

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JÄNNER BIS MÄRZ 2013



„Mit der richtigen  
Sichtweise kann man  
auch meditieren“

EIN INTERVIEW MIT  
KHENPO CHÖDRAG RINPOCHE. S. 6

Verantwortung leben.

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH FEIERT  
30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG S. 10

Ich weiß es nicht.

MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS ÜBER WISSENSCHAFT,  
ERFAHRUNG UND NICHT-WISSEN S. 18

Preis: € 4,-  
Österreichische Post, AG/Sponsoring, Post Nr. 63, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

# 太極拳

## TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag 8. Jänner 2013

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3.000-jährigen Tradition chinesischer Atem- und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

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.

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 8. Jänner 2013  
späterer Einstieg möglich  
18.00–19.30

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

**Kosten:** 10 Euro/Abend

**Auskunft und Anmeldung:**  
**Tel. 0676/456 77 88**

### Leitung: Rudolf Gold

Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.

Seit 25 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, Osho



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

Klares, entspanntes Hier-Sein ist der Schlüssel im Umgang mit Stress, ständiger Reizüberflutung und anderen Belastungen. Wir erhöhen damit unsere Lebensqualität ebenso wie Genussfähigkeit und Effizienz und beugen beispielsweise einem möglichen Burn-out vor. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) wurde vor ca. 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.

### Einführung/Vorbesprechung:

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

**Termine:** Mi., 12. Dez., Mi., 09. Jän. 2013,  
Mo., 21. Jän. Mi., 20. März 2013,  
Mo., 08. April, jeweils um 18.30h

### 8-wöchige Kurse:

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

**Kurs 1:** 28. Jänner bis 18. März, jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 16. März, 10.-16.30h

**Kurs 2:** 30. Jänner bis 20. März, jeweils Mittw., 18.30-ca. 21.00h sowie So. 17. März, 10.-16.30h

**Kurs 3:** 22. April bis 17. Juni, jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa., 08. Juni, 10.-16.30h  
Kursbeitrag: € 320,- (inkl. Kursunterlagen, CDs, Getränke und Mittagessen bei der ganztägigen Übung)

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

**Einzeltermine:** auf Anfrage.

MBSR ist keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung, sie kann diese jedoch gut ergänzen.



**Dr. Tina Draszczyk**, Tibetologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR),  
**Mag. Alexander Draszczyk**, Übersetzer, Achtsamkeitslehrer (MBSR), Psychotherapeut in Ausbildung  
MBSR-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker und Florence Meyer.  
Information & Anmeldung: [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com) oder [alex.draszczyk@gmail.com](mailto:alex.draszczyk@gmail.com)  
Weitere Informationen auch unter: [www.achtsamkeits-coaching.at](http://www.achtsamkeits-coaching.at)





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

„Verantwortung leben“ lautet unser Motto für das Jahr 2013, in dem wir die 30-jährige Anerkennung der buddhistischen Religion in Österreich feiern. Zu meiner großen Freude durfte ich feststellen, dass in diesem Jubiläumsjahr der Buddhismus in Österreich oft im Mittelpunkt steht, nicht nur bei ÖBR-Veranstaltungen. Die spirituelle Ouvertüre der „Salzburger Festspiele“ hat heuer den Buddhismus als Schwerpunkt, genauso wie die meditativen Morgenbetrachtungen beim „Europäischen Forum Alpbach“ und auch beim „3. Empfang der Religionen“, veranstaltet von der Universität Salzburg, steht heuer nach dem Judentum und dem Islam der Buddhismus im Zentrum. Wir dürfen uns auf ein schönes und vielfältiges Jubiläumsjahr freuen. Wir verstehen unsere staatliche Anerkennung vor allem und ganz wesentlich als Verantwortung für die Gesellschaft. Diese Verantwortung kann nur umgesetzt werden, wenn wir beim Einzelnen beginnen. Wir finden in der Lehre des Buddha alle Werkzeuge die wir benötigen, um den heutigen schwierigen und herausfordernden Entwicklungen eine Richtung geben zu können, damit eine gute und für alle Wesen glückliche Zukunft entstehen kann. Verantwortung leben bedeutet ethisches Handeln. Soll ethisches Handeln aber wirkungsvoll sein, so muss es aus echtem Einsehen motiviert sein. Darüber lohnt es sich, ein ganzes Jahr aus unterschiedlichen Perspektiven nachzudenken. In diesem Sinne wünsche ich allen unseren Leserinnen und Lesern ein erfolgreiches und inspirierendes Neues Jahr!

In Verbundenheit  
Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**4 ÖBR INTERN**  
Service/Angebote der ÖBR.

**6 INTERVIEW**  
„Mit der richtigen Sichtweise kann man auch meditieren“  
Khenpo Chödrag Rinpoche im Interview.

**10 VERANTWORTUNG LEBEN**  
Buddhismus in Österreich feiert 30 Jahre staatliche Anerkennung  
Von Gerhard Weißgrab, Rudolf Gold und Ursula Lyon.

**18 ZEN**  
„Ich weiß es nicht.“  
Meiyo Pedro Perez Vargas über Wissenschaft, Erfahrung und Nicht-Wissen.

**21 ACHTSAMKEIT**  
„Please walk gently“  
Eine Notiz erläutert die Lehre.  
Von Bernhard Kletzander

17 CARTOON: ACHTSAMKEIT AUS DER DOSE  
24 KOMMENTAR VON CHRISTIANE GEBHARD  
28 VERANSTALTUNGSKALENDER  
34 ÖBR-GRUPPEN  
36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

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

**Redaktionsteam:** Andrea Höbarth, Hannes Kronika, Gerald Prucher, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab  
alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at).

**Weitere Autoren dieser Ausgabe:** Bernhard Kletzander, Christine Gebhard, Rudolf Gold, Hannes Kronika, Ursula Lyon, Meiyo Pedro Perez Vargas, Gerhard Weißgrab.

**Fotos:** Ida Rätther, ([www.ida.lv](http://www.ida.lv)), Andrea Höbarth, Thule Jug, Shutterstock. **Inserate und Organisation:** Elisabeth Schachermayer, [anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at).

**Gestaltung:** Andrea Höbarth.

**Druck:** Samson-Druck, St. Margareten.

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

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:**  
Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierten Menschen.

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

# Service

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  
Di., 14.00–19.00  
Mi., 14.00–19.00  
Do., 14.00–19.00

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.

IBAN: AT 466 00 00 00 00 131 77 47

BIC: OPSKATWW

Inhaber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

## 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. Anmeldung auf

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

ÖBR und Facebook: [www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich](http://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)



## 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., 13.01.2013, 10.00–13.00

So., 17.02.2012, 10.00–13.00

So., 17.03.2012, 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.

Do., 31.01.2013, 15.30–16.30

Do., 28.02.2013, 15.30–16.30

Do., 21.03.2013, 15.30–16.30

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, [ertl.karin@aon.at](mailto:ertl.karin@aon.at)

Bodhidarma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## WAS IST BUDDHISMUS?

Do., 28.03.2013, 19.00

Vortragender: Gerhard Weißgrab  
Buddhistisches Zentrum Wien, Theravada-Schule,  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19,  
office@buddhismus-austria.at

## ÖBR-OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen gemeinsam betätigen bei folgenden Projekten: „Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“!

### 6. ÖBR OPEN-SPACE

**Samstag 13.04.2012, 14.00**

Buddhistisches Zentrum Wien,  
Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Es sind alle herzlich willkommen!  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND 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. 13.00–14.00  
Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien  
[info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at)  
[www.hospiz-oebr.at](http://www.hospiz-oebr.at)

## 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, 17.30–19.00**

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,  
Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien  
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

## BUDDHISTISCHE JUGEND

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

**Do., 17.01.2013, Do., 31.01.2013, Do., 21.02.2013  
Do., 07.03.2013, Do., 21.03.2013**

**jeweils 17.30–19.30**

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Kathrin: 0650/946 40 36;  
[www.buddhistischejugend.at](http://www.buddhistischejugend.at),  
[www.facebook.com/buddhistischejugend](http://www.facebook.com/buddhistischejugend)

## BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

**[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Organisation > Religionsunterricht.**

Interesse als Religionslehrer tätig zu werden?  
Bitte ein E-Mail an das Sekretariat.

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN

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

**NÖ-Süd und nördl. Burgenland:** Franz Ritter,  
02627/45 102, [nwi@naikan.com](mailto:nwi@naikan.com)

**Mittel- und Südburgenland:** Marina Jahn,  
01/216 44 51, [ma.rina.jahn@chello.at](mailto:ma.rina.jahn@chello.at)

**Steiermark:** Wolfgang Poier, 0316/670 635,  
[graz@kkoe.at](mailto:graz@kkoe.at)

**Kärnten:** Dipl. Psych. Frank Zechner, 04242/22 748,  
[frank.zechner@aon.at](mailto:frank.zechner@aon.at)

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

**Salzburg:** Dr. Paul Chalupny, 0676 /7 11 87 01,  
[chal@sbg.at](mailto:chal@sbg.at); Werner Purkhart, 0676/355 75 91,  
[daka@otherland.at](mailto:daka@otherland.at)

**Tirol:** Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00,  
[buddhismus-tirol@cnh.at](mailto:buddhismus-tirol@cnh.at)

**Vorarlberg:** Ing. Manfred Gehrman, 05574/451 21,  
[manfred.gehrmann@bregenz.net](mailto:manfred.gehrmann@bregenz.net)

**ÖBR Referent bei der Europäischen**

**Buddhistischen Union:** Mag. Kurt Krammer,  
0699/10 75 97 74, [europa@buddhismus-austria.at](mailto:europa@buddhismus-austria.at)

# „Mit der richtigen Sichtweise kann man auch meditieren“

**KHENPO CHÖDRAG RINPOCHE über seinen Wunsch, Mönch zu werden, warum Lernen im Buddhismus wichtig ist und wie die ÖBR wachsen kann.**

DAS INTERVIEW FÜHRTE JOHANNES KRONIKA AM 29. OKTOBER 2012, FOTOS: IDA RÄTHER

**W**ie lange lebst du schon in Österreich?

Seit ca. 13 Jahren. Karma Kagyü Sangha und die Diamantwegs-Zentren trennten sich 1997. Damals bat KKS Shamar Rinpoche darum, mich als spirituellen Leiter ihres Zentrums einzusetzen. Das war der Grund dafür, dass ich nach Österreich gekommen bin. Und seit 1999 lebe ich in Österreich.

*Wann hattest du die Idee, Mönch zu werden?*

Meine Familie kam 1959 als Flüchtlinge von Tibet nach Indien, genauer nach Sikkim, in den Nordosten Indiens. Dort hatte auch der 16. Karmapa Zuflucht gefunden und seinen Exil-Sitz errichtet. Ich begann mit zehn Jahren im Kloster Rumtek zu studieren. Mit zwölf Jahren lernte ich das „Bodhicarya-Avatara“ (Anmerkung: verfasst vom indischen Meister Shantideva, dt: „Eintritt in den Weg zur Erleuchtung“). Der Text inspirierte mich so, dass ich erstmals den Gedanken hatte, Mönch zu werden.

Entsprechend der Tradition war es aber üblich, dass einer der Söhne als Familienoberhaupt Verantwortung übernehmen muss. Er musste heiraten und die Familienlinie weiterführen. Mein älterer Bruder war bereits Mönch geworden. Meine Familie stimmte daher nicht zu, als ich diesen Wunsch das erste

Mal äußerte. Sie fanden, ich solle eine allgemeine Schule besuchen, einen Beruf erlernen, heiraten, und die Funktion des Familienoberhaupts übernehmen.

Mit 13 Jahren wurde ich für lange Zeit sehr schwer krank. Man wusste nicht, ob ich überleben würde. Als ich 14 war, ging es mir langsam besser. Ich äußerte wieder den Wunsch, Mönch zu werden. Wieder lehnte meine Familie diesen Wunsch ab. Also ging ich direkt zum 16. Karmapa. Er sagte dazu: „Warte bis zu 16 bist. Bis dahin studiere im Kloster weiter. Wir werden dann sehen, was das Beste für dich ist.“

Als ich 16 wurde, rief mich der 16. Karmapa zu sich – er hatte es nicht vergessen. Es war am 12. Tag des 3. Monats des Tibetischen Jahres. Auch mein Vater war zugegen. Karmapa sagte zu mir: „Du wirst nicht Ordination nehmen.“ Ich begann zu weinen – und weinte wohl eine Stunde lang. Dann lachte der Karmapa und sagte zu meinem Vater: „Was habe ich dir gesagt. Er ist wirklich so erpicht darauf. Lass ihn doch!“ Und dann bekam ich die Erlaubnis, Ordination zu nehmen. Der 16. Karmapa gab mir auch die Roben, die ich während der Ordination trug.

Danach habe ich mich noch mehr in meine Studien vertieft. Es gab damals auch eine Schule für junge Mönche, in der ich einfache Dinge unterrichtete, wie lesen, schreiben und >>



*Khenpo Chödrag Rinpoche.* Buddhistische Ausbildung und intensives Studium im Kloster Rumtek, Sikkim, Indien, unter der Leitung des 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje. Die Novizen-Ordination (mit 16) und die volle Mönchsordination (mit 26) erhielt er vom 16. Gyalwa Karmapa. Khenpo Rinpoches Lehrer waren unter anderem der 16. Karmapa, Dilgo Khyentse Rinpoche, Pawo Rinpoche und Kalu Rinpoche. Vom 16. Karmapa wurde er zuerst zum Junior Khenpo ernannt, mit 31 Jahren zum Haupt-Khenpo. 14 Jahre lang war er Leiter des Nalanda Instituts für buddhistische Studien im Kloster Rumtek. Im Alter von 42 Jahren Verleihung des „Khenchen“-Titels durch den „Karmapa Charitable Trust“. Leitung des Karmapa International Buddhist Institute in New Delhi und Lehrtätigkeit in Europa und Süd-Ost-Asien. Zurzeit lebt und unterrichtet er in Wien und Frankreich.



*„Meiner Meinung nach ist das Studium der philosophischen Schulen des Buddhismus das Wichtigste.“*

Khenpo Chödrag Rinpoche

>> grundlegende buddhistische Texte. Mit 26 hat mich der 16. Karmapa zum Junior Khenpo ernannt. Und ich nahm die vollen Mönchsgelübde. Vorher waren es ja die Novizen-Gelübde. Ich setzte auch danach mein eigenes buddhistisches Studium weiter fort. Das beinhaltete auch, Ermächtigungen aus verschiedenen Übertragungslinien zu erhalten und Meditation zu erlernen und zu praktizieren. Meine wichtigsten Lehrer, was Studium, Ermächtigungen und Meditation betraf, waren der 16. Karmapa selbst, Dilgo Khyentse Rinpoche, Pawo Rinpoche und Kalu Rinpoche.

*Wie ist es in deiner Tradition üblich, dass jemand als Mönch entsendet wird?*

Zur Zeit des 16. Karmapa war es so, dass er entschied, wer wohin ging. Der erste, der aus der Karma Kagyü Tradition in den Westen ging, war Trungpa Rinpoche. Das hatte der 16. Karmapa entschieden. Kalu Rinpoche ging dann 1973 in den Westen, auch nach Erlaubnis vom 16. Karmapa. Damals hatte ja keiner der tibetischen Flüchtlinge in Indien einen Ausweis oder ein Reisedokument. Das konnte nur durch jemanden wie den Karmapa organisiert werden. Heute ist das natürlich einfacher.

*Was ist aus deiner Sicht die wichtigste Aussage des Buddha?*

Ganz allgemein beantwortet – ohne dass ich jetzt eine bestimmte Passage zitiere: Meiner Meinung nach ist das Studium der philosophischen Schulen des Buddhismus das Wichtigste. Man braucht Wissen über die verschiedenen buddhistischen Sichtweisen. Bevor man nicht die richtige Sichtweise hat, ist es sehr schwierig zu meditieren, wenn nicht unmöglich. Das ist die Basis für Meditation.

Ich habe 1986 begonnen, Schüler aus dem Westen zu unterrichten. Mit den Jahren ist mir sehr bewusst geworden, wie neu Buddhismus hier im Westen ist. Daher finde ich

es so wichtig, dass die Menschen hier die buddhistische Sichtweise lernen können, und verstehen, was Wirklichkeit ist – und was sie nicht ist. Mit diesem Wissen kann man einen Geschmack des Buddhadharmas bekommen. Ohne dem wird das sehr schwierig.

Ansonsten wird Buddhismus nur zu einer weiteren Tradition. Dem Christentum ist es wohl so ergangen: Die ursprünglichen Lehren sind nicht mehr voll bekannt und es wird von den Menschen nur mehr als Tradition wahrgenommen. Wenn die Menschen also nicht die buddhistische Sichtweise verstehen, wird dem Buddhismus hier das gleiche blühen: Er wird zu einer Tradition, die eigentlich nicht viel zu sagen hat.

Ich war 1993 bei einer Ostermesse im Salzburger Dom und 2003 habe ich Rom und den Vatikan besucht. Beides war sehr beeindruckend. Aber mir schien, dass die meisten Menschen nicht mehr sehr daran interessiert sind und nicht mehr viel darüber wissen. Daher dachte ich mir: Hierher zu kommen und eine Tradition zu etablieren, das kann es nicht sein. Das gibt es bereits – und zwar eine ziemlich beeindruckende Tradition!

*Was macht die richtige buddhistische Sichtweise aus?*

Für alle buddhistischen Schulen sind die sogenannten „Vier Siegel“ Grundlage ihrer Sichtweise. Die Vier Siegel umfassen folgende Aussagen: Alle zusammengesetzten Phänomene sind unbeständig. Samsarisches führt zu Leiden. Nirvana ist absoluter Frieden. Alle Phänomene sind leer von einer Eigennatur.

Man sollte diese Anleitungen nicht als Vorschriften, die der Buddha gab, sehen, sondern durch Analyse zu einem persönlichen Verständnis dieser Aussagen kommen. Hat man dieses Verständnis erlangt, sollte man über die tiefere Bedeutung kontemplieren, so dass das eigene Wissen zu einer unumstößli-



chen persönlichen Gewissheit wird. Vertieft man diese Gewissheit weiter, erlangt man die höchste Ebene von Wissen – man nimmt diese Sicht voll und ganz als eigene Weltsicht an.

Alle buddhistischen Traditionen haben diese Sichtweisen seit mehr als 2500 Jahren gepflegt. Jetzt ist sehr wichtig, dass auch in jenen Ländern, wo der Buddhismus neu ist, im Geist buddhistischer Praktizierender sorgfältiges, genaues und umfassendes Wissen über diese Anleitungen entsteht.

*Ist es schwer, als tibetischer Mönch im Westen zu leben?*

Ich finde das eigentlich nicht schwierig. Wenn man in einer tibetischen Gemeinschaft in Indien lebt, ist man von Menschen umgeben. Und wenn man in einer buddhistischen Gemeinschaft hier lebt, ist man auch von Menschen umgeben. Ich finde das eine nicht schwieriger als das andere. Ja, einige der alten Lamas haben Probleme, weil das Essen unterschiedlich ist. Ich habe dieses Problem

nicht. Außerdem kann man sogar Tsampa hier kaufen (lacht).

*Noch eine letzte Frage: Gibt es etwas, das wir nicht gefragt haben?*

Nichts Bestimmtes, außer vielleicht Eines: Ich habe erfahren, dass die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft die älteste Europas ist. Und ich habe eine Bitte an die Mitglieder der ÖBR: Ich bitte euch, zusammen zu arbeiten, zu kooperieren. Ich bitte euch, gut miteinander auszukommen, denn Streit ist nicht konstruktiv. Das ist die einzige Art, wie man eine Organisation zusammenhalten kann – indem man zusammenarbeitet. Und lasst sie wachsen. Ich glaube, dass es für die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft wichtig ist, bei ihrer Arbeit und ihren Projekten so ausgerichtet zu sein, dass es allen nützlich ist. Dass sie also sowohl den buddhistischen Gruppen als auch der Gesellschaft als Ganzem in Österreich nützlich sein kann. ■



# VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH  
FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG

Ein Rückblick von  
Gerhard Weißgrab, Rudolf Gold  
und Ursula Lyon

Ein Handy-Schnappschuss hält die flüchtige  
Abendstimmung bei der Friedensstupa am  
Handelskai fest (im Sommer 2012).



## Der Buddhismus ist nun auch hier den Kinderschuhen entwachsen

Im Jahre 1983 erreichte die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR) als Ergebnis eines langen und unermüdlichen Einsatzes von sehr engagierten Menschen unter dem damaligen Präsidenten Dr. Walter Karwath die staatliche Anerkennung der buddhistischen Religion in Österreich. Eine Leistung und ein Erfolg, den wir heute, genau dreißig Jahre später, nicht hoch genug schätzen können. Auf Grund dieser Anerkennung spielt die buddhistische Religion heute im Orchester auf gleicher Augenhöhe mit den anderen anerkannten Kirchen und Religionsgemeinschaften in Österreich. Ein Ergebnis der Entwicklung der letzten dreißig Jahre ist es, dass der Buddhismus in diesem Orchester nicht mehr nur ein exotisches und eher selten gehörtes Instrument darstellt, sondern seine Stimme ein wesentlicher Teil dieses gesamten Klangkörpers der anerkannten Religionen geworden ist. Viele Buddhistinnen und Buddhisten in anderen europäischen Ländern beneiden uns darum. Aber nicht nur im Rahmen des interreligiösen Dialogs ist der Buddhismus in Österreich ein voll integrierter Partner. Vertreter und Vertreterinnen unserer Religionsgesellschaft sind inzwischen auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens in Österreich hoch aktiv. Wir österreichischen Buddhistinnen und Buddhisten verstehen diese staatliche Anerkennung vor allem auch als eine große und wichtige Aufgabe, uns für das Wohl der ganzen Gesellschaft entsprechend zu engagieren. Von der Kleinstkindergruppe über den öffentlichen Religionsunterricht für alle Schulstufen bis zum mobilen buddhistischen Hospiz spannt sich der breite Bogen unserer Tätigkeiten.

Für die Entwicklung einer mehr als zweieinhalbtausend Jahre alten Religion sind >>



## VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH  
FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG

>> 30 Jahre kaum wahrnehmbar. Die Lehre des Buddha existiert aber nicht erst seit diesen drei Jahrzehnten in unserem Land, sondern schon seit Ende des 19. Jahrhunderts, also länger als 100 Jahre. Anfangs wohl eher als spannender Gegenstand philosophischer Auseinandersetzungen in elitären Zirkeln, bald aber auch aus religionsphilosophischem Interesse und als spiritueller Weg. Das Faktum, dass der Buddhismus eine Religion ohne externe Autorität eines Schöpfergottes ist, führte im Westen lange zur Frage: Religion oder Philosophie? Ein Diskurs, der mehr die westlichen Geister bewegte, als die Menschen, die dem Buddhaweg folgen. Heute gilt der Buddhismus als eine der fünf großen Weltreligionen. Der Verführung zur Philosophie ohne Religion unterliegt nur mehr ein kleiner Kreis von Menschen, die sich im spannenden philosophischen Gebäude dieser Lehre intellektuell verirren und dabei die zum wirklichen Verständnis unumgängliche spirituelle Tiefe übersehen.

Nachdem man nun davon ausgehen kann, dass die Lehre des Buddha zwar erst seit 30 Jahren in unserem Land staatlich anerkannt ist, aber ihre Rezeption bereits mehr als 100 Jahre andauert, ist der Buddhismus in Österreich wohl schon den Kinderschuhen entwachsen. Ein Blick auf die unterschiedlichen Phasen der Entwicklung unserer „Organisation“ zeigt, dass die Zeit der nötigen Auseinandersetzung mit dem Inneren ihren Zenit überschritten hat und das Außen zunehmend in den Fokus kommt. Das ist auch gut so. Es wird die Befassung mit der rein inneren Entwicklung ein Schwerpunkt bleiben, aber die Hinwendung ins Außen kommt letztendlich mit gleicher Priorität hinzu. In der Übernahme der Verantwortung nicht nur für die Entwicklung von uns selbst, sondern gleichzeitig auch für die gesamte Gesellschaft, manifestiert sich eine logische Konsequenz unserer Praxis, nämlich: „Verantwortung leben“.

Gerhard Weißgrab



Genro Koudela Osho, Gerhard Weißgrab und Hannes Kronika beim letzten Interview mit Genro im Herbst 2010: „Das Werden und Vergehen ist etwas ganz Normales und Natürliches“.

## Eigentlich war das recht unspektakulär ...

1983: Dr. Bruno Kreisky tritt als Bundeskanzler zurück, Dr. Fred Sinowatz wird sein Nachfolger; IBM bringt den ersten PC auf den Markt; Microsoft stellt Windows 1.0 vor; Michael Jackson stürmt mit Thriller die Hitparaden; Rapid erreicht im Europacup der Meister das Viertelfinale; die Austria schlägt Inter Mailand mit 2:1; im ersten Stock des Hauses Fleischmarkt 16 in Wien 1 wird die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft gegründet.

Ja, das war halt noch ein Jahr, das Dreiundachtziger. Bedeutsames hat sich ereignet.

Es hat lange gedauert, bis es endlich so weit ist, mit der staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich. Und doch sind wir die Ersten in Europa.

Was die buddhistischen Pioniere in Österreich, wie etwa Hungerleider, Schönwiese, Chowanetz und andere begonnen haben, wird nun erfolgreich zu Ende geführt.

Vor allem Dr. Walter Karwath hat durch seinen Tatendrang und seinen ansteckenden Optimismus das anfangs nahezu unmöglich Scheinende doch möglich gemacht.

Die Nachricht von der staatlichen Anerkennung verbreitet sich innerhalb der damals noch recht kleinen und überschaubaren buddhistischen Gemeinde natürlich rasch. Für uns, am Fleischmarkt „heimische“ praktizierende Buddhisten ist es kaum zu glauben, dass hier in unseren immer noch recht renovierungsbedürftigen Räumlichkeiten der offizielle Sitz einer staatlich anerkannten Religionsgemeinschaft sein sollte.

Als offizielle buddhistische Dachorganisation soll die ÖBR gegründet werden. Der Fleischmarkt ist schon seit 1980 Anlaufstelle für buddhistische Gruppen und Praktizierende der verschiedensten Richtungen. Folgerichtig soll hier auch der Sitz der ÖBR sein.

Das Bodhidharma Zendo ist der einzige größere brauchbare Raum am Fleischmarkt.

Da viele Teilnehmer erwartet werden, räumen wir die Meditationskissen in ein Eck, um Platz für die Plastiksessel zu machen. Auch für ein vegetarisches Buffet wird gesorgt. Alles wird rechtzeitig fertig und wir haben noch etwas Zeit bis zum großen Ereignis.

Nach und nach treffen am Würstelstand in der Rotenturmstraße zahlreiche buddhistische Freunde ein, um mit Burenwurst und Leberkäs die rechte Unterlage für Tofu und Sojasprossen zu legen. Ja, auf dem Weg zum nicht Anhaften gibt's halt auch so manchen Umweg. Wir finden zumindest den Weg zurück ins Zendo, das schon gut gefüllt ist.

Genro Koudela, Osho, Gründer des Bodhidharma Zendo, der seit 1979 durch sein Charisma und seine Energie enorme Impulse gibt, Erich Skrleta, der Gründer der Buchhandlung Octopus und viele andere engagierte Buddhisten sind versammelt. Dr. Karwath leitet, kompetent und kurzweilig wie immer, die konstituierende Versammlung der ÖBR.

In einer langen Reihe stellen wir uns vor einem Tisch, der vor dem Altar im Zendo steht, an, um uns als Mitglieder einzutragen. Sessel wegräumen, Brösel aufkehren. Das war's.

Es war eigentlich, für mich zumindest, recht unspektakulär, was sich damals vor dreißig Jahren zugetragen hat. Ich habe auch keine unmittelbaren Folgen bemerkt. Die Knieschmerzen beim Meditieren waren die gleichen und der unruhige Geist um keinen Deut klarer. Die heute beeindruckend große und gut funktionierende ÖBR und der Stellenwert, den der Buddhismus in Österreich hat, zeigen jedoch, dass es sehr wohl etwas Großartiges war, was damals begonnen wurde. Ich wünsche der ÖBR und dem Buddhismus in Österreich für die nächsten 30 Jahre (und noch viel länger) eine ähnlich schwingvolle Entwicklung. Wird das gelingen? Hoffentlich. Arbeiten wir dran.

Rudolf Gold, Taiji- und Qigong-Lehrer, Zen-Praktizierender



## VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH  
FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG



Ursula Lyon erzählt,  
wie sich die ÖBB  
von 1983 bis heute  
entwickelte.

### So war es damals ...

Viele, die heute in Buddhistische Zentren und Häuser kommen, können sich kaum vorstellen, dass es eine Zeit gab, wo man sich kaum traute zu sagen, man sei Buddhist. Vor 1983 wurde Buddhismus in Österreich als Sekte geführt.

Junge Leute taten sich in einer Gruppe zusammen, um Mittel und Wege zu finden, dieser für sie überzeugenden religiösen Ausrichtung konkrete Räume und einen Status zu verschaffen. Mein Mann, Jesse Lyon, war schon in Brasilien und in Deutschland, wo wir Vorträge von Anagarika Govinda hörten, ein begeisterter Buddhist und wartete nur auf seine Pension, um sich tatkräftig für die Verbreitung und Anerkennung einzusetzen.

Als Jesse mich das erste Mal in Wien zu einem buddhistischen Vortrag einlud, war ich nicht wenig über den Kellerraum am Danneberg-Platz und über das merkwürdige Gemisch der Zuhörer erstaunt. Es war ganz anders als ich es in den christlichen Kirchen gewohnt war. Man plauderte miteinander, man fragte, wenn man etwas nicht verstanden hatte, und am Schluss überlegten kleinere Gruppen, in welchem Kaffeehaus man noch ein bisschen weiter diskutieren könnte.

Endlich fand man einen geeigneten Platz am Fleischmarkt 16, wo die verschiedenen buddhistischen Traditionen unterkommen konnten. Mit Überzeugung, Körperkraft und Hingabe wurden die Räume vom Fußboden bis zur Decke renoviert und für die Benutzung

neu gestaltet. Genro, der Zen-Meister, schufte mit seinen Anhängern von morgens bis abends, nicht weniger die tibetischen Gruppen im hinteren Raum mit Alexander, Volker Zotz und einigen Frauen, und im Theravada-Raum Tilo mit Helfern. Das Sekretariat wurde dann eingerichtet, als Erich Skrlata seinen Traum, den buddhistischen Bücherladen Octopus, verwirklichte. Unten etablierte sich ein Restaurant und im Hof das Makrokosmos.

Durch den Zusammenschluss aller buddhistischen Traditionen ist dieses umfassende Zentrum entstanden. Das war auch ausschlaggebend für die Anerkennung vom österreichischen Staat 1983. Fast gleichzeitig wurde an der Friedenspagode an der Donau gebaut, wo die Nichiren Mönche mit Rev. Masunaga unter kaum vorstellbaren asketischen Bedingungen beim Essen und Unterbringung diesen Rundbau unbedingt in zwei Jahren fertig stellen mussten, damit ihr 100-jähriges Oberhaupt die Pagode einweihen konnte. Frau Elisabeth Lindmayer war die führende Laienkraft, welche das Projekt überhaupt ermöglichte.

Jesse musste als Jurist und buddhistischer Sekretär ständig mit den Magistratsämtern verhandeln, Trotzdem gab es immer wieder versuchte Blockierungen. Cristina, meine Tochter, damals als Kunststudentin in Wien, half mit anderen Friedensbegeisterten am Pagodenbau mit. Eine kleine Episode lehrte sie buddhistische Achtsamkeit:

Alle waren mit dem Behauen der Steine beschäftigt, die genau in die Rundung passen mussten. Crissi fand, dass die Mönche sich ziemlich lahm bewegen und wollte etwas Dampf in die Arbeit bringen. Ihr schnelles und kräftiges Zuschlagen veranlasste den Mönch, der die Steine herankarrte, freundlich, aber immer wieder zu äußern: „Slowly ... be slow“. Endlich fragte sie ihn: „Warum denn so langsam?“

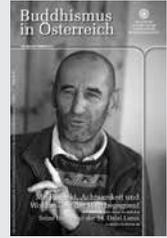
„It's better for you and the Buddha. Every stone is like a Buddha itself, and we treat him softly and with respect.“

Anfang der Achtziger konnte uns noch der

# Das Magazin der ÖBR „Buddhismus in Österreich“



4/2012 „Zen ist der kürzeste Weg, sich selbst zu begegnen“



3/2012 „Mit Respekt, Achtsamkeit, und Wohlwollen der Welt begegnen“



2/2012 „Mach den Geist frei“



1/2012 „Vom Fokus & Gewahrsein“



4/2011 „Chanten bringt Frieden in schweren Zeiten“



3/2011 „Meine Selbstverantwortung wieder übernehmen“



2/2011 „Lasse die Dinge geschehen“



1/2011 „Setz Dich hin und halt den Mund“



Das ÖBR-Magazin  
„Buddhismus in Österreich“  
erscheint vierteljährlich.  
Bestellen Sie Ihr  
kostenloses Abo per Mail  
an: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

Im ÖBR Jahrbuch finden sie alle ÖBR Gruppen und Orden auf einen Blick, übersichtlich beschrieben.

Ehrw. Dalai Lama am Fleischmarkt und an der Friedenspagode mit kleiner Begleitung besuchen. Am Ende seiner Ansprache an der Pagode meinte er: „Ich hoffe, ich habe die Wahrheit gesagt“. Das kann nur ein großer Mensch so sagen.

Als Dr. Walter Karwath nach Heinz Kowanek das Präsidentenamt der ÖBR übernahm, kamen zu seinen Vorträgen die Zuhörer aus allen buddhistischen Traditionen, Zen, Theravada, Tibetisch u. a. im Zendo zusammen. Er verstand es, die Grundlagen der Buddhalehre zu erklären und die verschiedenen Richtungen vergleichend darzustellen. Allerdings staunten wir über die vielen Neuankömmlinge, die den Raum bis auf den letzten Platz füllten, bis wir dahinter kamen, dass der Arzt Dr. Karwath seine Patienten einzeln mit einer Karte zum Vortrag einlud. Nicht nur der Körper und die Seele bräuchten Heilung, sondern vor allem die geistige Einstellung, waren seine dringlichen Gründe. Dass auch ein Hund im Raum geduldet wurde, fanden alle in Ordnung.

Für die Theravada-Schule fand sich in dem singhalesischen Mönch Bikkhu Seelawansa ein bleibender Lehrer, der uns die Vollmond-Pujas und schöne Rituale nahebrachte. Anschließend an Walter Karwath wurde Genro Koudela Osho zum Präsidenten gewählt. Viele Jahre hat er das Amt innerhalb der ÖBR wie in der Öffentlichkeit würdig und bescheiden ausgefüllt. Außer, dass er das Zentrum am Fleischmarkt maßgebend mitgestaltete, hat er für den Aufbau des buddhistischen Zentrums Scheibbs viele Arbeitswochenenden geleitet.

Durch den späteren Präsidenten Prof. Dr. Peter Riedl sind wir zu einem besonders repräsentativen Zentrum am Fleischmarkt geworden. Der Mandalahof mit Meditations- und Therapie-Räumen über den Dächern von Wien zeigt eine eigene Symbolik auf, auch indem von hier aus durch die buddhistische Zeitschrift „Ursache und Wirkung“ (Anm. der Redaktion: ehemaliges ÖBR-Magazin) deutsch sprechenden Menschen die Vielseitigkeit des Buddhismus nahe gebracht wird. >>



# VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH  
FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG

>> Außer den Lehrunterweisungen, Meditationen und Gesprächen fanden auch andere Aktivitäten in den Räumen statt. Immer, wenn ein tibetischer Lama kam, waren sämtliche Gänge hoffnungslos überfüllt, was diese roten tragenden Gelehrten mit freundlichem Lächeln quittierten.

Die Anhängerschaft wuchs und so wurden Räume außerhalb des Fleischmarkts gesucht und in der Biberstraße, Westbahnstraße und an weiteren Orten gefunden. In fast allen Bundesländern haben sich buddhistische Gruppen gebildet, die auch vom Dachverband, der ÖBR betreut werden.

Durch unsere westliche, oft einseitige Lebensart hat es sich als positiv herausgestellt, achtsame Körperarbeit mit Meditation und der Lehre zu verbinden. So werden nun auch in den Meditationsräumen Yoga, Chi-Gong und ähnliche Übungsmethoden angeboten und in Kursen und Retreats praktiziert.

Die klare, für alle Menschen einsichtige Lehre und ihre friedvolle und soziale Anwendung im täglichen Leben zieht viele Leute an, die keine eingetragenen Buddhisten werden wollen. Daher ist die Vorgehensweise mit vielen Laien-Lehrern und Lehrerinnen, die Autorisation erhalten haben, eine Notwendigkeit, um den Anfragen und Anforderungen gerecht zu werden.

Gerhard Weissgrab, unser jetziger Präsident, regt mit seiner Offenheit und Klarheit verbunden mit organisatorischem Talent neue Arbeitsgebiete an, um möglichst alle am Buddhismus Interessierten erreichen zu können. Von den ehrenamtlichen leitenden Mitarbeitern und den vielen Helfern wird erstaunlich viel Energie in das Weiterwirken des Buddha in unsere Zeit eingebracht.

Es scheint notwendig zu sein, da die westliche Lebensart mit der Steigerung im Konsumieren, mit der Technisierung bis in alle privaten Bereiche hinein und der egozentrischen Manipulation im Alleingang wie auch in Gruppen dem Leben genau das nimmt, was

es erlebensfähig und sinnvoll macht. Außer den finanziellen Katastrophen, den Kriegen und Unterdrückungen sind es in unserer Umgebung Jugendliche, die resignieren, weil sie wenig Chancen für ihre Zukunft sehen, Menschen mit stressigen Arbeitsbedingungen, die Angst vor Krankheiten und Burn-out haben, alte Menschen, die nicht in Heimen verkümmern wollen und viele, die nach Sinn und Werten in ihrem Leben suchen.

Es mag überheblich klingen, wenn man behauptet, dass der buddhistische Weg, in die Praxis umgesetzt, jungen Menschen eine sinnvolle Lebensrichtung zeigen kann, überforderten Menschen Ruhe und Besinnung bringt und den Alten Anteil und Wert am Leben zuerkennt – aber dieses und viel mehr ist genau das, was die Welt dringend braucht. Ein friedliches miteinander Auskommen, gegenseitigen Respekt und eigene freie Entscheidungen für ein sinnvolles Leben wünschen sich die meisten Menschen als ihr Glück, nur sehen sie weder den Weg noch die Mittel.

Der Buddha hat heilsame Weisungen für alle Schwierigkeiten auf dem Lebensweg aufgezeigt und sich selbst einen Wegweiser genannt – gehen müssen wir allerdings selbst. In diesem Jahr werde ich 85, seit meinem fünfzigsten Lebensjahr praktiziere ich Meditation und befasse mich mit der Lehre unter verschiedenen Lehrern und bin von der Ehrw. Ayya Khema zum Lehren autorisiert worden. Ich bin davon überzeugt, dass ich es der buddhistischen Lehre und auch dem Yoga zu verdanken habe, dass ich körperlich und geistig in der Lage bin, noch immer Seminare in Europa halten zu können.

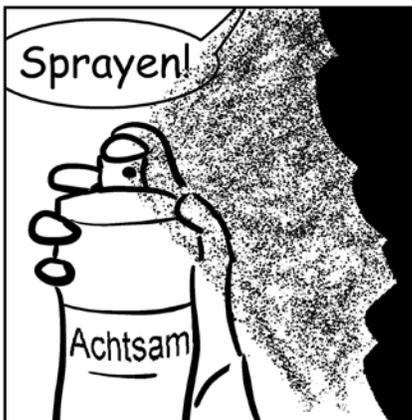
Die ÖBR ist eine Vermittlerin dieser heilbringenden Lehre und hilft mit ihr, mehr Frieden, Glück und Liebe in die Welt zu bringen. Mögen wir unseren Anteil mit Freude dazu beitragen.

Mögen wir und alle Wesen frei und glücklich sein.

Ursula Lyon, Yoga- und Meditationslehrerin

# Achtsamkeit aus der Dose

Frank Zechner





*Der Schein des Mondes auf dem  
Wasser spiegelt zwar den Mond,  
die Spiegelung des Mondes  
ist aber nicht der Mond.*

# „Ich weiß es nicht.“

VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

**J**a, wenn wir auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicken, kommen wir schnell zu der Schlussfolgerung, dass dank unserer Vorfahren und der Wissenschaft sich viel Positives für die Menschheit getan hat. Mehr Wohlstand, mehr Gleichberechtigung und Partizipation, bessere Nahrung und Gesundheit, mehr Sicherheit für immer mehr Menschen auf dieser Welt. Von diesem Ausgangspunkt ausgehend können wir hoffnungsvoll und zuversichtlich in die Zukunft schauen. Und doch: Können wir zufrieden sein und von Frieden sprechen, solange noch irgendwo auf der Welt eine Mutter weint? Ich weiß es nicht.

Als Gesamtfazit vielleicht schon, denn vieles hat sich für die Menschheit gebessert, viele Rätsel sind gelöst worden und viel Neues und Nützliches wurde entdeckt. Doch warum haben wir nach jeder gemachten Erkenntnis, nach jedem Durchbruch der Wissenschaft den Eindruck, als stünden wir vor einem neuen Anfang? Warum ist es so, als würde sich das kollektive Bewusstsein der Menschheit mit jeder neuen Erkenntnis erweitert haben, um gleichzeitig im selben Augenblick feststellen zu müssen, wie wenig wir eigentlich vom Universum, von der Natur und von uns selbst wissen? Liegt die Zukunft der Menschheit wirklich in unserer Hand? Ich weiß es nicht.

Wir stellen also mit jeder Erkenntnis immer wieder fest, dass es noch so viele Dinge gibt, die wir nicht wissen, und die unser Gehirn erst gar nicht erfassen kann. Was ist eigentlich die Materie, aus der das Universum besteht? Oder, was lehrt uns die Erderwärmung unse-

rer Welt? Oder, ist die Psychohygiene nicht ebenfalls eine Kategorie der Moral und somit instrumentalisierbar für die Macht? Oder, haben Tiere nicht auch Bewusstsein, oder, was rechtfertigt, dass wir mit ihnen so umgehen, wie wir es tun? Oder, kann ein Teilchen an zwei verschiedenen Orten gleichzeitig sein? Oder, kürzer: Was ist die Realität? Ich weiß es nicht.

Viele offene Fragen, die mich oft daran zweifeln lassen, ob der Fortschritt nicht doch ein illusorischer Eindruck ist. Ich konsultierte den Buddha und stoße auf seine erste edle Wahrheit, die bekundet: „Das Leben im Daseinskreislauf ist letztendlich leidvoll.“

Was ist damit gemeint? Meint der Buddha, das Leben sei deswegen leidvoll, weil wir altern müssen, weil wir krank werden und weil wir letztendlich sterben müssen? Oder meint er vielleicht, dass das Leben im Daseinskreislauf deswegen leidvoll ist, weil wir noch nicht verstanden haben, dass wir nahtlos zusammen mit allen Dingen und Wesen in einem Prozess der kontinuierlichen Veränderung verbunden sind, in dem das Altern, Krankheit und Sterben zu unserem Sein ebenso dazu gehören, wie das Leben selbst? Wenn das so wäre, dann wären nicht das Altern, die Krankheit und der Tod die Ursache für das Leiden, sondern der Dualismus, der zwischen Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit, Jung und Alt genauso trennt wie Objekt und Subjekt. Vielleicht.

Ich schlage also auch Meister Dogen nach, der bereits im ersten Satz vom Shobogenzo – im Genjo Koan – sagt: „Wenn alle Dharmas das Buddha Dharma sind, gibt es Illusion und >>

>> Verwirklichung, Praxis, Leben und Tod, Buddhas und lebende Wesen“. Will er sagen, dass die fundamentale Wahrheit des Dharmas sei, es gäbe Leben und Tod, wie es Buddhas und fühlende Wesen gibt? Oder möchte uns Dogen darauf hinweisen, dass, weil wir versuchen, das Universum, in dem wir leben, zu verstehen, wir zwischen uns, dem Subjekt, und dem Gegenstand seiner Analyse, dem Objekt, trennen? Wenn das so wäre, dann würden nicht Altern, Krankheit und Tod die Leidhaftigkeit des Lebens im Daseinskreislauf erklären, sondern der Dualismus, der zwischen Subjekt und Objekt trennt. Vielleicht.

Andererseits sind sämtliche Ergebnisse der Wissenschaft nach dem Schema der Trennung zwischen Subjekt und Objekt aufgebaut. Ein Subjekt, wir, das versucht, das Objekt unserer Untersuchungen, unser Leben und die Umwelt, in der wir leben, zu analysieren, kategorisieren und zu verstehen. Wir machen uns somit ein Bild von der Wirklichkeit und setzen voraus, dass dieses Bild die Realität sei. Und weil der Buddha mit dieser Eigenart des Dualismus vertraut war, gab er uns in seinem unermesslichen Mitgefühl die Praxis der Meditation. Jene Haltung von Körper und Geist, bei der wir uns auf die Haltung des Körpers, der Atmung und auf den Geist im Hier und Jetzt konzentrieren und dabei erfahren können, dass die mentale Aktivität ein unaufhörlicher Strom von Gedanken ist. Ein Strom, in dem ein Bild dem nächsten folgt, und die gesamte Bildfolge in Wechselwirkung mit unseren Sinnen und unserem Umfeld steht. Bis von selbst Fragen auftauchen wie: Wer ist eigentlich derjenige, der sitzt und „Ich“ sagt? Eine Welt frei von Kategorien und frei von jeglicher Trennung tut sich dann im selben Augenblick auf. Eine Welt, die sich unweigerlich auf alles, was wir tun, auswirkt. Auch auf die wissenschaftliche Tätigkeit. Denn was beobachten wir aus der Nicht-Dualität, wenn

wir den Gedankenstrom in unseren Kopf nicht anfassen und die Hand unserer Gedanken offen halten? Vielleicht dass das, was wir „Ich“ nennen, keine feste Instanz ist, sondern kontinuierlicher Wandel, verbunden jenseits von Raum und Zeit mit allen Dingen und Wesen dieser Welt. Wird das „Ich“ so verstanden, wer könnte behaupten, er oder sie wüsste etwas?

Wie könnten die Wissenschaft und der Fortschritt jenseits der Dualität dann aussehen?

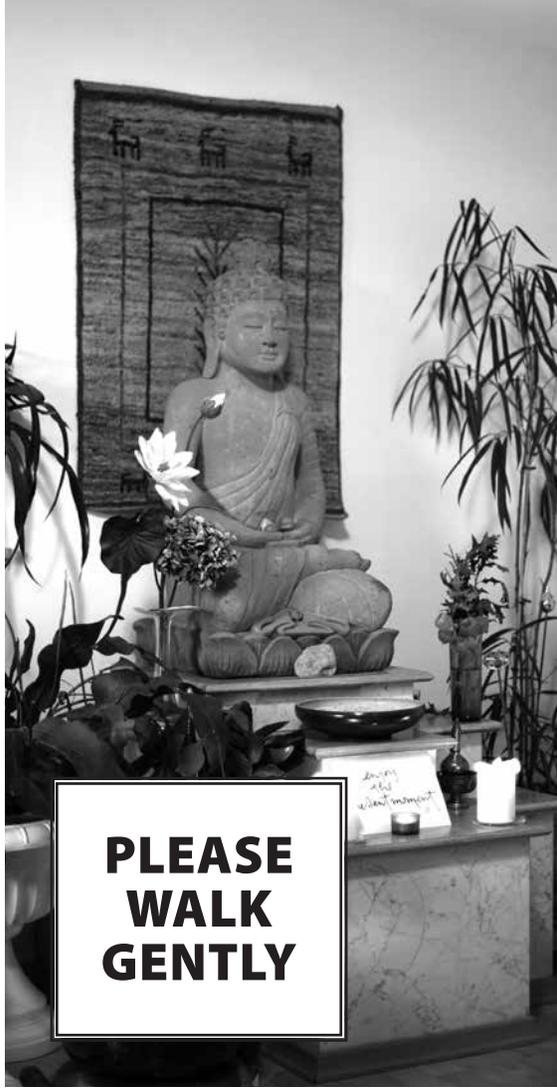
Hoffentlich wie Tätigkeiten, die nicht auf aufgestautes Fremdwissen, sondern auf konkrete Erfahrungen aufbauen, denn der Schein des Mondes auf dem Wasser spiegelt zwar den Mond, die Spiegelung des Mondes ist aber nicht der Mond.

Hoffentlich wie Tätigkeiten, die berücksichtigen, dass wir so viel sehen und verstehen können, wie unser Geist es uns erlaubt, denn, dass wir den Mond sehen oder nicht, hängt nicht von unserem persönlichen Bewusstsein ab.

Hoffentlich wie eine Tätigkeit, in der unser Glück auch das Glück der Welt ist, weil das Licht des Mondes hellt sowohl die Anderen als auch das Ich auf.

Und hoffentlich wie Tätigkeiten, die sich stets der eigenen Vergänglichkeit bewusst sind, denn gleichgültig, ob wir den Mond sehen oder nicht, jede Nacht scheint er hell, und jede Nacht dauert so lange, bis die Dämmerung beginnt. ■

Zum Autor: Meiyō Pedro Perez Vargas, in Chile geboren und in Europa aufgewachsen. Mönch in der Soto-Zen-Tradition.



**PLEASE  
WALK  
GENTLY**

## *Eine Notiz erläutert die Lehre*

TEXT: BERNHARD KLETZANDER. FOTO: IDA RÄTHER

**E**ine unspektakuläre Notiz, circa 15 cm im Quadrat, schwarzer Druck auf weißem Papier, laminiert, gleich hinter der Eingangstüre an die Wand geklebt: Das war mein erster Eindruck beim Betreten des Klosters Cittaviveka<sup>1</sup>. Keine Buddha-Statue, keine Räucherstäbchen, eine simple Notiz: PLEASE WALK GENTLY.

Es war im Juli 2009, als mir diese Notiz zum ersten Mal auffiel. Seither verbringe ich hier jeden Sommer einen Monat, es ist für mich ein wichtiger Meilenstein der Praxis geworden. Und jedes Mal schaue ich bei der Ankunft, ob sie noch dort hängt, die kleine

Notiz mit der großen Wirkung. Ja, sie hängt noch, und sie beeindruckt mich nach wie vor. Mit der doppelten Bedeutung des englischen Wortes gentle sagt sie mir: Gehe sanft! (wie in „a gentle touch“) und: Gehe wie ein Edler! (wie in „a real gentleman“).

### *Achtsamkeit*

Was ist nun so bedeutsam an diesen simplen Worten? Nun, zuerst einmal handelt es sich hier um eine Erinnerung daran, Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit auf die Haltung des Körpers: „Wiederum ihr Bhikkhus versteht ein Bhikkhu beim Gehen: Ich gehe.“<sup>2</sup> Achtsamkeit auf die Bewegung: „Wiederum ihr Bhikkhus ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen.“<sup>3</sup> Achtsam auf die Geschwindigkeit der Bewegung und damit auf die Geschwindigkeit der geistigen Impulse, die diese Bewegung steuern: „So wie ein Mensch, der schnell geht, erwägen könnte: Warum gehe ich schnell? Wie wäre es, wenn ich langsam ginge? ... Genauso sollte ein Bhikkhu ... die Aufmerksamkeit auf die Stilung der Gestaltung der Gedanken richten.“<sup>4</sup>

Nichts fördert Achtsamkeit mehr als Achtsamkeit selbst. Ist daher einmal die Achtsamkeit auf das Gehen errichtet, so weitet sie sich auf alle anderen Tätigkeiten aus: das Aufnehmen und Abstellen von Gegenständen etwa, das Sprechen, das Sehen und Hören, alles wird gewärtiger, gegenwärtiger. Der Geist richtet sich mit erhöhter Konzentration auf die Tätigkeiten aus, es tritt Geistes-Gegenwart ein.

Das „sanfte Gehen“, gleich beim Eingang des Klosters begonnen, bedingt also eine Kette von heilsamen Entwicklungen, die den Aufenthalt hier zu einer sehr wertvollen Praxis machen. Ganz im Sinne der Rechten Anstrengung (sammā vāyāma, 6. Glied des Edlen Achtfachen Pfades) werden karmisch unheilsame Dinge vermieden oder überwunden >>

>> und karmisch heilsame Dinge entfaltet oder erhalten. Im Sinne der Rechten Achtsamkeit (sammā sati, 7. Pfadglied) wird Achtsamkeit und Wissensklarheit (sati-sampajañña) errichtet und gefördert. Und im Sinne der Rechten Sammlung (sammā samādhi, 8. Pfadglied) wird der Geist beruhigt und dadurch besser befähigt, sich während der formalen Meditationspraxis zu entfalten und – hoffentlich – Erkenntnisse der Weisheit zu erlangen. Weisheit über die wahre Natur der Dinge, Weisheit der Befreiung. Und dadurch wird das „sanfte Gehen“ wahrlich zum „edlen Gehen“.

### *Sittlichkeit*

„Please Walk Gently“ – das regt auch zu sittlichem Verhalten (sīla) an. Sanftes Gehen verändert das Verhalten, es entschleunigt alle Tätigkeiten, es schafft Raum und Zeit. Wer sanft geht, kann sich darauf konzentrieren, die fünf (im Kloster acht) Übungsfelder der Sittlichkeit wirklich zu praktizieren.

Erstens, wer sanft geht, kann genau darauf achten, nicht mit dem Fuß ein Insekt zu zertreten, damit übt man das Nicht-Töten und Nicht-Verletzen von Lebewesen. Zweitens, wer sanft geht, zerstört nichts, nimmt also nichts, nimmt nicht einmal den Mitpraktizierenden die Stille weg. Drittens, wer sanft geht, geht mit sich und allen Wesen sanft um, schädigt daher niemanden sexuell. Viertens, wer sanft geht, spricht auch sanft, vor Lügen oder Grobheiten schützt die erhöhte Achtsamkeit. Und letztendlich fünftens, wer sanft geht, praktiziert die Wachheit und Klarheit des Geistes und vermeidet dessen Trübung.

Wie schon zuvor, so gilt auch hier: Das „sanfte Gehen“ wird zum „edlen Gehen“. Die scheinbar so simple Anweisung „Please Walk Gently“ fördert die Entwicklung der Rechten Rede (sammā vācā, 3. Glied des Edlen Achtfachen Pfades) und des Rechten Tuns (sammā kammanta, 4. Pfadglied). Die sanfte Praxis fördert auch den Rechten Lebenserwerb (sammā ājīva, 5. Pfadglied). Zwar ist dies für die Zeit des Klostersaufenthalts nicht relevant, im weltlichen Leben jedoch sehr wohl.

### *Verzicht*

Verzicht (nekkhamma) spielt ebenfalls eine Rolle beim „sanften Gehen“. Verzichtet wird zum Beispiel darauf zu laufen, zu springen, zu lärmern. Verzichtet wird auch darauf, während des Gehens andere Tätigkeiten auszuführen. Es wird auch darauf verzichtet, jedem Impuls reflexartig zu folgen.

Dadurch wird bewusst, was für einem Feuerwerk von Impulsen man ständig ausgesetzt ist, wie unruhig und stresshaft das Leben ist (Erste Edle Wahrheit). Gleichzeitig bemerkt man, dass diese Unruhe stets eine Ursache hat, nämlich den verwirrten Geist (Zweite Edle Wahrheit). Dieser treibt einen dazu, entweder voll Gier für etwas oder voll Aversion gegen etwas zu handeln. Verzichtet man nun darauf, diesen Regungen zu folgen, lässt man sie los, so erlebt man Momente der Ruhe und des Glücks. So stellt sich Befreiung ein (Dritte Edle Wahrheit), wenngleich sie auch vorerst leider nur zeitweilig und vorläufig ist. Und da diese Erkenntnisse aus der Praxis entstehen, liegt es auf der Hand, dass es einen Weg gibt, der zu dieser Befreiung führt (Vierte Edle Wahrheit). Ebenso liegt auf der Hand, dass man diesen Weg gehen muss, dass die Befreiung nur durch die eigene Praxis erfolgen kann.

Durch das „sanfte Gehen“ kommt einem auch in den Sinn, dass man beim Gehen Spuren hinterlässt, Fußabdrücke. Dadurch reflektiert man seinen ökologischen Fußabdruck, und es fällt einem leichter, unnötigen Ballast aus dem Leben zu eliminieren. „Wer nach Weisheit strebt, das Gute wünscht und den Frieden sucht, der sei ... sanft und bescheiden, zufrieden und bedürfnislos.“<sup>45</sup>

Das „sanfte Gehen“ wird auch hier zum „edlen Gehen“. Es schafft Rechte Erkenntnis (sammā diṭṭhi, 1. Glied im Edlen Achtfachen Pfad) und Rechte Gesinnung (sammā sankappa, 2. Pfadglied).

### *Vier Göttliche Verweilungszustände*

Das „sanfte Gehen“ ist eine liebevolle Tätigkeit. Mit Liebe (mettā) geht man seinen Tätig-



**PLEASE  
WALK  
GENTLY**

keiten nach, sei es das Gehen oder was auch sonst immer. Sanft werden die Bewegungen, sanft wird der Geist. Das Ausüben von Gewalt, das Schädigen von Lebewesen oder Dingen, das heftige Vorgehen, all das wird unmöglich gemacht.

Immer wieder kommen Menschen von draußen zu Besuch ins Kloster. Vielen von ihnen sieht man an, dass sie aus einer stresshaften Umwelt kommen. Ihre Schritte, Bewegungen, Worte und Blicke sind oft heftig, hastig oder fahrig. Ihnen fehlt das Sanfte, Leichte, das für die Mönche und Nonnen so typisch ist. Wenn man diesen Unterschied beobachtet, kommt Mitgefühl (*karuṇā*) für die gestressten Gäste auf. Mitgefühl aber auch für einen selbst: Ist man nicht über weite Phasen des Lebens selber ein gestresster Mensch?

Groß ist die Freude, die durch die Sanftheit des Handelns aufkommt, es ist eine stille

glückliche Freude. Sie multipliziert sich beim Anblick der vielen Praktizierenden, die die gleiche Freude empfinden, und wird so zur Mitfreude (*muditā*). Diese Freude ist gleichzeitig eine starke Motivation und Kraftquelle. Hier spornt sich die Praxis selbst zu weiterer Praxis an.

Edler Gleichmut (*upekkhā*) stellt sich wie von selbst ein. Ob man zur Meditation geht oder zur Arbeit, zum Essen oder auf die Toilette, das „sanfte Gehen“ ist immer das gleiche. Weder eilt man zum Angenehmen, noch schleppt man sich zum Unangenehmen. Weder schreitet man mit geschwellter Brust, noch schleicht man mit hängenden Schultern. Alles ist, wie es ist, und das Gehen ist stets nur ein Gehen.

### *Zum Schluss*

Selbstverständlich bietet der Aufenthalt im Kloster viel mehr Möglichkeiten zur Praxis als bloß das „sanfte Gehen“. Mich hat jedoch stets fasziniert, wie eine kleine Notiz an der Wand die Lehre und Praxis erläutern kann.

Darüber hinaus finde ich die Anleitung „Please Walk Gently“ genial einfach und lebensnahe. Wo immer ich auch bin, kann ich sanft gehen oder sanft das tun, was gerade getan werden muss. Das „sanfte Gehen“ ist eine ideale Ergänzung zur formalen Praxis, es ist eine geschickte Art, achtsam und liebevoll die Tätigkeiten des Alltags zu verrichten. Für Menschen, die wenig Zeit oder Lust auf formale Praxis haben, kann es sogar ein zeitweiliger Ersatz sein. In diesem Sinne:

**PLEASE WALK GENTLY!**

Zum Autor: Bernhard Kletzander, geboren in Linz, praktiziert seit 2002 in der Theravada-Tradition.

<sup>1</sup> Watpa Cittaviveka/Chithurst Buddhist Monastery, Kloster des Thai Forest Sangha in der Tradition von Ajahn Chah, eine Zugstunde südwestlich von London, [www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)

<sup>2</sup> Satipaṭṭhāna Sutta, M 10 bzw. Mahāsatiipaṭṭhāna Sutta, D 22

<sup>3</sup> ebenda, bzw. Satipaṭṭhānasamyutta, S 47.2

<sup>4</sup> Vitakkasanthāna Sutta, M 20

<sup>5</sup> Mettā Sutta, Sn 1.8



## *Faires Debattieren existiert – und was können wir daraus lernen?*

Die Kunst des Debattierens in buddhistischer Philosophie ist eine traditionelle Übung unter Gelehrten auf dem Weg zur Erlangung von Weisheit und meditativer Versenkung. Ihren eigentlichen Ursprung findet sie im Orientalismus und gilt bis heute noch als wesentliches Element des tibetischen Buddhismus. Traditionelle Klöster üben die Praxis um das Debattieren mit bedeutender Hingabe aus. Für ZuseherInnen wirkt dieses Schauspiel meist lebhaft und beeindruckend fröhlich. Ganz und gar nicht wie wir den Ablauf von Debatten in der westlichen Gesellschaft gewohnt sind.

Der grundlegende Sinn des Debattierens ist klar definiert. Es gilt, kompliziert anmutende Themen in einzelne Bestandteile zu zerlegen und diese zu hinterfragen. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit einer konkreten Fragestellung, aber auch das Greifbar-machen von Philosophie für einen selbst. Nicht im klassischen Sinn von reproduzieren, wie wir es meist aus dem westlichen Bildungssystem kennen, sondern vielmehr eine intellektuelle Erfahrung, die eigens in uns entsteht.

Aus buddhistischer Sichtweise tragen diese Erfahrungen bedeutend dazu bei, die Basis für das Versprechen Buddha Shakyamunis, unser eigenes Herz zum Erwachen zu bringen, zu bilden.

In einem Gespräch mit Gelongma Lama Palmo habe ich einst gefragt, inwieweit die Praxis der tibetischen Debattierkunst förderlich für unser Gesellschaftsleben wäre. Ich möchte Ihnen diese inspirierenden Worte von Lama Palmo

zum Abschluss der heutigen Kolumne mitgeben: „Achtsames Debattieren in der praktischen Anwendung sehe ich persönlich als hilfreiche Methode, um sich selbst Vertrauen in den Pfad Buddhas zu erarbeiten, was gesamt als förderlich für das gesellschaftliche Zusammenleben angesehen werden kann. Generell meine ich aber, dass der Schwerpunkt weniger im intellektuellen Diskurs liegen sollte, sondern vielmehr in der praktischen Anwendung dessen, was tatsächlich unser Herz zu erwecken vermag.“

*Ihre  
Christiane Gebhard*

## Weisheit im Alltag leben

**Abendvortrag & Seminar, 1. – 3. März 2013**  
**Kathleen McDonald** (deutsche Übersetzung)

Falsche Sichtweisen bringen uns Schwierigkeiten und Konflikte. Die Erkenntnis der Leere, der Essenz buddhistischer Philosophie, hilft uns die Dinge wahrzunehmen, wie sie wirklich sind. Wir erlernen dies in einfachen und wirkungsvollen Meditationen.

Vortrag, Diskussion, Meditationen für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

**K. McDonald** wurde 1974 als buddhistische Nonne Sangye Khadro ordiniert. Seither unterrichtet sie weltweit und ist Autorin von: „Wege zur Meditation“, „Das gütige Herz“ und Co-Autorin des Buches „Heilsame Furcht“ mit Lama Zopa Rinpoche.

**Vortrag: 1.3., 19.00–21.00; Seminar:**

**2.3., 10.00–17.30; 3.3., 10.00–13.00,**

Tel. 0681/20 49 00 31, [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)

**Dana** (Richtwert): Vortrag: € 12,- Sem.: € 70,-  
Vo. + Sem.: 75,- Videodownload inkl.

**Ort:** PLC, 1090, Serviteng.15,

**[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)**

# Buddhismus kurz & bündig

Einführung in den Buddhismus

**Mittwoch, 13. 2. – 13. 3. 2013, 18–20 Uhr**

Die fünf 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.

**Kursgebühr inkl. Unterlagen: Euro 45,-**  
(Abend Euro 10,-) (Ermäßigung möglich)  
Info: [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug  
Zentrum, 1090 Serviteng.15  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

# Buddhas Psychologie

Liebe und Mitgefühl

**Vortrag & Seminar, 8. – 10. Februar 2013**

**Stephan (Pende) Wormland**

Unermessliche Freude, Liebe, Güte, Mitgefühl und Gleichmut. Wie unterscheidet sich der Zugang zu diesen Gefühlen aus buddhistischer Sicht von der westlich-psychologischen Herangehensweise?

In Vortrag, Diskussion und Meditation erfahren wir, wie wir diese Gefühle für uns selbst und andere entwickeln können.

Stephan (Pende) Wormland ist Psychologe und Gestalttherapeut und seit über 25 Jahren Übender des buddhistischen Weges, davon 14 Jahre lang als Mönch.

**Vortrag: 8. 2., 19.00–21.00;**

**Seminar: 9. 2., 10.00–17.30; 10. 2., 10.00–13.00**  
Tel. 0681/20 49 00 31, [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)

**Dana** (Richtwert): Vortrag: € 12,- Sem.: € 70,-  
Vo.+Sem.: 75,- (Erm.), Videodownload inkl.

**Ort:** Panchen Losang Chogyen Gelug  
Zentrum (PLC), 1090, Servitengasse 15,  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

bezahlte Anzeigen

# Die Vier Edlen Wahrheiten

**Khenpo Chödrag Tenphel Rinpoche**  
**gibt ausführliche Erklärungen zur ersten**  
**Lehrrede von Buddha Shakyamuni**

Fr 11. bis So 13. 1. 2013

Fr 8. bis So 10. 2. 2013

Fr 15. bis So 17. 2. 2013

Fr 22. bis So 24. 2. 2013

[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at) > **Programm**

Fortsetzung ab September 2013

Es heißt: Wer die „**Vier Edlen Wahrheiten**“ versteht, versteht **Samsara**, die bedingte Welt, und **Nirvana**, den erleuchteten Buddhazustand.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind zunächst die „**Wahrheit vom Leiden**“ und die „**Wahrheit der Entstehung des Leidens**“. Sie beschreiben, wie unsere Welt, Samsara, funktioniert, wie man sich durch leidbringende Geisteszustände und damit verbundene Handlungen immer weiter darin verwickelt und wie sich Leiden damit immer weiter fortsetzt, wenn man sein Verhalten

nicht ändert. Um dies zu ändern, lehrte der Buddha die dritte und vierte Edle Wahrheit: Die „**Wahrheit des Aufhörens von Leiden**“ – Buddhaschaft – und die „**Wahrheit des Wegs zum Aufhören von Leiden**“. Dies sind die beiden jenseits von Samsara führenden Wahrheiten. Sie beschreiben, dass es einen Ausweg gibt aus dem Gefangensein in leidvollen Erfahrungen. Dieser Weg besteht in der Praxis von Geistesruhe und Einsicht, bis die eigentliche Natur des Geistes, die allen Wesen innewohnende „**Buddhanatur**“, erkannt wird. Diese Erkenntnis – wird sie vollständig erlangt – wird Buddhaschaft oder Erleuchtung genannt.

Khenpo Rinpoche bezieht sich bei den Erklärungen zu den Vier Edlen Wahrheiten auf den Wurzeltext vom 1. Mipham Rinpoche (1846-1912) und den Kommentar von Nuden Khyentse Lodrö (Katog-Kloster).

**Karma Samphel Ling, Tel. 0680/324 94 91**  
**c/o vereint, Hollandstraße 14, 1020 Wien**

bezahlte Anzeigen

*Empathie ist das wertvollste Geschenk, das sich Menschen machen können (M. Buber)*

## „Willkommen Konflikt!“ Einführung in Wertschätzende Kommunikation (GFK)

1. März (17.00–20.00) / 2. März 2013 (10.00–17.00)

**Zielgruppe:** Personen, die in Konfliktsituationen mit sich und anderen offen umgehen lernen wollen; erste Schritte setzen, um die wahren Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen; Bitten an sich und/oder an andere Menschen richten; schmerzvolle Gefühle in Beziehungen zur Empathie nützen.

**Methoden:** Input, Übungen einzeln, paarweise, in der Gruppe; Selbstwahrnehmungsanleitungen

**Vorankündigung:** „Willkommen Empathie! Vertiefung in Wertschätzende/ Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“ vorauss. am 22. März (17.00–20.00)/23. März 2013 (10.00–17.00)

**Vorankündigung:** „Willkommen Scham! DAS Seminar für Entdecker von Scham, Schuld und anderen unerwünschten Gefühle“ vorauss. am 17. Mai (17.00–20.00) /18. Mai 2013 (10.00–17.00)

**Seminarorte:** „Willkommen Konflikt! – Einführung in die WS Kommunikation“ im Praxisraum, 1050 Wien, Hofgasse 4/Tür 13 (U 4-Nähe Pilgramgasse) et al.

**Kursbeitrag:** nach freiem Ermessen der TeilnehmerInnen (Detail-Info im Zuge der Anmeldung)

**Informationen & Anmeldungen:** telefonisch oder per E-Mail: Mag. Peter Pressnitz, System Sozial & Bildungsmanager, Trainer & Facilitator im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria  
[www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at), Tel. 0699/14 70 00 52, [peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com](mailto:peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com)

bezahlte Anzeigen

## CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

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

19.–20. Jänner, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138.-

**YIN YANG HE QI FA UND BASISÜBUNGEN  
FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Mit YIN YANG HE QI FA können Übende und Lernende das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang regulieren. Wenn Yin und Yang nicht ausgeglichen sind wird unser Körper schwach, Probleme tauchen auf und wir werden krank. Durch Yin Yang He Qi Fa können Yin und Yang jederzeit reguliert werden und wir bleiben gesund.

9.–10. März, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Euro 138.-

**ZHI QI FA UND BASISÜBUNGEN  
FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

ZHI QI FA ist eine Methode um unser „verborgenes“ Qi zu aktivieren. Diese besondere Qi Art zirkuliert in unserem Körper zwischen Haut und Muskeln und kann mit Hilfe von Zhi Qi Fa gezielt geleitet und verwendet werden.

**Auskunft & Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88**

bezahlte Anzeigen

# Retreat: Medizinbuddha

8.5.- 14.5. 2013

S. H. der Dalai Lama gab 2012 in Österreich eine Medizinbuddha-Einweihung. In diesem Retreat werden wir nun die Praxis des Medizinbuddha unter Anleitung einüben.

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

**Ehrw. Namgyel**, ein Australier, lebt seit 26 Jahren als tibetisch buddhistischer Mönch in Indien und Nepal. Er hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht und teilt sein Wissen und seine Erfahrungen nun weltweit mit Menschen, die sich für Buddhismus interessieren.

**Ort:** Kalapa Center, absolut ruhige Lage auf der Koralm (Steiermark), in 1.000 m Seehöhe mit traumhafter Aussicht

**Kosten:** Euro 430,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)  
organisiert von Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien

**Information:** [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

**Anmeldung bis 25. April 2013 unter [info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at),**

Das Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung

bezahlte Anzeigen

# Buddhismus entdecken

Studien- und Meditationslehrgang

NEUSTART

Mein Geist und sein Potential

8.1. – 19.2. 2013

Der **2-jährige Lehrgang in 13 Modulen** bietet eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation geübt und im Austausch von Erfahrungen und Wissen der TeilnehmerInnen überprüft, sodass es im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet werden kann.

Pro Modul 6 bzw. 7 Abende und ein Klausurtag zur Vertiefung (Zertifikat möglich).

**Weitere Themen:** wie meditiert man?/ der Pfad zur Erleuchtung/ spirituelle LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt/ Karma/ Zuflucht zu den Drei Juwelen/ eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit (Lehrheit)/ Tantra.

**Dienstag 19.00 – 21.00**

Kursgebühr: Euro 45,-/ (MG Euro 25,-) pro Modul (schriftliche Unterlagen + Audiofiles zum Nachhören bei versäumten Abenden)

**Ort:** Panchen Losang Chogyen (PLC-FPMT), 1090, Servitengasse 15

**Info:** Andrea Husnik 01/479 24 22, [www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at), [info@gelug.at](mailto:info@gelug.at)

bezahlte Anzeigen

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
<b>EINFÜHRUNG</b>		
Sa 5.1., 11.00–13.00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
Do 10.1., 19.00–20:45	<b>Einführung in die Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
Sa 12.–So 13.01.	<b>Wochenendseminar: Alles über Karma</b>	<i>Ani Rita Riniker</i>
Sa 12.1., 15.00–18.00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
Di 15.1., 19.00–21.00	<b>Kurs: Zufriedenheit im Alltag</b>	
So 20.01., 10.00–17.00	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	<i>Christoph Köck</i>
Mi 23.1., 19.30–21.00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
Mi 23.–Di 29.1.	<b>Intensives Sitzen</b>	
Fr 25.1., 13.00–21.00	<b>MBSR, der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens</b>	
Sa 26.1., 11.00–13.00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
Do 31.1.–So 3.2.	<b>Butoh Tanz</b>	<i>Eva Klauser Hermann</i>
So 3.2., 9.30–17.30	<b>Achtsamkeitstag im Shambhalazentrum Nynthün</b>	
Mo 11.2.–So 17.2.	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki</i>
Sa 16.2., 15.00–18.00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
So 17.2., 10.00–17.00	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	<i>Christoph Köck</i>
Sa 23.2., 11.00–13.00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
Mi 27.2., 18.00–20.00	<b>Buddhismus kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Mi 6.3., 18.00–20.00	<b>Buddhismus kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Fr 8.3.–So 10.03.	<b>Einführung in Zen Meditation</b>	<i>Mathias Köhl</i>
Sa 9.3., 11.00–13.00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
So 10.3., 10.00–17.00	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	<i>Christoph Köck</i>
Fr 8.3., 20.00–22.00	<b>Die buddhistische Zuflucht</b>	<i>Kristian Zacho</i>
<b>VORTRÄGE</b>		
Di 8.1., 19.00–21.00	<b>Mein Geist und sein Potential</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Fr 11.1., 19.00–21.00	<b>Loht sich ethisches Verhalten heutzutage noch?</b>	<i>Ani Rita Riniker</i>
Mo 14.1., 19.00–21.00	<b>Was zusammenkommt, geht auseinander</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
Mi 23.1., 19.30–21.00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
Sa 26.1., 20.00–22.00	<b>Meditation in Zurückziehung und im Alltag</b>	<i>Maxi Kukuvec</i>
Fr 8.2., 19.00–21.00	<b>Buddha's Psychologie – Liebe und Mitgefühl</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
Mo 11.2., 19.00–21.00	<b>Überwindung der Geistestrübungen</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
Mi 13.2.–Mi 13.3., 18.00–20.00	<b>5 Abende: Buddhismus kurz&amp;bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>

ORT	KONTAKT
Dai Shin Zen Meditationszentrum	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	06991/235 43 48, office@theravada-buddhismus.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum Wien	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum Wien	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Dai Shin Zen Meditationszentrum	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum Wien	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum Wien	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Dai Shin Zen Meditationszentrum	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Dai Shin Zen Meditationszentrum	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
KKÖ Wien	01/263 12 47, bz-wien@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
KKÖ Wien	01/263 12 47, bz-wien@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
Fr 15.2., 19.30–21.00	<b>Ruhe und Klarheit – ein Weg zu sich selbst</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
Fr 1.3., 19.00–21.00	<b>Weisheit im Alltag leben</b>	<i>Kathleen McDonald</i>
Mo 11.3., 19.00–21.00	<b>Rechte Kommunikation</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
Fr 15.3., 19.00–21.00	<b>Habe ich in meinem Leben eine Wahl? Falls ja, welche?</b>	<i>Ani Rita Riniker</i>
Fr 22.3., 19.30–21.00	<b>Um Vergänglichkeit und Tod wissen – das Leben gelassen meistern</b>	<i>Lama Francis</i>
<b>SEMINARE</b>		
Mi 2.–Do 10.1.	<b>Vipassana – Metta Meditation und Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
Sa 5.–Do 10.1.	<b>Praxistage</b>	<i>Angie Boissevain</i>
So 6.–Sa 12.1.	<b>Alltagsbegleitende Praxiswoche</b>	<i>Hannes Huber</i>
Di 8.1., 19.00–21.00	<b>Studien- und Meditationsprogramm Neustart des Lehrg.: BUDDHISMUS ENTDECKEN</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Mo 14.–Sa 19.1.	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
Di 15.1., 19.00–21.00	<b>Studien- und Meditationsprogramm Neustart des Lehrg.: BUDDHISMUS ENTDECKEN</b>	<i>Andrea Husnik</i>
Sa 26.1., 15.00–20.00	<b>Geistestraining</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
So 27.1., 9.30–13.00	<b>Jetzt säen – dann ernten</b>	<i>Ursula Lyon</i>
Fr 1.–Do 7.2.	<b>Zen und Schneeschuhwandern</b>	<i>Ermin Döll</i>
Sa 2.–So 3.3.	<b>Weisheit im Alltag leben</b>	<i>Ehrw. Kathleen McDonald</i>
So 3.2.–So 17.3., 17.00–20.00	<b>Intensivkurs – Buddhismus, eine gemeinsame Entdeckungsreise in Theorie und Praxis</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
Mo 4.–So 10.2.	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
Sa 9.–So 10.2.	<b>Buddha's Psychologie Liebe und Mitgefühl</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
Mo 11.–Sa 16.2.	<b>Zen Sesshin</b>	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
Do 14.2., 19.00–21.00	<b>Die 4 Edlen Wahrheiten als Lebenspraxis 4 Abende, jeweils Donnerstag</b>	<i>Christoph Köck</i>
Fr 15.–So 17.02.	<b>Ruhe und Klarheit–ein Weg zu sich selbst</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan)</i>
Fr 15.–Di 19.2. 19.00–21.00	<b>Mein Geist und sein Potential</b>	<i>Andrea Husnik</i>
So 17.2., 9.30–13.00	<b>Meditieren kennen – und können?</b>	<i>Ursula Lyon</i>
Do 20.–So 24.2.	<b>Retreat: Sich entspannen, in den unverfälschten, offenen Zustand-Mahamudra</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
Do 21.–So 24.2.	<b>Führung aus der Stille</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
Fr 22.–So 24.2.	<b>Zazen Wochenende (Rinzai Zen)</b>	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
Sa 23.2., 15.00–20.00	<b>Chenresig-Praxis</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
Sa 23.–So 24.2.	<b>Die beiden Flügel der Erleuchtung Mitgefühl und Weisheit</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
Fr 8.–So 10.3.	<b>Sheng Zhen Qi-Gong</b>	<i>Li Jing</i>

ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
1050 Wien, Leitgebasse 11/21	0699/12 35 43 48
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	ursula.lyon@chello.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	06991/199 65 00, office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	ursula.lyon@chello.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482 424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelug.at 0681/204 900 31, www.gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at

DATUM	VERANSTALTUNG	LEITUNG
Mi 13.–So 17.3.	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
Do 14.–So 17.3.	<b>Einfach Zen!</b>	<i>MyoE Doris Harder</i>
So 17.3., 9.30–13.00	<b>3 Geistesgifte – 3 Gegengifte</b>	<i>Ursula Lyon</i>
Fr 22.–Di 26.3.	<b>Zen und Schneeschuhwandern</b>	<i>Ermin Döll</i>
Fr 22.–So 24.3.	<b>Um Vergänglichkeit und Tod wissen – das Leben gelassen meistern</b>	<i>Lama Francis</i>
Sa 23.–Sa 30.3.	<b>Sesshin (Rinzai Zen)</b>	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
Di 26.–So 31.3.	<b>Strenger Zen Kurs Ostern</b>	<i>Ermin Döll</i>
<b>Diverse</b>		
So 13.1., 10.00–13.00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
Do 17.1., 17.30–19.30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin</i>
Fr 18.1., 16.30–20.30	<b>Feldenkrais für die Meditationshaltung</b>	
Sa 26.1., 19.00–20.00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
Do 31.1., 15.30–16.30	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
Do 31.1., 17.30–19.30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin</i>
So 17.2., 10.00–13.00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
Do 21.2., 17.30–19.30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin</i>
Sa 23.2., 19.00–20.00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
Do 28.2., 15.30–16.30	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
Fr 1.3.–Do 7.3.	<b>Tibetfilmtage in Zusammenarbeit mit dem Rechbauer kino</b>	
Do 7.3., 17.30–19.30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin</i>
So 17.3., 10.00–13.00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
Do 21.3., 17.30–19.30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin</i>
Do 21.3., 15.30–16.30	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
Sa 23.3., 19.00–20.00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>

## DIE ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT



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

### Wir vertreten den Buddhismus ...

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

### Wir geben Raum ...

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

### Wir informieren ...

- \_ durch den regelmäßigen ÖBR-NEWSLETTER
- \_ durch unser vierteljährliches Programmheft

- \_ auf unserer Homepage
- \_ im Buddhistischen Archiv und der Fachbibliothek
- \_ mittels öffentlicher Stellungnahmen

### Wir betreuen unsere Mitglieder ...

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

### Wir beraten alle ...

- \_ im Sekretariat
- am Buddhismus Interessierten ...**
- \_ durch ÖBR Repräsentanzen in den Bundesländern

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	01/595 50 18, 06991/199 65 00, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	ursula.lyon@chello.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	(0043) 01/276 23 60 mobil 0680/5547210, info@karma-kagyu.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, 0699/11 48 57 91, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg, Haus der Stille	0664/986 97 54, info@puregg.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	info@buddhistischejugend.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Zendo, Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, Wien	fiof@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	info@buddhistischejugend.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Zendo, Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, Wien	fiof@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91, office@shedrupling.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	info@buddhistischejugend.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, Wien	info@buddhistischejugend.at
Zendo, Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, Wien	fiof@buddhismus-austria.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at

**Wir unterrichten ...**

- \_ Kinder und Jugendliche im Buddhistischen Religionsunterricht – österreichweit

**Wir begleiten ...**

- \_ Kranke durch Besuche
- \_ Sterbende durch unser Mobiles Hospiz
- \_ Trauernde in der Trauergruppe
- \_ Haftinsassen durch Gefangenenbesuche

**Wir bilden aus und weiter ...**

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

**Wir präsentieren den Dharma ...**

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

**Wir koordinieren ...**

- \_ die Repräsentantinnen und Repräsentanten
- \_ den buddhistischen Religionsunterricht

**Wir feiern ...**

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

**Wir veranstalten ...**

- \_ Tagungen, Symposien und Familienpujas

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR.

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Buddha Rattana Pratheep**

#### **Tempel Graz**

Schiffgasse 2/10

8020 Graz

0316/71 37 42

>> *Theravada-Buddhismus*

### **Buddhistische Gemeinschaft**

#### **Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg

Tel. 0664/22 37 111 oder

Tel. 0699/10 75 97 74

[buddhismus@sbg.at](mailto:buddhismus@sbg.at)

[www.buddhismus-salzburg.org](http://www.buddhismus-salzburg.org)

>> *Übertraditionell*

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum

Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien

Tel. 01/513 38 80

[bodhidharmazendo@hotmail.com](mailto:bodhidharmazendo@hotmail.com)

[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)

>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhistisches Zentrum**

#### **Scheibbs**

Ginselberg 12

3270 Scheibbs/Neustift

Tel. 0699/190 496 36 oder

Tel. 07482/424 12

[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)

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

>> *Übertraditionell*

### **Daishin Zen Österreich**

Währinger Straße 26/Hof, 1090 Wien

Tel. 01/879 57 22 oder

Tel. 0650/879 57 22

(Mag. Paul Matusek)

[office@fleurwoess.com](mailto:office@fleurwoess.com)

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

>> *Japanischer Buddhismus*

### **Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum

Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien

Tel. 01/749 42 47

[drikung@1012.at](mailto:drikung@1012.at)

[www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at)

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft**

#### **Österreich\***

Buddhistisches Zentrum

Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien

Honza Dolensky,

Tel. 0660/521 96 99

[dzogchen.wien@gmx.at](mailto:dzogchen.wien@gmx.at)

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

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Fo Guang Shan Tempel**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien

Tel. 01/941 74 08

Tel. 0699/18 888 098

[fgsvienna08@gmail.com](mailto:fgsvienna08@gmail.com)

[http://dharma.fgs.org.tw/shrine/vienna/](http://http://dharma.fgs.org.tw/shrine/vienna/)

>> *Tawainesischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Österreich\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz

Tel. 0316/67 07 00

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

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

>> *Tibetischer Buddhismus*

Karma Kagyü Österreich ist eine von mehreren Organisationen bzw. Zentren im Rahmen der ÖBR, die sich in Österreich der Karma Kagyü-Linie zugehörig fühlen.

### **Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien

Tel./Fax 01/276 23 60,

Tel. 0680/554 72 10

[info@karma-kagyuu.at](mailto:info@karma-kagyuu.at)

[www.karma-kagyuu.at](http://www.karma-kagyuu.at)

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien

Tel. 0680/324 94 91

[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)

[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah

Kirchengasse 32/20

1070 Wien

Tel. 0699/19 24 62 94

[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)

[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)

>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein

Tel. 02634/74 17

(Kontakt: Sylvester und

Li Lohninger)

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

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

>> *Tibetischer Buddhismus*

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

Servitengasse 15, 1090 Wien

Tel. 0681/20 49 00 31

[info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)

[www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)

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

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

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe**

Wiener Straße 33

3002 Purkersdorf bei Wien

Tel. 0664/81 50 51 30

[www.palpung.eu](http://www.palpung.eu)

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Pu Fa Meditationszentrum Linz**

Hörzinger Straße 62ab

4020 Linz

Tel. 0732/94 47 04

[pufa@mail.ctcm.org.tw](mailto:pufa@mail.ctcm.org.tw)

[www.ctworld.org](http://www.ctworld.org)

>> *Taiwanesischer Buddhismus*

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

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

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2, 8020 Graz  
Ani Tenzin Jamyang (Beate  
Zweytick), Tel. 0699/12 15 12 91  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Österreich Soka Gakkai  
International**

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

**Thekchen Dho-ngag Choeling\***

9376 Knappenberg 193  
Tel. 0664/110 27 02 oder Tel.  
0662/42 05 16, info@tdc-buddha.at  
www.tdc-buddha.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Theravada\***

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

**Puregg, „Haus der Stille“**

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

## INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –**

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

**Friedens-Stupa-Institut**

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

**Naikan Institut Neue Welt**

Triftstraße 81  
2821 Lanzenkirchen  
Tel. 0664/32 00 688  
nwi@naikan.com  
www.naikan.com  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

## Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daishin Zen Österreich	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Karma Kagyü Österreich Wien	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
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, <u>19.00</u>	<u>19.00</u>	19.00
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddha Rattana Pratheep Tempel Graz	Steiermark				
Karma Kagyü Österreich Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Österreich Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Österreich Murau	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>20.00</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Karma Kagyü Österreich Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Österreich Steyr	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
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 Österreich Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg	19.00			19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Österreich Villach	Kärnten		20.00		
Bodpipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Karma Kagyü Österreich Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Österreich Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Österreich Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Österreich Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30
Palpung Yeshe Chöling Dornbirn	Vorarlberg	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
	14.45	15.30	<a href="http://www.fgs.org.tw">www.fgs.org.tw</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyu.at">www.karma-kagyu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.at</a>
17.00	17.00	17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
07.00, 18.00		11.00	<a href="http://www.palpfung.eu">www.palpfung.eu</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikungaustria.org">www.drikungaustria.org</a>
09.00	15.00		<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
<u>19.00</u>			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc-buddha.at">www.tdc-buddha.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
07.00, 18.00		11.00	<a href="http://www.palpfung.eu">www.palpfung.eu</a>

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

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

## WIEN

### **Mushoju Zen Dojo Wien**

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

### **Dharma Sangha Österreich**

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Michael Podgorschek  
Tel. 06991/479 12 12, podpod@t0.or.at

### **Kyudo Zen-Bogenschießen**

Muko Kyudojo Wien  
Seidengasse 28, 1070 Wien  
Info: victoria.sternebeck@chello.at, Tel. 0676/939 64 36

### **Rinzai Zendo Wien**

Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Soiku Graßmück 0664-73544471  
info@rinzaizendo.org  
www.rinzaizendo.org

### **Ryuun Zen Sangha**

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

## OBERÖSTERREICH

### **Zen in Linz**

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

Donnerstag-Gruppe: „Offene Weite“

Info: Brigitte Bindreiter, Tel. 0650/38 52 820  
brigitte.bindreiter@linzag.net

Freitag-Gruppe: „Daiishin Sangha“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 99 19  
gernot.polland@aon.at

Samstag-Gruppe: „BuddhaDharmaSangha“

Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 68 85  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

### **Zen in Gmunden**

(japan. Rinzai Zen)  
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridroshinprinz@gmail.com  
Tel. 0650/460 30 23

## SALZBURG

### **Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus**

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

## BURGENLAND

### **Saddharma Sangha**

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

## Yoga & Meditation

### **Offene Stunden**

**Ursula Lyon, Margit Königswieser**

Mo., 10.00–12.00

**Ursula Lyon, Michaela Berger**

**Meditation & Lehre & Yoga „sampada“**

Mi., 17.30–19.00

**Andrea Lachner**

Mi., 19.15–21.00

**Andrea Lachner**

Do., 17.00–18.30

**Elisabeth Siencnik**

Fr., 10.00–11.30

**Hannes Huber, Renate Putzi**

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

**Martin Krautschneider**

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

## Qi Gong & Meditation

**Tilo Rom**

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 91 58



# yogini.!

kunst aus tibet

15.11.2012 – 10.3.2013

Museum Gugging  
Am Campus 2  
3400 Maria Gugging  
[www.gugging.at](http://www.gugging.at)

Öffnungszeiten: Di-So 10-17 Uhr

Reise Yogini – Zornmode Gottheiten aus dem Totenbuch Yidam. 19. Jhdt. © Sammlung Peter Inhof Privatstiftung

## *DIE WOGEN REITEN*



ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT EMOTIONEN

Seminare mit Dr. Hans Kaufmann

im Seminarhaus „Die Lichtung“, Rastenfeld, Waldviertel

1. Termin: Mo. 29.4. (20:00) - Mi 1.5.2013 (14:00)

2. Termin: Fr, 11.10. (20:00) - So, 13.10.2013 (14:00)

Infos unter : [www.gewahrsein.at](http://www.gewahrsein.at) und [www.die-lichtung.at](http://www.die-lichtung.at)

*„Wie stark ein Gefühl auch in einem toben mag, es ist möglich, auch in diesem Augenblick achtsam zu sein...“*

Jon Kabat Zinn



# VERANTWORTUNG LEBEN

BUDDHISMUS IN ÖSTERREICH  
FEIERT 30 JAHRE STAATLICHE ANERKENNUNG

## JUBILÄUMSSYMPOSIUM

„Verantwortung leben“

*Do. 4. bis Fr. 5. April 2013, Universität Wien*



## FESTAKT

30 Jahre staatliche Anerkennung  
der buddhistischen Religion in Österreich

*Sa. 6. April 2013, 9.30 Uhr, Akademie der Wissenschaften, Wien*



## ÖBR OPEN SPACE

*Sa. 13. April 2013 und Sa. 9. November 2013*

*Buddhistisches Zentrum, Wien*



## BUDDHISTISCHE KUNST- UND KULTURWOCHE

*Sa. 1. bis So. 9. Juni 2013, Kulturzentrum BRICK 5, Wien*



## BUDDHISTISCHE FILMTAGE

*Mitte November 2013, Metro Kino Wien*



Österreichische Buddhistische  
Religionsgesellschaft

[www.buddhismus-austria.at/Jubilaeumsjahr2013](http://www.buddhismus-austria.at/Jubilaeumsjahr2013)