vorkenntnisse erforderlich.

.Information, Kosten und Anmeldung auf unserer Website sowie bei Otto Pichlhöfer (doc@nordrandklinik.at)

Online-Dienstag

05.10.2021 | 02.11.2021 | 07.12.2021 jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Einführungen in die Meditation und Vorträge zu verschiedenen buddhistischen Themen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aktuelle Online-Links auf der Website: wien.shambhala.info/calendar/

Achtsamkeitstag – Sonntag, 31. Oktober 2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Reden. Wir gewinnen wieder Kraft für unseren Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Informationen auf unserer Website sowie bei Stefan Kapeller (stefan_kapeller@gmx.at)

Shambhala Sadhana – Vollmondpraxis, 19:00 - 21:00 Uhr

Das Shambhala Sadhana stellt ein kraftvolles Instrument zur Transformation auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene dar und ist damit von größter Relevanz für unseren Alltag und die Zukunft unserer Gesellschaft. Dieses Sadhana ist eine gemeinschaftliche Vollmondpraxis mit Rezitation – es ist Ausdruck und Praxis von Grundlegender Gutheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine und Informationen auf unserer Website sowie bei Gerti Ulbel und Stefan Kapeller (programme@shambhalabuddhism.at)

Regelmäßige öffentliche Praxiszeiten:

jeden Montag und Mittwoch: 19:00 – 21:00 Uhr, jeden Mittwoch Morgenpraxis: 07:00 – 08:00

An **jedem ersten Montag im Monat** mit kurzen Vorträgen und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen.

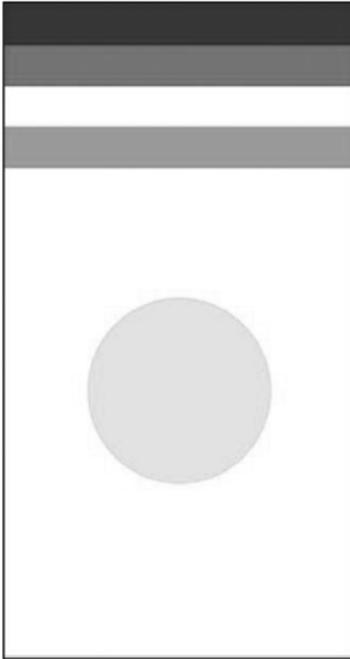
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Anfänger:innen wird eine Meditationsunterweisung angeboten.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Shambhala Meditationszentrum Wien • 1070 Wien, Stiftgasse 15-17

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

Kurse und Abendseminare im Herbst /2



Die Kunst Mensch zu sein Shambhala-Training, Stufe 1

Fr, 08.10.2021, 19.00 Uhr – So, 10.10.2021, ca. 18.00 Uhr
mit Ingrid Hoffellner und Hans Kaufmann

In der Meditationspraxis entdecken wir, dass unserer ganzen Existenz etwas bedingungslos Gutes zugrunde liegt. Wir begegnen uns selbst mit Offenheit, Freundlichkeit und Wertschätzung - so sehen wir, dass wir eigentlich schon alles besitzen, um als echte, mitfühlende und mutige Menschen zu leben. In der Shambhala-Tradition wird das „Grundlegendes Gutsein“ genannt. Es kommt zur Wirkung, wenn wir uns erlauben zur Ruhe zu kommen, uns im gegenwärtigen Moment zu entspannen und uns sein zu lassen, wie wir sind. Wenn wir das tun, hat es eine Auswirkung auf die Umgebung, auf unsere Beziehungen, auf die Gesellschaft. Und das ist auch die Perspektive von Shambhala: auf Basis einer gesunden Beziehung zu uns selbst eine gesunde Gesellschaft zu entwickeln.

Shambhala-Training Stufen 1 bis 5 enthalten die Gesamtheit der Shambhala Lehren, wie sie von Chögyam Trungpa gelehrt wurden.

Vorträge, Meditationspraxis sowie Einzel- und Gruppengespräche.
Information, Kosten und Anmeldung auf unserer Website sowie bei Grit Turnowsky (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

Furchtlosigkeit im Alltag – 5 Kursabende – Di, 12.10.–06.11.2021, 19 - 21 Uhr

Furcht greift in unserer Welt immer stärker um sich. Ganz egal wie wir sie erfahren, wir erforschen, was Furcht mit uns macht und wie wir mit ihr umgehen. Keine Vorkenntnisse.

Informationen auf unserer Website sowie bei Grit Turnowsky (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

Meditation im Alltag – 4 Kursabende + Ganztage – Di, 09.11.–30.11.2021, 19 - 21 Uhr

Grundlegende Gutheit und friedvolles Verweilen, den Geist fokussieren, Umgang mit Gefühlen, Achtsamkeit im Alltag und erleuchtete Gesellschaft. Keine Vorkenntnisse.

Informationen auf unserer Website sowie bei Grit Turnowsky (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

Shodo – Meditations- und Kalligrafie-Workshop – So, 21.11.2021, 09.30 - 17.00 Uhr

Körper und Geist mit der Welt des Pinsels verbinden. Mit **Junko Baba**, einer der aktivsten Performance-Künstlerinnen japanischer Kalligrafie in Europa. Meditation, Vortrag, Kalligrafie. Keine Vorkenntnisse.

Informationen auf unserer Website sowie bei Martin Landschein (martin.landschein@gmx.de)

VORANKÜNDIGUNGEN:

Geburt der Kriegerin / des Kriegers – Shambhala-Training Stufe 2 – 10.-12.12.2021

Informationen auf unserer Website sowie bei Grit Turnowsky (shambhalaweg@shambhalabuddhism.at)

Winterpraxiswoche – 27. - 31.12.2021, ganztägig

Informationen auf unserer Website sowie bei Ingrid Hoffellner (programme@shambhalabuddhism.at)

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



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

BUDDHISMUS KURZ UND BÜNDIG

mit **Mag.^a Andrea Husnik**

jeden Mittwoch, 17. Nov. – 1. Dez. 2020
18:00 – 20:00 Uhr – auf **Spendenbasis (Dana)**



An drei aufbauenden Abenden wird eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus gegeben. Mitzubringen sind **Neugier** am Buddhismus und **Interesse** an Meditationen. Unsere Erfahrung zeigt, dass letztere sehr hilfreich für die Herausforderungen des Alltags sein können. Offen für alle Interessierten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien & Meditationslehrgang (2-jährig; 14 Module)

mit **Mag.^a Andrea Husnik**, dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums in Modulen zu jeweils ca. 7 Wochen. Das Erlernete wird in Meditationen vertieft und im Austausch mit anderen und durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl und Weisheit im Alltag (online & vor Ort). Ab 4. Quartal:

Karma: Gesetz von Ursache & Wirkung und seine Wirkungsweise **19.10 – 23.11**

Zuflucht zu den Drei Juwelen: Was kann mir Sicherheit und Unterstützung in meinem Leben geben? Buddha, Dharma, Sangha; Praktiken dazu **30.11 – 21.12**

Eine tägliche Praxis aufbauen: **11.01 – 15.02**

Themen danach: Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra. Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich. Den Teilnehmer*innen werden pro Modul schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles zur Verfügung gestellt.

Mag.^a Andrea Husnik lehrt seit mehr als 30 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

Informationen und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

Serviteng. 15 | 1090 Wien | info@gelugwien.at | www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung der
Mahayana Tradition (FPMT)



TĀRĀ - Retreat

Meditationen und Rezitationen mit **Dr. Claudia Czuba**

15. - 17. Oktober 2021

Arya Tārā (wörtlich: „grüne Befreierin“) verkörpert Weisheit und das aktive Mitgefühl aller Buddhas. Die Tārā-Meditation ist ein sehr kraftvoller Weg, um sich mit dem eigenen Potenzial in Bezug auf Weisheit und Mitgefühl zu verbinden. Sie hilft Hindernisse am eigenen spirituellen Weg zu beseitigen und für andere hilfreich sein zu können. Das Retreat ist für alle offen.



Dr. Claudia Czuba ist Medizinerin und seit Jahrzehnten praktizierende Buddhistin. In vielen Eigenretreats ergründete sie die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener buddhistischer Gottheiten.

Retreatzeiten: Fr 19-21:00; Sa 10-13:00 u. 14:30-17:00; So 10-13:00 Uhr

TOD, ZWISCHENZUSTAND, WIEDERGEURT im tib. Buddhismus

mit **Geshe Namdak**

29. – 31. Oktober 2021

Der tibetische Buddhismus hat genaue Vorstellungen des Kreislaufes von Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt entwickelt. Man sagt, dieser Kreislauf kann mit der Erlangung der Buddhaschaft unterbrochen werden. Bei Bedarf Übersetzung Englisch/Deutsch.



Geshe Tenzin Namdak ist der erste „Westler,“ der an der Seramey Klosteruniversität das gesamte Geshe-Studium abgeschlossen hat. Er ist ein registrierter FPMT-Lehrer und gebürtiger Niederländer.

Seminarzeiten: Fr 19-21:00; Sa/So wird noch bekannt gegeben.

Kagyü - Gelug MĀHAMUDRĀ

nach Panchen Losang Chökyi Gyaltsen

mit **Serme Khen Rinpoche Geshe Tashi – Teil 2**

13. - 14. November 2021

Diese Schatzkammer praktischer Anleitungen enthält umfangreiche Belehrungen über die Natur des Geistes, die Entwicklung der Konzentration (Shamata), Sutra- und Tantra-Ebenen des Mahamudra und die Kompatibilität von Dzogchen und Anuttarayoga-Tantra. Die Belehrung wird ins Deutsche übersetzt.



Serme Khen Rinpoche Geshe Tashi Tsering ist Abt der Seramey Klosteruniversität in Indien.

Seminarzeiten: Sa/So jeweils 9:30-12:30 u. 13:30-15:30 Uhr

ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2021

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.10. 19:00-21:00	Shambhala Montag - im Zentrum	
04.10. 19:00-20:00	Atempause - Meditation für den Alltag	<i>Helena Krivan</i>
05.10. 18:45-20:00	Shambhala Online Dienstag	
06.10. 19:30-20:30	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Michael Kraußhar</i>
08.10. 19:00-10.10. 18:00	Die Kunst Mensch zu sein	<i>Ingrid Hoffellner</i>
08.10. 19:30-21:00	Buddhismus, eine Einführung	<i>Alexander Draszczyk</i>
11.10. 19:00-20:00	Atempause - Meditation für den Alltag	<i>Helena Krivan</i>
13.10. 19:30-20:30	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Michael Kraußhar</i>
14.10. 19:00-04.11. 20:45	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Bianca Blaickner</i>
16.10. 10:00-12:00	Buddha Shakyamunis Leben und Wirken	<i>Michael Aldrian</i>
18.10. 19:00-20:00	Atempause - Meditation für den Alltag	<i>Helena Krivan</i>
20.10. 19:30-20:30	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Michael Kraußhar</i>
27.10. 19:30-20:30	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Michael Kraußhar</i>
31.10. 10:00-17:00	Achtsamkeitstag	<i>Stefan Kapeller-Mercado</i>
02.11. 18:45-20:00	Shambhala Online Dienstag	
03.11. 19:30-20:30	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Michael Kraußhar</i>
04.11. 18:30-18.11. 21:00	Der Kern buddhistischer Praxis	<i>Martina Draszczyk</i>
06.11. 10:00-12:00	Dharma: Die Lehre, Sammlung und Verbreitung	<i>Michael Aldrian</i>
08.11. 19:00-20:00	Atempause - Meditation für den Alltag	<i>Helena Krivan</i>
09.11. 19:00-09.11. 20:15	Zen SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
11.11. 19:00-21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
12.11. 18:00-14.11. 13:00	Zen Einführung	<i>Mathias Köhl</i>
13.11. 09:30-14.11. 17:30	Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit	<i>Otto Pichlhöfer</i>
21.11. 09:30-17:30	SHODO - Ein Meditations- und Kalligrafieworkshop	<i>Junko Baba</i>
22.11. 19:00-20:00	Atempause - Meditation für den Alltag	<i>Helena Krivan</i>
04.12. 10:00-12:00	Sangha: Die Gemeinschaft	<i>Michael Aldrian</i>
07.12. 18:45-20:00	Shambhala Online Dienstag	

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Theravadaschule Wien	office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Karma Kagyü Sangha	tina.draszczyk@gmail.com
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
Zen-Zentrum Misoan	fleur.woess@misoan.at
Bodhidharma Zendo Wien	bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Garchen Chöding Zentrum	office@garchen.at
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.10.-03.10.	Traumyoga- Teil 6 des Seminarzyklus " Der Weg der Energie"	<i>Ulli Olvedi</i>
05.10. 18:30-19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	<i>Barbara Klell</i>
05.10.-14.12. 19.00	Buddhistisches Geistes training und Meditation - online-	<i>Lama Thierry</i>
06.10.-15.12. 19.00	Bliss is your Superpower- online	<i>Eric Solomon</i>
07.10. 18:00-10.10. 13:00	Jodeln und Qi Gong	<i>Michael Hudecek</i>
07.10. 20:00-21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
08.10.-10.10.	Lojong- Meditationspraxis	<i>Lama Thierry</i>
08.10-22.10. 19.00	Der Juwelenschmuck der Befreiung - online-	<i>Lama Bruce Newman</i>
09.10. 18:00-16.10. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
13.10. 19:00-01.12. 21:30	Das Mahayana-Geistes training im Kontext	<i>Dr. Martina Draszczyk</i>
13.10. 19:30-20:15	Ruhiges Verweilen für Geübte	<i>Manfred Klell</i>
15.10. 18:00-17.10. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
22.10.-26.10.	Radikal Glücklich - Meditation für ein erfülltes Leben	<i>Eric Solomon</i>
21.10. 18:00-24.10. 10:00	Anfängergeist Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
26.10. 18:00-01.11. 14:00	ZEN - Wandlung zum inneren Himmel	<i>Marcus Hillinger</i>
27.10. 18:00-31.10. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Wolfgang Seifert</i>
29.10. 18:30-11.12. 16:30	6-Wochen – Kurs Einführung in den Einsichtsdialog	<i>Harald Reiter</i>
01.11. 18:00-07.11. 13:00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
04.11. 18:00-19:00	Thursday Practice (Online)	<i>Knud Rosenmayr</i>
08.11. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>
08.12. 18:00-12.12. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
09.11. 19:00-30.11. 21:00	Abendkurs: Meditation im Alltag	<i>Christine Rhomberg</i>
12.11.-14.11.	Lojong: Guru Yoga und Bodhicitta	<i>Lama Thierry</i>
13.11.-21.11.	Chökyi Nyima Rinpoche: Herbstseminar Übertragung in Gomde.	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
14.11. 09:00-10:00	Sunday Practice (Online)	<i>Jan Sendzimir</i>
14.11. 18:00-24.10. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Claudia Pillat</i>
15.11. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>

ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
<i>Rangjung Yeshe Gomde / Zoom</i>	info@gomde.eu
<i>Rangjung Yeshe Gomde / Zoom</i>	info@gomde.eu
<i>Buddhistisches Zentrum Scheibbs</i>	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
<i>She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum</i>	office@shedrupling.at; 0699/12151291
<i>Rangjung Yeshe Gomde</i>	info@gomde.eu
<i>Rangjung Yeshe Gomde / Zoom</i>	info@gomde.eu
<i>Haus der Stille - PUREGG</i>	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
<i>Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum</i>	tina.draszczyk@gmail.com
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
POWERful heART	meditation@shiatsu-im-raum.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.eu
Chökyi Nyima Rinpoche / Zoom	info@gomde.eu
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
17.11. 18:00-21.11. 10:00	Zazenkai - Zenmeditation	
18.11. 18:00-19:00	Thursday Practice (Online)	<i>Knud Rosenmayr</i>
18.11. 18:00-21.11. 13:00	Stille Tage	<i>Christina Hautzinger</i>
18.11. 19:00-25.11. 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
22.11. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>
24.11. 18:00-28.11. 10:00	Mensch werde wesentlich-Kontemplation&Feldenkrais	
25.11. 18:00-28.11. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
29.11. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>
02.12. 18:00-19:00	Thursday Practice (Online)	<i>Knud Rosenmayr</i>
02.12. 18:00-05.12. 13:00	Ruhe und Sammlung – Samatha Meditation	<i>Michaela Berger</i>
03.12. 18:00-08.12. 12:00	Rohatsu-Go-Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
06.12. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>
09.12. 18:00-12.12. 13:00	Metta Retreat	<i>Hannes Huber</i>
12.12. 18:00-17.12. 13:00	Sitzen zu Rohatsu	<i>Mathias Köhl</i>
13.12. 18:30-20:00	Monday Practice (Hybrid: On- & Offline)	<i>Jo-Alma Potter</i>
15.12. 15:00-18.12. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	<i>Markus Göschlberger</i>
16.12. 18:30-30.06. 21:00	Grenzenlose Weisheit	<i>Dr. Martina Draszczyk</i>
27.12. 18:00-01.01. 11:00	Neujahrs-Sesshin	<i>Beate Genko Stolte</i>
27.12. 18:00-05.01. 13:00	Vipassana Meditation über den Jahreswechsel	<i>Hannes Huber</i>
28.12. 18:30-01.01. 13:00	Neujahrs-Retreat	<i>Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.10. 15:00-19:00	Chenresig-Meditation	<i>Alexander Draszczyk</i>
10.10. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
21.10. 19:00-24.10. 12:00	Aus Liebe zum Leben - Retreat	<i>Martina Draszczyk</i>
01.11. 15:00-17:00	Totengedenken	<i>Sylvie Hansbauer</i>
14.11. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
27.12. 09:00-31.12. 18:00	Shambhala Winterpraxiswoche	
27.12. 18:00-01.01. 12:00	Weihnachts-Sitzen	

ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	tina.draszczyk@gmail.com
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 42 412
Seminarhaus Rosenhof	christoph.koeck@drei.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	tina.draszczyk@gmail.com
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
BergZendo	tina.draszczyk@gmail.com
Buddhistischer Friedhof	office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhanuphap Tempel Österreich*

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

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0676/33 88 986
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Drikung Kagyü Orden*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@1012.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen Schule

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

**Puregg Phönixwolke Sangha
Berg 12**

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

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

Donaufelder Straße 101/3/2,
1210 Wien
Tel. 0676/616 84 61
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. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Misho-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

	BUNDESLAND	MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Namka Kyung Zong Meditationszentrum	Wien		18.00		
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	19.00		19.00	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30			
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
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		
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 Thaisamakkeewaram	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		

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
			www.drikungkagyuu.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			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.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

WIEN**Zen Dojo Wien Mushoju**

Association Zen Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,
Tel. 0699/1140 4242
www.mushoju.org

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Christa Selzer
Tel. 0699/1266 8749

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

ÖBERÖSTERREICH**Zendo Linz**

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 999 19
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: Christina Stephani, Tel. 0681/84 37 89 02
christina.stephani@chello.at

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

BURGENLAND**Saddharma Sangha**

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Yoga & Meditation**Offene Stunden**

Ursula Lyon, Margit Königswieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.00–18.35

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

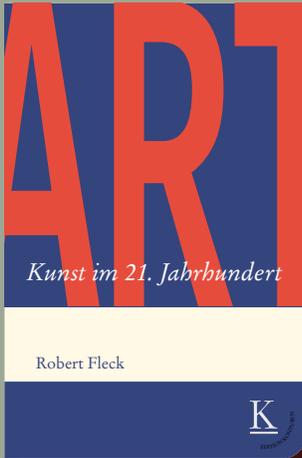
Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Sa., 7.00–9.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

Qi Gong & Meditation**Michael Hudecek**

Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

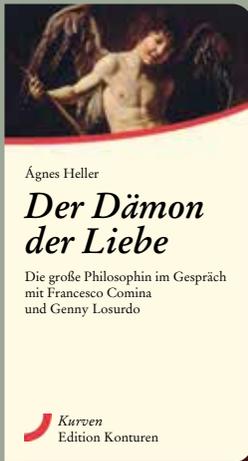
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2
1010 Wien



Nichts bleibt, wie es war.
 176 Seiten, 59 farbige Abbildungen
 16 cm x 24 cm, € 32,-
 ISBN 978-3-902968-69-2



Politik ohne Mitgefühl
 336 Seiten, 30 Abbildungen
 16 cm x 24 cm, € 29,80
 ISBN 978-3-902968-56-2



Die Liebe ist ein seltsames Spiel.
 160 Seiten, 12 cm x 22 cm, € 22,-
 ISBN 978-3-902968-66-1



Die neue Form der Angst
 240 Seiten, 12 cm x 22 cm, € 22,-
 ISBN 978-3-902968-67-8

Edition Konturen
 Wien – Hamburg
 www.konturen.cc

K
 EDITION KONTUREN

TIEFGRÜNDIGER FRIEDE - City-Retreat

mit **Stephan (Pende) Wormland**

3. – 7. November 2021 (online & vor Ort)



Tief in unserem Herzen liegt die Quelle ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit dieser, unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen. Im Retreat werden verschiedene Wege erforscht, um uns mit dieser Natur vertraut zu machen. Offen für alle Stufen an Praktizierenden und Neugierigen. Anmeldung erforderlich.

Stephan (Pende) Wormland praktiziert seit 40 Jahren Meditation. Er ist Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut, er lebte 11 Jahre als buddhistischer Mönch im Kloster Nalanda, Frankreich.

Retreat-Zeiten: Mi 19-21:00; Do-Sa: 10-13:00 u. 15:00-17:30; So 10-13:00 Uhr

Wöchentliche Online Meditationen

Lam Rim Meditationen: Heilsame Gewohnheiten in den Alltag integrieren

mit **Renato Unterberg**

6. September 2021 bis 20. Dezember 2021

Wöchentlich montags: 19:30 – 20:30 Uhr



Gemäß des Stufenwegs zur Erleuchtung (Lamrim) sollten wir zuerst etwas über heilsame Gewohnheiten hören, dann sollen wir diese Gewohnheiten besser begreifen, indem wir über sie nachdenken, und schließlich müssen wir sie in unser Leben integrieren um Fortschritte auf unserem persönlichen Weg machen zu können. Konkret wollen wir uns in den Meditationen mit heilsamen Themen wie Mitgefühl, Nächstenliebe, Befreiung vom Leiden und anderen auseinandersetzen. Es gibt auch die Möglichkeit Fragen zu stellen.

*Renato Unterberg ist in Schladming geboren und hat viel Erfahrung als Meditationsleiter aus seiner Zeit in den Klöstern **Tushita**, Dharamsala, Indien und **Kopan**, Nepal gesammelt.*

Informationen und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation

Serviteng. 15 | 1090 Wien | info@gelugwien.at | www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung der
Mahayana Tradition (FPMT)

