

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2014

Preis: € 5,-

Österreichische Post AG/Sponsoring/Post-Nr. 74, GZ 03Z034824 S, verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



## „Das Glück des Menschen steht im Mittelpunkt.“

EIN INTERVIEW MIT YOSHIO NAKAMURA UND LARRY WILLIAMS S. 8

### Wahlen der Buddhistischen Gemeinde

ERSTINFORMATION ÜBER DIE KANDIDATEN S. 12

### Erkrankung als Weg sehen: JIVAKA – Buddhistische Krankenbegleitung

DR. GEORG SCHOBER S. 14

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 7.OKTOBER

太極拳

TAIJI (Taijiquan) hat seine Wurzeln in der mehr als 3000 jährigen Tradition chinesischer Atem und Bewegungstechniken, die der Gesundheitsvorsorge und Lebenspflege dienen. Durch Erlernen und Üben von Taiji werden die innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

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

**WANN: ab Dienstag 7.OKTOBER**  
Einstieg bis Ende Oktober möglich  
**18:00 - 19:30**

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

**KOSTEN: 10.-/ Abend**

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

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

**LEITUNG: RUDOLF GOLD**  
Dipl.Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.  
Seit 30 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Grossmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, 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:** Mo., 8. Sept., Mi., 17. Sept. oder Mo., 29. Sept., jeweils um 18.30h

### 8-wöchige Kurse:

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

**Kurs 1:** 13. Okt. bis 1. Dez., jeweils Montag, 18.30-ca. 21.00h sowie Sa. 29. Nov., 10.-16.30h  
Leitung: Dr. Tina Draszczyk

**Kurs 2:** 15. Okt. bis 3. Dez., jeweils Mittwoch, 18.30-ca. 21.00h sowie So. 30. Nov., 10.-16.30h  
Leitung: Mag. Alexander Draszczyk  
Kursbeitrag: € 330,- (inkl. Kursunterlagen, CD, 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, zertifiziert),  
**Mag. Alexander Draszczyk**, Achtsamkeitslehrer (MBSR), Psychotherapeut in Ausbildung u.S.  
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!*

Was ist los mit den Religionen im 21. Jahrhundert? Die täglichen Nachrichten lassen wenig Gutes denken. Fuat Sanac, der Präsident der Islamischen Glaubensgemeinschaft, mit dem ich in einer sehr wertschätzenden Verbindung stehe, sagt in einem Zeitungsinterview: „Wir haben es in der Geschichte immer wieder erlebt, von Christen, Muslimen und anderen, dass sie sich auf ihre Religion berufen haben, aber Verbrecher waren.“ Liegt es vielleicht am „Ein-Gott-Glauben“, der seine Anhänger zu verrückten Gotteskriegern macht? Wohl nicht nur, mir fallen Myanmar und andere Länder ein. Ich versuche daraus einen weisen Schluss zu ziehen und einen Lösungsansatz zu formulieren. Was mir rasch in den Sinn kommt, ist ein Spruch aus meiner Zen-Praxis: „Sit down and shut up!“

... und ich sitze noch immer ...

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

### 8 INTERVIEW

„Das Glück des Menschen steht im Mittelpunkt.“

Ein Interview mit Yoshio Nakamura und Larry Williams

### 12 GEMEINDE

Wahlen der Buddhistischen Gemeinde

### 14 BERICHT

Erkrankung als Weg:  
JIVAKA – Buddhistische  
Krankensbegleitung

Dr. Georg Schober

### 16 BERICHT

Stupas in Österreich

Beate Kraml

### 20 ZEN-ESSAY

Der freie Wille

Von Meiyō Pedro Perez Vargas

23 CARTOON. SANGHA

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 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)

**Fotos.** Ida Rätther ([www.ida.lv](http://www.ida.lv)), Archiv, Africa Studio – Fotolia.com

**Inserate und Organisation.** Elisabeth Schachermayer,

[anzeigen@buddhismus-austria.at](mailto:anzeigen@buddhismus-austria.at)

**Gestaltung:** Mediendesign, Wien

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

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

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.**

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

## Sekretariat

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

### ÖBR-SEKRETARIAT

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

### Öffnungszeiten

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

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

### SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische  
Religionsgesellschaft  
IBAN AT46 6000 0000 0131 7747  
BIC OPSKATWW

## Online

### ÖBR-NEWSLETTER

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

### FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

## Jugend

### BUDDHISTISCHE JUGEND

Die nächsten Termine (Do., 2. 10., 9. 10.) der buddhistischen Jugend wollen wir der „Einführung in die Achtsamkeitsmeditation“ von Christoph Köck widmen. Die gewohnten Treffen in der Biberstraße fallen in dieser Zeit aus. Hier die Info:

**Einführung in die Achtsamkeitsmeditation**  
ab Donnerstag, 11. September, 5 Abende,  
jeweils Do, 19.00–21.00 Uhr  
Meditation nach der Lehre des Buddha, lebensnah und relevant vermittelt.  
Leitung: Christoph Köck  
Ort: BZ Fleischmarkt 16, 1010 Wien, 1. Stock,  
Theravadaschule

info@buddhistischejugend.at  
www.buddhistischejugend.at



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



## Für Familien

### FAMILIEN-PUJA

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

**So., 19. 10. 2014, 10–13.00**

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

### KLEINSTKINDERGRUPPE

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

**Fr., 24. 10. 2014, 15.00–16.00 Uhr**

**Fr., 28. 11. 2014, 15.00–16.00 Uhr**

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

### BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

**www.buddhismus-austria.at >**

**Organisation > Religionsunterricht**

## Tag der offenen Tempeltür: So., 12. 10.

Am So., 12. 10. findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles > Tag der offenen Tempel

## Was ist Buddhismus?

Vizepräsidentin Marina Myo Gong Jahn stellt bei dieser traditionsübergreifenden Einführung die Grundlagen des Buddhismus vor.

**Do., 16. 10. 2014, 19.00 Uhr**

**Vortragender: Marina Myo Gong Jahn**

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

## Buddhistische Gedenk- feier an die Verstorbenen

**Sa., 1. 11. 2014, 15.00 Uhr,**

gemeinsam mit Marina Myo Gong Jahn  
am Buddhistischen Friedhof,  
Wiener Zentralfriedhof,

Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.

## Buddhistische „Weihnachtsfeier“

**Mi., 17. 12. 2014, 17.00 Uhr**

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

# Krankheit



**JIVAKA**  
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE  
KRANKENBEGLEITUNG

## UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

**JIVAKA**

**Buddhistische Krankenbegleitung:**

**Tel. 0650/523 38 02 oder**

**info@hospiz-oebr.at**

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

# Ombudsstelle

## OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Fatma Altzinger**

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

## OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Peter Wanke**

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien

# Alter und Tod



**MOBILES  
HOSPIZ**

## UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

**Mobiles Hospiz der ÖBR**

**DGKS Ingrid Strobl,**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

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



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

**MobilesHospizderOebr**

## TRAUERZEIT

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

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

**Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,**

**Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien**

**Leitung: Dr. Georg Schober,**

**Tel. 0660/67 68 634**

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



# Mitmachen

## ÖBR OPEN-SPACE

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

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

## 9. ÖBR OPEN-SPACE

**Sa., 15. November 2014, um 14 Uhr**

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

**Wir bitten um Anmeldung unter:**

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

# Bundesländer

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

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

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

**Steiermark:** Wolfgang Poier, 0316/670 635, [graz@kkoe.at](mailto:graz@kkoe.at); Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98, [michael.aldrian@chello.at](mailto:michael.aldrian@chello.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:** Werner Purkhart, 0676/355 75 91, [daka@otherland.at](mailto:daka@otherland.at)

**Tirol:** Mag. Gabriele Doppler, [gabriele.doppler@gmail.com](mailto:gabriele.doppler@gmail.com),  
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:** Martin Schaurhofer, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at), 01/512 37 19



# „Das Glück des Menschen steht im

DAS INTERVIEW FÜHRTE JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

*Lieber Yoshio, erzähl uns, wie du nach Österreich gekommen bist?*

Yoshio: Es war in Tokio im Jahre 1970, da bin ich zu Soka Gakkai gekommen. Mein erster Kontakt in Europa war in der Schweiz. Da aber die Schweiz recht teuer war zum Leben, kam ich nach Wien. Damals war es noch günstig, hier zu leben [:lacht]. Das Geld hatte damals nur für eine Strecke gereicht, und ich fuhr mit der Transsibirischen Eisenbahn und blieb hier in Wien und war glücklich.

*Hast du gleich mit dem Buddhismus hier in Wien begonnen?*

Yoshio: Nach unserer Auffassung unterstützte ich die Menschen hier in allen sozialen Belangen. Anfänglich hauptsächlich meine japanischen Landsleute. Viele Japaner hatten

Träume, hier zu leben und zu arbeiten. Ein Meditationszentrum gab es anfänglich nicht. Ich war in meiner kleinen Ein-Zimmer-Wohnung und lud Interessierte zur Meditation ein. Ich hatte einen Gohonzon („Mandala oder Schriftmandala mit dem Text des Lotos-Sutra in japanisch“, Anm. Red.) in meiner Wohnung stehen. Anfangs kamen eher exzentrische Menschen zu mir, um über den Buddhismus etwas zu erfahren, erst später kamen viele sogenannte „normale“ Menschen zu uns. Von unserer Auffassung her besteht auch kein Unterschied zwischen Religion und Alltagsleben. Unser Programm ist Buddhismus, also unmittelbares Erleben der Wirklichkeit. Ich hatte das Bedürfnis, hierher zu kommen und zu leben. Als Erstes musste ich Arbeit finden und meine Miete bezahlen und mein persönliches



## Yoshio Nakamura

Geboren: 1. 1. 1942  
(Niigata Prefecture)  
Grafikerausbildung  
Landesverantwortlicher  
der OSGI seit 1981.

## Larry Williams

Geboren: 28. 6. 1956  
(Wien)  
Ausgebildet und arbeitet  
als Fotograf  
Verheiratet, 2 Kinder  
Praxis seit 1986  
Landesverantwortlicher  
der OSGI seit 2013.

*„Kein Leben ist geringer  
als das Andere.“*

# Mittelpunkt.“

Leben finden und realisieren. Es war damals auch eine offenere Zeit. Ich konnte nicht viel deutsch und mein erster Chef sagte zu mir: „Kannst du 1, 2, 3 sagen und kennst du rechts und links“, ich sagte „ja“, er: „Du bist aufgenommen!“ [:lacht]. So bekam ich meine erste Arbeit. Erst dann konnte ich beginnen, einen Raum, einen Versammlungsort zu finden, um gemeinsam zu meditieren. Es liegt in der Natur der Sache, meinen eigenen Nutzen, den ich aus dem Leben der buddhistischen Praxis ziehen konnte, mit allen anderen Menschen zu teilen. Es war schwer und dauerte 10 Jahre, bis mehrere Menschen zur Meditation kamen. Buddhismus war in Österreich nicht so verbreitet. Unsere Soka Gakkai ist eine Laienbewegung. Alle gehen arbeiten und verdienen ihr Geld selbst.

*Wo habt ihr euer erstes Zentrum in Wien eröffnet?*

Yoshio: 1989 sind wir in unser erstes Zentrum in Wien in die Mariahilfer Straße 86 gezogen. Es war die zweite Etage im Haus von McDonald's. Den ganzen Tag konnten wir das Essen riechen. Aber es gab einen großen Vorteil: „Die Kinder kamen gerne ins Kulturzentrum.“ [:lacht] Nach 6 Jahren, also 1995, sind wir dann hierher ins Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz in die Linzer Straße 452 gekommen. Die ersten zehn Jahre sind viele Menschen gekommen und wollten nur Theorie, Theorie und Theorie hören und keine Praxis machen. Erst später wurde unsere Praxis, das Chanten, zum Thema und wurde verinnerlicht.

&gt;&gt;



*„Nicht aufzugeben,  
weil das Leben es wert ist.“*

>> *Lieber Larry, wie bist du zur Dhamma-  
lehre gekommen?*

Larry: Ich bin mit einer Freundin mitgegangen und habe in der Gruppe mit Yoshio gechantet (aus dem Englischen, „to chant“, singen).

Yoshio hatte dieses für mich anfängliche „Gemurmel“ geleitet. Und im Anschluss hatte ich ein langes Gespräch mit ihm, und das war von der Atmosphäre so gut, dass ich dabei blieb und meine Kenntnisse in Buddhismus vertiefte. Von meiner Kindheit her war ich katholisch aufgewachsen, bekam aber keine endgültigen Antworten und bin mit dieser Lehre nicht zurechtgekommen und hatte das Gefühl, das ist abgeschlossen. Ich suchte aber keine Religion im Speziellen. Es waren damals im Jahr 1986 viele Krisen und auch der Reaktorunfall in Tschernobyl, und mein persönliches Leben war damals an einem Punkt angelangt, wo meine Erkenntnis nicht mehr weiterwusste. Ich sah meine Probleme, konnte sie aber nicht ändern. Diese Problematik hatte meine Dynamik so stark reduziert, dass mir meine Lebensfreude abhanden kam. Mit einem lachenden und weinenden Auge sah ich den Buddhismus, das Chanten löste in mir etwas aus. Es war Lebensfreude. Wenn ich Druck und Leiden gehabt habe und gechantet habe, war es nachher verschwunden. Und ich hatte wieder Lust zu agieren und zu tun. Ich studierte den Buddhismus so genau, weil ich anfänglich Fehler suchte. Aber ich

wurde immer mehr begeistert vom Nichiren-Buddhismus.

*ÖBR: Was steht im Nichiren-Buddhismus  
im Mittelpunkt?*

Larry: Der Buddhismus in Japan war von früheren Zeiten an eher politisch. Und die buddhistischen Schulen wollten eine Vorrangstellung bei Hof bekommen. Nichiren Daishonins (13. Jh.) litt damals in seinen jungen Jahren schon mit. Nach seinem gründlichen Studium gründete er die Nichiren-Schule und formulierte seine eigene Lehre auf der Grundlage des Lotos-Sutra. Du kannst entscheiden über dein Leben und bist nicht gefangen in deinem „Karma“. Und die gleiche Würde für alle. Das Aufheben der Kastenidee. Die Menschlichkeit und Verbundenheit in allem zu sehen. Das Glück des Menschen steht im Mittelpunkt, die Religion muss dem Menschen dienen. Kein Leben ist geringer als das Andere. Die Praxis soll sich unterordnen, aber die Vernunft muss immer da sein. Wir haben Weisheit, wir müssen uns öffnen, die Erleuchtung kommt ja nicht von irgendwo, wie ein Strahl, sondern es ist alles da. Es berechtigt mich nicht, jemanden mit einer anderen Ansicht gering zu schätzen. Das Epitome des Lotos-Sutra liegt in dieser Meisterung des Ich's, den anderen absolut wertzuschätzen, egal wie er ist. Das ist die Schwierigkeit und die erste Übung überhaupt, das Zentrum der Lehre.



*„Das Leben an sich,  
ist das Wichtigste.“*

**ÖBR:** *Die Zahl der suchenden Menschen wird immer größer. Was würdet ihr jemandem empfehlen, der als Suchender neu zum Dharma findet?*

Larry: Bekanntschaft, Freundschaft, Familie, Arbeitsplatz, kurzes Gespräch, ansehen, was gibt es hier. Viele kommen auch durch die ÖBR, wo kann ich hier im Bezirk etwas machen. Wir laden die Leute ein, bei unseren gemeinsamen Diskussionsabenden teilzunehmen, denn die Kernpraxis ist die gemeinsame, wo wir Erfahrungen hören, studieren, gemeinsam chanten. Dann entschließen sie sich, ob sie den Weg weitergehen wollen oder nicht, oder eine Zeit lang als Gäste dabei sein wollen. Beim Eins-zu-eins-Kontakt habe ich den Menschen gesagt: „Ich garantiere dir, wenn du weitermachst, dann wirst du glücklich!“. Nicht aufzugeben, weil das Leben es wert ist. Das habe auch ich von Yoshio gelernt. Aber alleine hätte ich es nicht geschafft. Die Gemeinschaft, die Sangha, ist enorm wichtig für uns. Die Bohisattwa-Ausrichtung (Bohisattwa ist ein Mensch, der sich nicht nur um seine eigene Erleuchtung bemüht, sondern sich auch voller Mitgefühl seinen Mitmenschen zuwendet, um mit ihnen gemeinsam die Erleuchtung zu erlangen; Anm. Red.) ist für uns sehr wichtig.

**ÖBR:** *Welche Bedeutung hat aus Eurer Sicht die ÖBR heute?*

Larry: Für uns war es so, dass es ein großes

Hindernis war, uns von unserem Haupttempel zu trennen. Wir trennten uns von dem „Zeremonien-Buddhismus“ in Japan, raus aus dem sakralen Buddhismus und rein in die Herzen der Menschen. Daisaku Ikeda (Präsident der SGI; Anm. Red.) realisiert damit den Wunsch seiner vorhergegangenen Meister. Die Priester blieben in dem traditionellen Formalismus. Die Soka Gakkai beendete dieses System und betont die Wichtigkeit von „Du selbst bist dein eigener Meister“. Wir wollen weder die Kultur des Landes verändern noch die Werte des Landes herabsetzen, sondern wir fördern das, was alle Menschen an Wohlbefinden gerne haben, mit unserer Art und Religion. Für mich war es eine Erfüllung eines Traumes, dass wir gemeinsam im Dialog mit allen BuddhistInnen des Landes in der ÖBR vereint sind.

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

Larry: Der gegenseitige Respekt, dieses Zueinander-Stehen, finde ich sehr wichtig. Der Dialog, das Nichtunterstützen von Gewalt, das Leben an sich ist das Wichtigste, nicht die Religion als solche. Buddha, die Erleuchtete Natur an sich, kann in kein Gefäß gegeben werden.

**ÖBR:** *Danke für das Gespräch.*

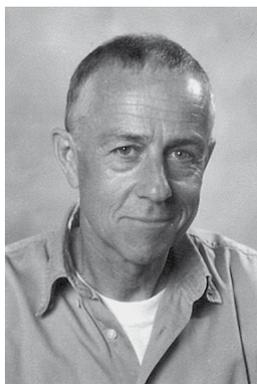
# Wahlen der Buddhistischen Gemeinde

## Erstinformation über die Kandidaten

In ihrem Ursprung, zu Lebzeiten des historischen Buddha, und auch noch danach war die Buddhistische Gemeinde, der Sangha, die Gemeinschaft der Ordinierten. Später entwickelte sich der Sangha auch zu einer Gemeinschaft aller Praktizierenden, das waren in den asiatischen Ursprungsländern die Praktizierenden einer bestimmten Tradition. Heute, im Westen, meint man mit dem Begriff „Sangha“ oder „Buddhistische Gemeinde“ alle Praktizierenden des Buddha-Weges, unabhängig von der jeweiligen Tradition, in welche diese Praxis eingebettet ist. Die „Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft“ (ÖBR) sowie die „Buddhistische Gemeinde Österreich“ (BGÖ) sind zwei Fahrzeuge am selben Weg und mit gleichen ergänzenden Aufgaben. Sie erfüllen die normativen Anforderungen eines westlichen Staates, um damit in unserem Land die buddhistische Religion optimal entfalten zu können. Jetzt im Oktober erfolgt die Wahl des Vorstandes der BGÖ, und ich möchte die Kandidaten mit einem kurzen Statement vorstellen und mich bei ihnen dafür bedanken, dass sie bereit sind, sich für diese schwierige, aber wichtige Aufgabe zur Verfügung zu stellen.

Wir sollten unseren neuen Kandidaten für die Wahl der Buddhistischen Gemeinde dankbar sein, dass sie sich dieser großen Aufgabe widmen wollen, und sie mit unserer Stimmabgabe ermutigen, unterstützen und wertschätzen.

Übrigens: Nur ÖBR-Mitglieder sind wahlberechtigt, daher wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, sein offizielles Bekenntnis zur buddhistischen Religion durch den Eintritt in



Hugo Klingler

*„Hauptanliegen meiner Arbeit sind, den Menschen in Österreich das Kennenlernen des Buddha-Dharma zu ermöglichen, um so einen Beitrag zur Psychohygiene unserer Gesellschaft zu leisten, sowie eine stärkere Vernetzung der buddhistischen Gruppen in Österreich und die Förderung eines intra-buddhistischen Dialogs.“*  
Hugo Klingler

die ÖBR zu vollziehen. Denn es wird in Zukunft immer mehr von Bedeutung sein, ob die Zahl der bekennenden Buddhistinnen und Buddhisten eine relevante Größe in unserer Gesellschaft hat. Ohne unsere persönliche Praxis gibt es keinen



Sylvie Hansbauer

*„Ich möchte eine Ansprechpartnerin für Anliegen der jungen Generation sein, aber auch für alle Buddhistinnen und Buddhisten. Daher ist mir in der Gemeindegarbeit wichtig, die Beziehungen zueinander zu fördern und zu stärken.“*  
Sylvie Hansbauer



Michael Aldrian

*„Die Gemeinde ist meinem Verständnis nach eine Institution der ÖBR, die sich besonders auch um jene Buddhistinnen und Buddhisten kümmert, die in keiner Gruppe organisiert sind und daher österreichweit wenig Verbindung untereinander haben. Diesen will ich ein Sprachrohr sein und an einer besseren Kommunikation arbeiten.“* Michael Aldrian

buddhistischen Weg, aber ohne eine entsprechende Anzahl offizieller Buddhistinnen und Buddhisten in unserem Land erhält dieser Weg auch keine große Relevanz in unserer Gesellschaft. Und ich denke, dass jeder, der

von der Kraft der Buddhalehre zur Lösung aktueller gesellschaftlicher Problemstellungen überzeugt ist, auch den Buddhismus in Österreich durch sein offizielles Bekenntnis stärken sollte. ■

# Erkrankung als Weg sehen: JIVAKA – Buddhistische Krankenbegleitung

DR. GEORG SCHOBER

Aufgabe dieses seit April 2013 neuen Angebots im Rahmen des Mobilen Hospizes der ÖBR ist es, erkrankte buddhistische Praktizierende und andere Kranke mit Interessen an der Lehre des Buddha spezifisch buddhistisch spirituell zu unterstützen, und zwar sowohl in stationären Einrichtungen als auch mobil. Dies stellt gleichsam die buddhistische Version der Kranken(haus)seelsorge in anderen Religionsgemeinschaften dar. Die in diesem neuen Bereich tätigen Ehrenamtlichen bilden ein kleines Team aus BuddhistInnen verschiedener Traditionen mit solidem Hintergrund in der Theorie der Lehre Buddhas sowie längerer und regelmäßiger eigener Praxiserfahrung. Sie begleiten möglichst traditionsspezifisch, um Erkrankte auch bei deren eigener Praxis besser unterstützen zu können. Denn viele, wenn nicht alle buddhistische Traditionen betonen, dass man Lebenskrisen (wie Erkrankung) nicht als lästige Hindernisse, sondern als Lehrer auf dem Weg zur Erleuchtung sehen und nützen soll. Das beginnt beim Üben von Geduld (einem der Sechs bzw. Zehn Paramitas) und reicht bis zum Streben danach, Erleuchtung zu erlangen, um das Leiden aller fühlenden Wesen lindern zu können, wie es das Mahayana postuliert. Darüber hinaus gibt es auf Basis der buddhistischen Lehren eine ganze Reihe von Methoden (sogenannten Geschickten Mitteln), wie z. B. spezifische Meditationen, die den Umgang mit körperlichem, aber auch spirituellem Schmerz, dem Verlust der Selbstständigkeit und anderen krankheitsbedingt auftretenden Schwierigkeiten lindern helfen können.

Eine Erkrankung hat viele Aspekte, z. B. als Verlusterlebnis durch eventuell sogar dauerhafte Einschränkung der Gesundheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit, im Sinne aufkommender Ängste (vor Schmerzen, bleibenden Schäden, daraus drohender Berufsunfähigkeit usw.), ja eventuell sogar als das Entstehen von Vorwürfen, man sei an seiner Krankheit selber schuld, die in Folge dann zu Schuldgefühlen führen können. Buddhistische Praktizierende werden Erkrankung überdies wohl im Zusammenhang mit Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit, Anhaften und Ablehnen, dem Entstehen in Abhängigkeit und Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung, betrachten.

Die Basis buddhistischer Begleitung, egal in welcher Krisensituation, stellen in jedem Fall liebende Güte und aktives Mitgefühl dar. Dazu schreibt der tibetische Lama Tulku Thondup: „Wenn wir Kranken oder Sterbenden beistehen, sollten wir ehrlich, offen und natürlich im Umgang mit ihnen sein. Am wichtigsten ist es herauszufinden, was dem oder der Betroffenen nützt, und ihm oder ihr nicht die eigenen Ansichten und Empfindungen aufzuzwingen. Kranke und Sterbende müssen sich selbst, ihre Sorgen und Ängste zum Ausdruck bringen können. Ihnen einfach nur liebevoll und bereitwillig zur Seite zu stehen, kann ein wunderbarer Trost sein.“

Die Beziehung zwischen Buddhismus und Krankheit ist eine sehr enge und auch sehr alte. Denn nach der überlieferten Lebensgeschichte Buddha Shakyamunis war der Anblick eines kranken Mannes bei der ersten seiner vier



Ausfahrten aus dem „goldenen Käfig“ seines Palastlebens eines jener Ereignisse, die vor fast 2600 Jahren dem jungen Prinzen die Augen in Bezug auf das Problem des Leidens öffneten und ihn damit zum Aufbruch zu seiner spirituellen Suche inspirierten. Die später in seiner ersten Lehrrede dargelegten Vier Edlen Wahrheiten stellen einen Schlüssel auch zur grundlegenden Bedeutung des Heilens im Buddhismus dar, indem sie aufzeigen, dass jemand Unerleuchteter per definitionem als „krank“ anzusehen ist und daher der Weg zur Erleuchtung auch den zu Heilung darstellt. Insofern macht die buddhistische Lehre sehr wenig Unterschied zwischen der Erkrankung des Körpers und des Geistes, und auch der alte Kanon der Tibetischen Medizin, die Vier Tantras, legt dar, dass alle Krankheit (auch) das Resultat des Anhaftens am Ich – also eines geistigen Vorgangs – ist.

Der Buddha hat darüber hinaus gelehrt, es sei blanke Unwissenheit, zu behaupten, der eigene Körper sei auch nur für einen Augenblick gesund, denn in diesem sich immerwährend verändernden Phänomen „Leib“ stimmt ja dauernd irgendetwas nicht so ganz. Und bereits in den

allerfrühesten buddhistischen Schriften wird betont, man solle sich fünf Lebensstatsachen vor Augen halten, denen jeder Mensch unvermeidbar unterworfen ist: Alter, Krankheit, Sterben, Trennung von Liebem und Karma.

Später, im Mahayana, finden sich Hinweise auf die Verbindung zwischen den Lehren und Heilung, wobei als entsprechende Personifizierungen die verschiedenen heilenden Buddhas und Bodhisattvas in vielen Sutras erwähnt werden. Auch andere bedeutende buddhistische Meister und Kommentatoren wie Shantideva nehmen auf diese Texte Bezug. Ebenso hat auch der Buddha selbst für Kranke geeignete und hilfreiche Unterweisungen gelehrt, auf die Begleitende sich auch heute noch beziehen können. Aus all diesen Gründen wird er in den traditionellen Schriften auch als „Großer Arzt“ oder „Höchster Heiler“ bezeichnet.

Abschließend noch kurz zu unserem gewählten Namen: Unsere Initiative wurde nach jenem Arzt benannt, der die Ordensgemeinschaft des historischen Buddha und auch ihn selbst betreute. Jivaka war ein nicht monastisch ordinierter, sogenannter Haushälter oder „Laien-Praktizierender“, wie es die meisten buddhistischen Übenen im Westen und auch alle derzeitigen Mitglieder in unserem Team sind. ■

*Wir sind über die Koordinatorin des Mobilien Hospizes der ÖBR, DGKS Ingrid Strobl, erreichbar unter Tel. 0650/523 38 02 (persönlich Mo–Fr 13–14 Uhr oder bitte Nachricht auf der Mailbox hinterlassen) bzw. per E-Mail unter [info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at).*

# Stupas in Österreich

VON BEATE KRAML

*„The tradition to build Stupas originated in the times of the historical Buddha Shakyamuni, more than 2500 years ago. A Stupa represents the Enlightenment, the nature of a totally awakened mind. In ancient Buddhist texts it is said that the construction of a Stupa is of enormous benefit for all sentient beings.“*

H. H. 17th Gyalwa Karmapa Trinley Thaye Dorje\*

**S**tupas zählen zu den ältesten Architekturformen des Buddhismus. Ihre Bedeutung ist vielfältig und kaum umfassend darstellbar, so reich und vielfältig sind Symbolik und Wirkung durch Form und Füllung. Aus buddhistischer Perspektive ist eine Stupa ein archetypisches Symbol für den voll verwirklichten oder „erwachten“ Geist. Sie zeigt direkt auf die Freiheit des Geistes, auf seine innewohnende Furchtlosigkeit, seine Freude und sein Mitgefühl.

\* „Die Tradition, Stupas zu bauen, geht auf die Zeit des historischen Buddha Shakyamuni vor mehr als 2.500 Jahren zurück. Eine Stupa verkörpert die Erleuchtung, die Natur des vollkommen erwachten Geistes. In alten buddhistischen Texten wird gesagt, dass der Bau einer Stupa von riesigem Nutzen für alle fühlenden Wesen ist.“  
S.H. 17. Gyalwa Karmapa Trinley Thaye Dorje



## *Zum Besten aller Wesen*

Eine Stupa, deren Bau von einem qualifizierten Meister begleitet wird, bildet ein Kraftfeld oder „Erleuchtungs-Kraftwerk“ für alle Wesen, die mit ihr in Berührung kommen, und wirkt sich positiv harmonisierend auf das gesamte Universum aus.

Es ist Außenstehenden oft schwer zu erklären, dass Buddhisten eine Menge Zeit, Geld und Energie aufwenden, um „zum Besten aller Wesen“ eine Stupa zu erbauen – und dass sie nicht nur für ihre eigene Gruppe eine Andachtsstätte errichten wollen. Steht die Stupa aber einmal auf ihrem Platz, kommen viele Menschen, die sich in ihrer Nähe einfach wohlfühlen und spüren, dass sie hier leichter als anderswo zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen können.



Wien

### „Der“ oder „die“ Stupa

Für Diskussionen sorgt im Deutschen immer wieder der Artikel für Stupa. Das Wort stammt aus dem Sanskrit (im Tibetischen „Chörten“). Sanskritologen bevorzugen den männlichen Artikel, im allgemeinen Sprachgebrauch ist aber ebenso häufig „die Stupa“ zu hören, weil dies für Wörter mit der Endung -a im Lateinischen und Deutschen natürlich ist. Wikipedia lässt beide Artikel gelten. Fragt man die Lamas, so gibt es folgende Erklärung: Wenn man den phallisch-männlichen Aspekt des Bauwerks betont, so ist es „der Stupa“, sieht man die reiche Füllung mit kostbaren Gegenständen, so fokussiert man das Weibliche der Stupa und verwendet den entsprechenden Artikel.

### Von Asien nach Europa

Waren Stupas in der Vergangenheit nur in Asien zu finden, so werden sie in den letzten Jahren und Jahrzehnten vermehrt in vielen Teilen der Welt errichtet. Österreich ist hier keine Ausnahme.

### Wien: Friedenspagode

Bereits 1982 wurde in Wien mit dem Bau einer Stupa begonnen. Sie liegt an der Neuen Donau und ist mit der U2 (bis zur „Donaumarina“) und mit dem Bus 80B (bis „Friedenspagode“), oder mit Schnellbahn (bis „Praterkai“) und dann weiter mit dem Bus erreichbar. Die Friedenspagode Wien, errichtet von japanischen Mönchen des Nipponzan-Myohoji-Ordens, wurde 1983 fertiggestellt und eingeweiht. Verantwortlich ist der Mönch Rev. Gyosei Masunaga, der auch

&gt;&gt;



Salzburg

>> vor Ort lebt. Der dem japanischen Buddhismus angehörende Orden wurde 1917 von Ew. Nichidatsu Fujii Gurujii gegründet.

Sieben Reliefs sind Szenen aus dem Leben Buddhas nachempfunden, die Hauptstatue ist eine Darstellung von Buddha Shakyamuni. Die Pagode ist öffentlich zugänglich und Ort zahlreicher Veranstaltungen, unter anderem wird das jährliche Vesakh-Fest an der Stupa begangen. Tägliche Meditationen finden jeweils um 17.00 Uhr statt.

#### *Graz: Stupa-Einweihung durch den Dalai Lama*

Im Volksgarten, einem Park im Herzen der Stadt, steht eine 7 m hohe Erleuchtungsstupa, die ebenfalls als Friedensstupa bezeichnet wird. Die Idee geht bereits auf das Jahr 1994 zurück. Nachdem die Stadt Graz dem „Verein zur Förderung Buddhistischer Werte“ den Grund zur Verfügung gestellt hatte, wurde am 26. März 1996 der Platz gesegnet und der Spatenstich durchgeführt. 3.000 Besucher wohnten schließlich am 12. Juni 1998 der feierlichen Einweihung der Stupa und der anschließenden Chenrezig-Ermächtigung durch den Dalai Lama bei.

#### *Wien: Chörten im Druk-Yul-Park*

Der Druk-Yul-Park ist eine kleine, spitz-dreieckige Parkanlage in Mauer. Der Parkname Druk Yul (Land des Donnerdrachens) nimmt Bezug auf das Himalaya-Königreich Bhutan. „Streben nach Glück“ ist Bhutans weltweit ein-

zigartiger Regierungsauftrag: Dort wird nicht nur auf materielle Entlohnung Wert gelegt, sondern auf individuelle Entwicklung, auf Unverletzlichkeit des Lebens, auf Mitgefühl für andere, auf Ehrfurcht vor der Natur, auf soziale Harmonie und Kompromissbereitschaft. 2010 wurde auf Initiative der Österreichisch-Bhutanischen-Gesellschaft eine quadratische Stupa, in Bhutan auch als „Chörten“ bezeichnet, im Druk-Yul-Park errichtet.

2012 wurde von Schülerinnen und Schülern der HTL Mödling zusätzlich die Mani-Mauer errichtet. An der Verwirklichung der mit Glückssymbolen bestückten Mani-Mauer haben sich die Freundschaftsgesellschaften mit Indien, Japan, Kambodscha, der Mongolei, Burma, Nepal, Sri Lanka und Thailand beteiligt.

Beide Kulturdenkmäler mögen den Menschen der Umgebung Glück, Freiheit, Gesundheit und Frieden bringen.

#### *Salzburg: Stupa strahlt vom Mönchsberg auf die Stadt*

Eine Sensation bedeutete für viele der Bau einer Stupa auf dem Salzburger Mönchsberg. Die Begeisterung von Bürgermeister Heinz Schaden und Stadtrat Johann Padutsch legte für die 40-köpfige Gruppe des Zentrums von KKD den „ideellen Grundstein“ für das Projekt. Großzügige Spenden und die Tatkraft aus der Sangha ließen die Stupa schließlich zur Wirklichkeit werden. Der tibetische Meister („Maniwa“) Sherab Gyaltzen Rinpoche nahm am 21. Sep-



Graz

tember 2011 gemeinsam mit Lama Ole Nydahl die Einweihung der 4 m hohen Erleuchtungsstupa vor. Der Platz zwischen dem Museum der Moderne und der Festung Hohensalzburg ist ein einmaliges Ambiente und strömt die Aura von jahrhundertealter Geschichte aus. Er gehört nach wie vor der Stadt Salzburg, die Stupa selbst ist im Besitz des Fördervereins für Diamantweg-Buddhismus.

### *Gföhl: Die verhinderte Stupa*

Zwischen den beiden Stupa-Bauten in Salzburg und Linz war eine weitere österreichische Stupa in Planung, deren Bau aber letztlich verhindert wurde. In der Waldviertler Gemeinde Gföhl lehnte eine Mehrheit der an einer Abstimmung teilnehmenden Bevölkerung das Bauprojekt – geplant war eine 30 m hohe Stupa – nach einer diffamierenden Postwurfsendung ab. Mittlerweile gibt es für den Versender des Pamphlets einen (nicht rechtskräftigen) Schuldspruch wegen Verhetzung. Die Lindmayer-Stiftung, die hinter dem Bauvorhaben stand, sucht weiter nach einem geeigneten Ort für ihr großes Projekt. Stupa-Projekte wurden in Österreich aber bereits öfters initiiert, und auf verschiedenen Grundstücken befinden sich in unserem Land noch weitere – hier nicht erwähnte – Stupa-Bauten.

### *Linz: Die vorerst jüngste Stupa*

Die Linzer Pläne für eine Stupa reichen bis in das Jahr 2009 zurück. Nach der erfolgreichen

Statuenausstellung im Kulturhauptstadt-Jahr hatten Vertreter des Buddhistischen Zentrums von Karma Kagyü Diamantweg erste Gespräche mit Bürgermeister Franz Dobusch geführt, der sofort Gefallen an dem Projekt fand. Nach den erforderlichen behördlichen Prüfungen erteilte die Stadt die Baubewilligung für das 6,80 m hohe Bauwerk auf einem öffentlich zugänglichen Parkgelände (Freinberg/Maximilianweg) mit großartigem Blick auf die Voralpenkette.

Im Juni 2012 überraschte der 17. Karmapa Trinley Thaye Dorje die Linzer mit seinem Besuch und vollzog die Grundzeremonie. Lama Chogdrup Dorje, ein erfahrener tibetischer Stupa-Bauer, leitete alle rituellen Vorbereitungen. Ein ganzes Jahr lang fertigten Freiwillige aus mehreren Ländern tausende Tsatsas (Budhareliefs und kleine Stupas aus Gips) und Mantrarollen für die Füllung der Stupa. Am 1. August 2013 setzte Lama Ole Nydahl bei strahlendem Sonnenschein den Lebensbaum in die Stupa. Lama Chogdrup Dorje vollzog am 3. August die Einweihungszeremonien. Tags darauf wurde die Erleuchtungsstupa Linz im Beisein der verantwortlichen Stadtväter und hunderter Gäste aus aller Welt der Linzer Bevölkerung als Stätte der Ruhe und Besinnung übergeben.

Mögen die Wünsche Buddhas in Erfüllung gehen und die Stupas zum Wohle aller Wesen wirken! ■

# Der freie Wille

EIN ESSAY VON MEIYO PEDRO PEREZ VARGAS

Neulich, als ich mit einer Freundin Dinge des Herzens besprach, begann sie die menschlichen Emotionen mit einer Treppe zu vergleichen. Eine Treppe, die so lange hochführt, bis es wieder hinabgeht, und die so lange in die Tiefe führt, bis es wieder aufwärts geht. Eine Treppe, die uns in der Abwärtsbewegung Enttäuschung bringt und Leid zufügt und die anschließend, solange sie aufwärts führt, uns Zufriedenheit und Glück beschert. Eine Beschreibung, die auch für das Rad des Lebens zutrifft, sagte ich. Denn auch in Samsara, jener Kreis, der die Daseinszustände des menschlichen Lebens beschreibt, sind wir von einem Zustand in den anderen ständig in Bewegung. Von den Abgründen der Höllenwesen, die ein Leben voller Leiden erfahren müssen, bis hin zur unbeschwernten Welt der Deva, die gesegnet scheint durch das Glück.

Und so mit ihr über den Zyklus der Leidenschaft fantasierend, erklärte mir meine Freundin, mit der ich oft die Zen-Praxis teile, dass sie auf den Vergleich mit der Treppe gekommen war, als sie neulich im Radio eine Sendung hörte, in der Psychologen und Neurologen darüber debattierten, ob die Mentalhygiene die neue Religion sei. Aber nicht das war, was ihr besonders auffiel, sondern dass es diesen Wissenschaftlern in Wirklichkeit dar-

um ging, herauszufinden, was die wahre Quelle für das Glück, den Erfolg und die Liebe sei. Laut meiner Freundin wurde dafür ein Projekt ins Leben gerufen, das den Anspruch hatte, repräsentativ und natürlich auch verifizierbar zu sein. Also nannten die Wissenschaftler ihr Projekt „Die Treppe der Emotion“. Ziel dieses Versuchs war festzustellen, ob es so etwas wie den freien Willen gibt. Und um diese Ausgangsthese zu verifizieren, orientierte sich die Wissenschaft am wirklichen Leben und fragte sich: Woher kommt der Entschluss, wenn wir vor der Wahl stehen, entweder die Rolltreppe zu nehmen oder die Stiegen zu Fuß zu steigen? Oder anders formuliert: Wenn wir uns entschließen, die Stiegen zu nehmen, während es eine Rolltreppe gibt, ist das eine Entscheidung, die von unserem persönlichen Willen abhängt oder nicht?

Wie meine Freundin weiter erzählte, waren die Experten nach der Auswertung ihrer Forschungen in ihren Meinungen sehr geteilt. Einerseits postulierten vor allem Neurologen, dass der freie Wille nicht mehr sei als eine Illusion – wenn auch eine sehr praktische. Denn wie diese Gelehrten meinten, befinden wir uns in einem kontinuierlichen Lernprozess, und in diesem Prozess entscheiden wir aufgrund von in der Vergangenheit gemach-





ten Erfahrungen. Erfahrungen, an die sich das Individuum immer dann erinnert und interpretiert, wenn die Emotion auftaucht. In diesem Falle war die Schlussfolgerung, dass der individuelle Wille nicht existiert, denn alles ist im Grunde ein unendlicher und ständig fließender Strom, in dem absolut alles seine Ursache hat.

Andererseits, setzte meine Freundin fort, gab es aber auch Experten, die behaupteten, dass wenn wir den Entschluss fassen, die Stiegen zu nehmen, dann fassen wir einen bewussten Entschluss. Den Entschluss, etwa uns gegen die übernommenen Automatismen zu entscheiden. Uns gegen das konditionierte Verhalten zu entscheiden, das uns sagt, dass es einfacher sei, die Rolltreppe zu nehmen und uns so ein bestimmtes Verhaltensmuster aufzwingen möchte. Die Wissenschaftler, die davon überzeugt waren, dass es den freien Willen gibt, wiesen besonders auf dieses Verhalten hin, denn ihrer Meinung nach ist die bewusste Entscheidung, sich gegen einen eingespeicherten Automatismus zu entscheiden, der beste Beweis dafür, dass es den freien Willen gibt.

Es war also eine sehr kontrovers geführte Debatte, die mir meine Freundin schilderte, in der viele Argumente für und viele gegen aus-

getauscht wurden. Argumente, die nicht aufhörten, uns zu wundern. Aber nicht deshalb, weil die Antwort auf die Frage, ob es den freien Willen gibt, so offensichtlich ist, sondern vor allem, weil niemand beachtete, dass die Argumente sich innerhalb ein und desselben mentalen Prozesses bewegten. Irgendwie war es so, als ob uns ausgerechnet die Debatte, ob es den freien Willen gibt oder nicht, allein schon zeigte, dass der Glaube, dass es einen unabhängigen Willen gibt, in dem Augenblick entsteht, wenn wir glauben, Position beziehen zu müssen und sagen „Ich glaube das“. Oder entsteht der freie Wille bereits, wenn wir sagen „Ich“? Wie dem auch sei, irgendwie hatten wir den Eindruck, dass, sobald wir glauben, Position im Bezug auf die Realität beziehen zu müssen, dann entsteht ein Spalt, der uns von der Wirklichkeit entfernt. Der Spalt der Trennung zwischen „Ich“ und die „Anderen“, zwischen „Gut“ und „Böse“, zwischen dem Objekt und dem Subjekt. Die Trennung, die dann entsteht, wenn wir mit den Gedanken nach den Dingen greifen, wenn wir sie mit der Bedeutung unserer Erfahrungen füllen und geistig etwas schaffen, das es in Wirklichkeit so eigentlich gar nicht gibt.

Nach all diesen Erzählungen beschloss ich, uns einen Tee zu bereiten. Nach so vielen

&gt;&gt;



>> Worten, wie angenehm ist es, einfach gemeinsam präsent zu sein, dachte ich. Es ist wie barfuß am Strand zu laufen, während das Meereswasser die Füße abkühlt. Es ist, wie vor dem Meer sich auf einen Felsen hinsetzen und den Wellen zuzuschauen. Wie sie entstehen und wie sie zerfallen. Sowohl die kleinen, aber auch die großen Wellen. Und doch war da noch etwas, das mich zwang, die idyllische Stille zu unterbrechen, um meiner Freundin eine letzte Frage zu stellen: Wenn Samsara wie ein Karussell der Emotion ist, steht Nirwana dann den Gefühlen entgegengesetzt? Für gewöhnlich denken wir, dass Nirwana ein spezieller Zustand des Geistes sein muss. Eine besondere Verfassung des Geistes, in der die Traurigkeit, die Trauer oder die Wut uns nichts anhaben kann. Wir pflegen zu denken, dass Nirwana eine Ebene des Geistes ist, in der das Individuum in der Lage ist, seine Gefühlswelt vollständig in den Griff zu bekommen, weil es erfahren hat, dass im Grunde alles gut ist, so wie es ist, und weil es keine Trennung zwischen ihm und allen Wesen und Dingen dieser Welt gibt.

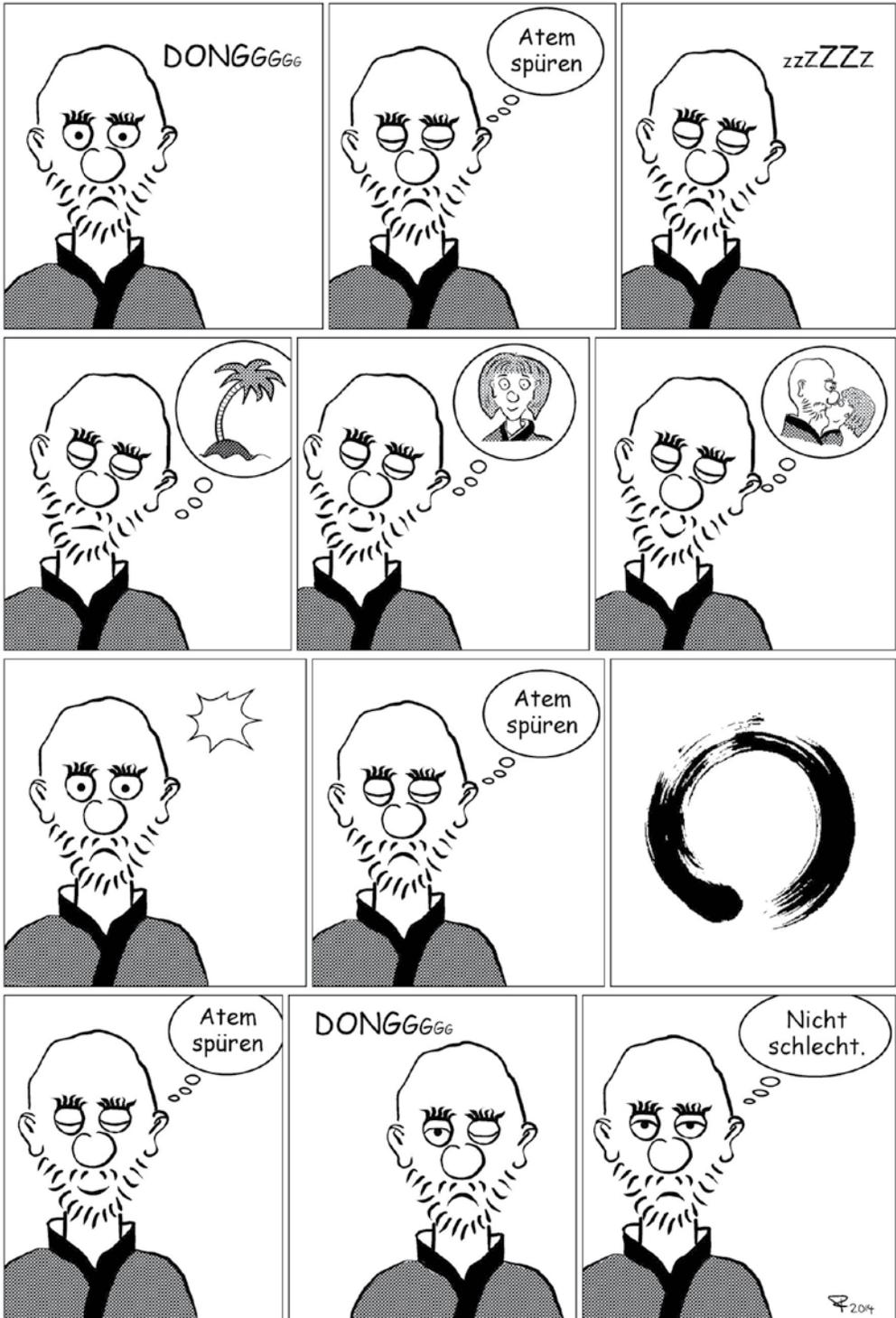
Nach einigen Augenblicken der Stille antwortete sie: vielleicht bedeutet Nirwana aber auch die Wirklichkeit jenseits der Gedankenwelt. Jene Realität, in der es keine Trennung gibt und das Ich keine feste Substanz hat, sondern das Ergebnis einer Projektion unseres Bewusstseins, dass die wechselseitige Beziehung aller Dinge dieser Welt zu verarbeiten

versucht. Stell dir vor, sagte sie, wenn das so wäre, dann wäre Nirwana keineswegs ein heiliger Zustand, in dem sich ein Individuum von all seinen Schmerzen befreit hat, sondern einfach die unmittelbare und ungeschminkte Realität von Hier und Jetzt. Die Realität jenseits der Zeit, die einen Anfang und ein Ende kennt. Die Wirklichkeit, in der alles weder wirklich noch unwirklich ist und in der es weder Geburt noch Vergehen gibt. Das Hier und Jetzt, in dem, obwohl es keine Trennung gibt, wir gefordert sind, als Individuen verantwortlich zu leben, und zwar für uns als auch für unsere Umwelt. Wenn das so wäre, fügte sie hinzu, dann wäre Nirwana so etwas wie das wahre Ich. Das Ich, das alle Aspekte der Wirklichkeit umfasst. Die Traurigkeit und die Schmerzen genauso wie die Zufriedenheit und das Glück. In diesem Fall wäre das Nirwana nichts anderes als eine Art und Weise, das Leben zu leben, und zwar ohne Widerspruch. Nicht mal zwischen der individuellen Freiheit, ohne die es keine Demokratie gibt, und der Ganzheit, die alles umfasst. Was denkst du?, fragte sie.

Das würde bedeuten, sagte ich, dass, wenn wir vor der Wahl stünden, entweder die Stiege oder die Rolltreppe zu nehmen, dann würden wir frei von Zwängen wählen, und zwar so, wie es der gegenwärtige Augenblick gerade verlangt. Nach diesen Worten schauten wir uns in die Augen und widmeten uns in aller Ruhe unserem Tee. ■

# 30 Minuten Meditation

Frank Zechner



## Kabarett

# GLÜCK – Bitte, her damit!

*Julianne Ferenczy*

In ihrem „Praktischen Gefühls Kabarett“ vermittelt eine hauptberuflich als Anwältin und Mediatorin tätige Buddhistin eine „Gebrauchsanweisung zum Glücklichen“.

Karten und Buchungen für Firmen-, Weihnachts- und Abendveranstaltungen:  
**glueck.kabarett@gmail.com**  
Tel. 01/715 07 38

YouTube Clips und Termine:  
**www.glueck-kabarett.com**

# Buddhismus kurz und bündig

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

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

ab Mittwoch 1. Okt.–22. Okt. 2014,  
wöchentlich jeweils von 18–20 Uhr

**(Dana/Spende) Richtwert**, inkl. Unterlagen:  
€ 40,- (Abend € 12,-) (Erm. möglich)

**Info:** info@gelugwien.at

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

www.gelugwien.at

# Buddhismus entdecken

## Studien- und Meditationslehrgang, Neustart 13. 1. 2015

# Mein Geist und sein Potenzial

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

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

**Weitere Themen:** Wie meditiert man – Der Pfad zur Erleuchtung – Der/die spirituelle LehrerIn – Tod & Wiedergeburt – Karma – Zuflucht zu den Drei Juwelen – Eine tägliche Praxis aufbauen – Samsara & Nirvana – Bodhicitta – Probleme umwandeln – Weisheit – Tantra (Zertifikat möglich).

**Zeiten:** Jeweils am Dienstag 19:00–21:00

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

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

**Info:** Andrea Husnik, Tel. 01/479 24 22, www.gelugwien, info@gelugwien.at

# Herbsttermine im TDC Wien

Thekchen Dho-ngag Choeling, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

## LAMA GESHE TENZIN DHARGYE IM TDC WIEN!

**Mittwoch, 1. Oktober 2014, 19–21 Uhr**

**Buddhismus und Meditation – eine Einführung**, Beitrag: € 12,-

Lama Geshe Tenzin Dhargye gibt einen kurzen Einblick in die Sichtweisen des Buddhismus und in die Praxis der Meditation. Diese Veranstaltung ist offen für alle, die mehr über den Buddhismus und die Meditationspraxis erfahren möchten.

**Sonntag, 5. Oktober 2014, 15–17 Uhr**

**Buddhistische Gebetspraxis – Ngön Dro mit dem Gebet der 7 Zweige**, Beitrag: € 12,-

Dieser Workshop ist für all jene, die bereits Erfahrung mit buddhistischer Praxis haben und die mehr über die Bedeutung der Niederwerfungen (Verbeugungen), der Darbringung von Opfergaben, der Reinigungspraxis usw. erfahren möchten (Vortrag & Übung)

**Freitag, 24. Oktober 2014, 17–21 Uhr**

**Lamrim – der Stufenweg zur Erleuchtung 1**, Beitrag: € 25,-

In diesem Vortrag wird Gen Rinpoche eine kurze Wiederholung der Anfang dieses Jahres gegebenen Lamrim-Belehrungen geben. Dabei wird es vor allem um die Themen „Kostbares Menschenleben“, „Tod und Vergänglichkeit“, „Zufluchtnahme“, „Karma“, „Reinigungspraxis“, „Leiden und deren Ursachen“ usw. gehen.

**Samstag, 25. Oktober 2014, 10–17.30 Uhr**

**Lamrim - der Stufenweg zur Erleuchtung 2**, Beitrag: € 50,-

An diesem Tag wird Lama Geshe Tenzin Dhargye vor allem die Übungen zur Entfaltung des Mitgefühls und des Erleuchtungsgeistes darlegen und die Weisheit der Leerheit erläutern sowie eine Anleitung zur Lamrim-Praxis im Alltag geben (Vortrag & Übung).

**Samstag, 1. November 2014, 10–17.30 Uhr**

**Einführung in Tantra**, Beitrag: € 50,-

Lama Geshe Tenzin Dhargye gibt allgemeine Erläuterungen zur buddhistischen Tantra-Praxis und wird die Praxis der Weißen Tara und/oder des Medizinbuddha näher erklären (Vortrag & Übung).

## REGELMÄSSIGE PRAXIS

### Meditation & Achtsamkeitspraxis

3. & 10. & 31. Oktober, 14. & 21. November 2014, jeweils freitags von 19.00–20.30 Uhr  
keine Anmeldung erforderlich, Beitrag: freiwillige Spende

### Lamrim & Vajrasattva-Reinigungspraxis

11. Oktober, 15. & 22. November 2014, jeweils samstags von 10.00–12.30 Uhr  
keine Anmeldung erforderlich, Beitrag: freiwillige Spende

## INFORMATION & ANMELDUNG

T: 0664 1102 702 | E: info@tdc.or.at | [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at)

## VERANSTALTUNGSORT

TDC-Tibet Dharma Center, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien  
Eine genaue Wegbeschreibung finden Sie unter [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at).

## Harmonious Breathing – der harmonische Atem

### Fortlaufender Kurs mit Mag. Jan Dolensky

Ein harmonischer fließender Atem ist ein wesentliches Element, um unseren Körper und Geist zu koordinieren. Ein freier Atem ist unumgänglich, um den Geist zu beruhigen, Spannungen im Körper zu verringern und die Funktionen des Körper und des Gehirns zu verbessern, und so unsere volle Potentialität zu entfalten. Harmonisches Atmen kann jederzeit und überall angewendet werden und ist dadurch ein kraftvolles Werkzeug, um die Qualität unseres täglichen Lebens zu verbessern. Die Atemübungen sind einfach und trotzdem sehr effektiv.

Die Harmonious-Breathing-Methode gründet sich in der antiken tibetischen Tradition des Yantra Yoga, und wurde von dem international bekannten senior Yantra Yoga -Lehrer und -Ausbildner Fabio Andrico entwickelt.

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse im Yoga, sowie für Yoga Praktizierende.

**Termine: Montags 18:15–19:45 / 13. Oktober 2014 bis 26. Jänner 2015**

**Schnupperabend:** 6. Oktober 18:15–19:45 oder 12. Oktober 16:30–17:00

**Ort:** Zentrum Samdrubling, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

**Beitrag: € 180,-**

*Mag. Jan Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer und Karuna Trainer für Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.*

**Info & Anmeldung:** yantrayoga@dzogchen.at / www.dzogchen.at

Harmonie in der Atmung ist Harmonie im Leben.

## Yantra Yoga

### Tibetischer Yoga der Bewegung

Yantra Yoga ist ein sanfter, dynamischer Yoga. Durch die Positionen und die Bewegung, in Synchronisierung mit der Atmung, wird die Energie der Übenden harmonisiert, Körper und Geist werden tief entspannt. Diese Entspannung ist eine der Grundlagen für jede Meditation.

**Yantra Yoga AnfängerInnen:** Donnerstag 18:15–19:45 / 16. 10. 2014–29. 1. 2015

**Ort:** Zentrum Amida, Neubaugasse 12–14, 1070 Wien

**Beitrag: € 180,-**

**Schnupperabend:** 2. 10. 2014 / 18:15–19:45, Zentrum Amida, Neubaugasse 12–14, 1070 Wien, oder 12. 10. 2014 / 16:00, Zentrum Samdrubling, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

**Yantra Yoga I:** Donnerstag 20:00–21:30 / 16. 10. 2014–29. 1. 2015

**Ort:** Zentrum Amida, Neubaugasse 12–14, 1070 Wien

**Beitrag: € 180,-**

**Warming-up-Stunde:** 2. 10. 2014 / 20:00–21:30

*Mag. Jan Dolensky ist Tibetologe, Yantra Yoga Lehrer, Harmonious Breathing Lehrer, und Karuna Trainer für Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden.*

**Info & Anmeldung:** yantrayoga@dzogchen.at / www.dzogchen.at

# CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

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

**18.–19. OKTOBER 2014**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien, € 138.–**

## **GUAN DING und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

GUAN DING ist ursprünglich eine Methode mit der Chan Mi Qigong-Meister ihren Schülern Qi übertragen. Es gibt jedoch auch eine Variante des Guan Ding mit deren Hilfe wir uns selbst Qi holen können. Durch diese Erhöhung unseres Qi-Potentials ist es uns möglich, unsere Konstitution zu stärken und unsere Gesundheit zu verbessern.

Die BASISÜBUNGEN: Durch sanfte Bewegungen wird das Qi aktiviert. Ein harmonischer, aktivierender wie auch ausgleichender Qi-Fluss kommt in Gang, löst körperliche wie geistige Verspannung und trägt wesentlich zur Erhöhung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens bei.

**10.–11. JÄNNER 2015**

**Fleischmarkt 16, 1010 Wien, € 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.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

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

## Buddhismus-Lehrgang 2014/2015

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

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

**Teilnehmerzahl:** max. 35 Personen

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

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

**Veranstaltungsort:** Dhammazentrum Nyanaponika, Penzinger Straße 16/8, 1140 Wien

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

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

**Bankverbindung:** Raiffeisen Landesbank, IBAN: AT60 3200 0000 1123 9654, BIC: RNLNATWW lautend auf Akademie für Buddhismus und Christentum

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

# Der Vajra-Tanz der Sechs Befreiungen

## Wochenend-Kurs für AnfängerInnen

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Er wird auf einem Mandala ausgeführt. Die Bewegungen der Choreographie sind natürlich und einfach, wiederholen sich zyklisch und werden von Musik und dem gesungenen Mantra begleitet. Durch den Vajra-Tanz werden die drei Aspekte unseres Daseins – Körper, Energie und Geist – tief entspannt und harmonisiert.

### **24.–26. Oktober 2014 in Yeselling**

Kurszeiten: Freitag 18:00 – Sonntag ca. 17:00

Kursort: 24.–26. 10. 2014 in Yeselling, Gschmaier bei Ilz in der Steiermark

Kursbeitrag: € 120,-

Schnuppern: 28. 9. / 19:00–20:00 / Shambhala, Bennogasse 8A, 1080 Wien oder

12. 10. / 17:00–17:30 / Samdrubling, Klopstockgasse 45, 1170 Wien

### **13.–15. Februar 2015 in Wien**

Kurszeiten: Freitag 18:00 – Sonntag ca. 17:00

Kursort: Shambhala, Bennogasse 8A, 1080 Wien

Kursbeitrag: € 150,-

Schnuppern: Termine ab Dezember auf [www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)

*Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Elisha Koppensteiner ist Biologin, Tiefenökologin, Theaterpädagogin und autorisierte Vajra-Tanz-Instruktorin*

**Info (auch für Unterkunft) & Anmeldung:** [vajratanz@dzogchen.at](mailto:vajratanz@dzogchen.at) / [www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)

# Drikung Kagyud Orden Österreich

## Drubwang Sönam Jorphel Rinpoche

### **vom 13. 11.–20. 11. 2014 in Wien**

Drubpön Sönam Jorphel Rinpoche gilt als einer der großen gegenwärtigen Meditationsmeister im tibetischen Buddhismus. Er unterweist Yoginis und Yogis, Nonnen, Mönche und LaienschülerInnen in Tantra, Mahamudra, Dzog Chen und den Sechs Yogas des Naropa.

Bei seinen Besuchen legt Rinpoche den Schwerpunkt seiner Belehrungen auf den fünffachen Pfad zu Mahamudra, dem letztendlichen und ursprünglichen Zustand des Geistes.

#### **Do 13. 11. 17:30 Lhabab Düchen-Feier und Tsog**

Lhabab Düchen ist einer der vier großen Feiertage im Buddhismus und erinnert uns daran, dass Buddha den Tushita-Himmel zum Wohle der fühlenden Wesen verließ und unsere Erde wieder betrat.

#### **Fr 14. 11. 17:30 Einführung in den tiefgründigen Fünffachen Pfad zu Mahamudra,**

bestehend aus Bodhicitta, Gottheitenyoga, Vier Kaya-Guru Yoga, Mahamudra, sowie der Widmung des angesammelten Verdienstes.

#### **Sa 15. 11. 14:00 Ngalden Torwang Einweihung**

Diese Torma-Einweihung ist eine Praxisermächtigung in den Fünffachen Pfad und beinhaltet auch eine Kurzeinweihung in die Meditationsgottheit Chakrasamvara.

#### **So 16. 11. 10:00 Medizinbuddha – Einweihung und Belehrungen**

#### **So 16. 11. 15:00 und Mo 17. 11. 17:30: Mahamudra-Belehrungen**

anhand von ausgewählten Liedern von Milarepa

**Ort: Drikung Phuntsog Chöling, Fleischmarkt 16/1 A-1010 Wien**

**Info und Anmeldung: website: [www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at) email: [office@drikung-orden.at](mailto:office@drikung-orden.at)**

## EMPATHY FOR ALL

Wer Selbstempathie braucht, sich mit „inneren Kritikern“ versöhnen, Entscheidungen treffen, Bedürfnisse transformieren und andere Themen in der Haltung der wertschätzenden Kommunikation klären will, von und mit anderen lernen möchte, der/die ist in dieser Gruppe sehr willkommen.

Mittwoch 14-tägig, 9.30–12.00, Ersttermin 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. Kosten: € 150,-; zentral im 7. Bezirk / Anmeldung s. unten.

## EMPATHY FOR PROFESSIONALS® –

Empathiegruppe für VielarbeiterInnen – Resilienzstärkung und Burn-out-Prophylaxe

Gemeinsam geleitet mit Dr. Sylvia Häusler, Psychologin & Coach, [www.morelove.at](http://www.morelove.at)

Um mit den komplexen Anforderungen des heutigen Arbeitslebens gut umzugehen, braucht es vor allem Selbstempathie. Das Training richtet sich an TeilnehmerInnen, die beruflich Hoch-Dauerleistungen gewohnt, mit den Restriktionen nicht zufrieden sind und eine ausgeglichene Bilanz zwischen Beruf und Beziehungsleben anvisieren. Die Gruppe orientiert sich an der Haltung und den Methoden der wertschätzenden-gewaltfreien Kommunikation.

**Einführungstag:** 15.11. + 2,5 Stunden Folge-Abendtermine 27.11., 10.12., 22.1., 12.2. und 26.2. TN-Plätze werden nach Zielgesprächen vergeben, Kosten € 975,- einzeln / € 1300,- Firmenpreis.

**Information:** Mag. Peter Pressnitz, Empathie-Coach, Unternehmensberater, Trainer im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria – [www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz](http://www.gewaltfrei.at/profile/peterpressnitz) – 0699 14700052 – [peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com](mailto:peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com)

## Geshe Dondup

Der Weg zur Glückseligkeit  
Einführung ins buddhistische Tantra  
28. – 30. 11. 2014

*„Wir besitzen in uns nicht nur den Schlüssel zu all unseren Schwierigkeiten, sondern auch das Potenzial, unser Leben auf einer sehr viel höheren Ebene als derzeit denkbar und möglich zu leben.“* – Lama Thubten Yeshe

Lharampa Geshe Dondup, tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister zum zweiten Mal in Wien (mit deutscher Übersetzung). Grundlagen und Voraussetzungen einer buddhistisch-tantrischen Praxis werden vorgestellt. Vortrag, Diskussion, Meditationen für Menschen mit und ohne Einweihung.

**Vo.:** 28.11. 19:00–21:00

**Sem.:** 29.11. 10:00 – 17:30; 30.11. 10:00–13:00

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

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

## Warum es kein Problem ist, Probleme zu haben

Stephan (Pende) Wormland  
31. 10. – 2. 11. 2014

Mit buddhistischem Geistestraining (Lojong) kann man jede Herausforderung und jedes Problem nutzen. Kraftvolle Methoden ermöglichen es uns, Schwierigkeiten als nützlich wahrzunehmen und sie auf dem Pfad zur Erleuchtung in Glück umzuwandeln.

Abendvortrag als Einführung. Seminar mit Vorträgen, Meditation, Zeit für Fragen und Austausch.

*Stephan Wormland, Psychologe und Gestalttherapeut, praktiziert seit über 25 Jahren, davon 14 Jahre als Mönch.*

**Vo.:** 31.10. 19:00–21:00

**Sem.:** 1.11. 10:00–17:30; 2.11. 10:00–13:00

**Ort:** Panchen Losang Chogyen (PLC), 1090, Servitengasse 15, Tel. 0681 204 900 31  
[info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at), [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

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

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
26.09. 19:00–03.10. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
01.10. 18:00–20:00	<b>Buddhismus – Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
01.10. 19:00–21:00	<b>Buddhismus &amp; Meditation: Eine Einführung</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
03.10. 19:00–21:00	<b>Buddhismus für Einsteiger</b>	<i>Karma Kagyü Diamantweg Brengenz</i>
04.10. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
05.10. 15:00–17:00	<b>Buddhistische Gebetspraxis: Ngön-Dro in Verbindung mit dem 7-teiligen Gebet</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
08.10. 18:00–20:00	<b>Buddhismus – Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
09.10. 18:30–11.12. 18:30	<b>Achtsamkeitsyoga für Fortschreitende</b>	<i>Gudi Sonderegger</i>
12.10. 10:00–17:00	<b>Österreichweiter Tag der offenen Tempeltür</b>	<i>ÖBR-Gruppen</i>
12.10. 10:00–17:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	
16.10. 19:00–21:00	<b>Was ist Buddhismus? Traditionsübergreifende Einführung</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
18.10. 10:00–14:00	<b>Kinder Tiger Zeit im Shambhalazentrum</b>	
18.10. 15:00– 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
19.10. 10:00–14:30	<b>Achtsamkeitshalbtage im Shambhalazentrum</b>	
19.10. 15:30–18:00	<b>Mudra Raumbewusstsein: Theater-Improvisation-Präsenz</b>	
24.10. 19:30–25.10. 17:30	<b>Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit Anderen-Karuna Training</b>	
26.10.	<b>Shambhala Youth im Shambhalazentrum: Treffen für junge Leute</b>	
26.10. 10:00–17:00	<b>Ikebana (Lebendige Blume) und Meditation</b>	
30.10. 19:00–20.11. 21:00	<b>Zen-Einführungskurs</b>	
31.10. 19:30–02.11. 18:00	<b>Seminar: Die Kunst, Mensch zu sein: Shambhala-training Stufe 1</b>	
08.11. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
08.11. 15:00–18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
11.11. 19:00–09.12. 21:00	<b>Kurs: Zufriedenheit im Alltag: Abendkurs für Anfänger</b>	
13.11. 17:30–19:30	<b>Lhabab Düchen-Feier und Tsog</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
14.11. 17:30– 19:30	<b>Einführung in den tiefgründigen, fünffachen Pfad zu Mahamudra</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
14.11. 18:00–16.11. 13:00	<b>Einführung in die Zen-Meditation</b>	<i>Mathias Köhl</i>
15.11. 14:00–16:00	<b>Ngalden Torwang Einweihung</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
16.11. 10:00–12:00	<b>Medizinbuddha-Einweihung und -Belehrung</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
16.11. 17:30–19:30	<b>Mahamudra-Belehrungen</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
17.11. 17:30–19:30	<b>Mahamudra-Belehrungen</b>	<i>Sönam Jorphen Drubwang Rinpoche</i>
29.11. 09:00–30.11. 19:00	<b>QiGong, Stufe 1 &amp; 2 im Shambhalazentrum</b>	
29.11. 10:00–12:00	<b>Zen-Schnuppern!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Mishi)</i>

ORT	KONTAKT
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
TDC – Tibet Dharma Center	0664/1102702, info@tdc.or.at
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	05574/44596, bregenz@kkoe.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
TDC – Tibet Dharma Center	0664/1102702, info@tdc.or.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Österreichweit	office@buddhismus-austria.at
Österreichweit	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Drikung Phüntshog Chöling	0699/1137 0491, office@drikung-orden.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.12. 19:00–20:45	<b>Einführung in die Herzmeditation: 3 Abende: 4.12., 11.12., 18.12.</b>	<i>Tilo Rom</i>
06.12. 10:00–12:00	<b>Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
13.12. 10:00–12:00	<b>Zen-SCHNUPPERN!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Mishi)</i>
13.12. 15:00–18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum: Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
20.12.	<b>Kindertag im Shambhalazentrum</b>	
28.12.–04.01.	<b>Winterpraxiswoche im Shambhalazentrum</b>	
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 19:30–21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung 4/4</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
02.10. 20:00–22:00	<b>Umgang mit Emotionen</b>	<i>Christoph Teufel</i>
06.10. 19:00–21:00	<b>Die fünf Hindernisse</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
06.10. 19:30–21:00	<b>Inneren Reichtum entfalten, Mitgefühl und Weisheit entwickeln</b>	<i>Rolf Scheuermann</i>
10.10. 00:00–00:00	<b>Sinnvoll und glücklich leben: Diamantweg-Buddhismus im Westen</b>	<i>Michaela Fritzges</i>
23.10. 19:00–20:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Seigaku Kigen Osho Ekesson</i>
24.10. 19:30–25.10. 17:30	<b>Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit Anderen-Karuna Training</b>	
31.10. 19:00–21:00	<b>Stephan Pende Wormland</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
31.10. 19:30–02.11. 18:00	<b>Vortrag: Die Kunst, Mensch zu sein: für Anfänger_innen: Shambhalatraining Stufe 1</b>	
01.11. 10:00–02.11. 13:00	<b>Stephan Pende Wormland</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
06.11. 20:00–22:00	<b>Buddhismus – Zeitlose Werte</b>	<i>Axel Waltl</i>
06.11. 20:00–22:00	<b>Tod und Wiedergeburt</b>	<i>Maike und Pit Weigelt</i>
07.11.	<b>Buddhismus – zeitlose Werte</b>	<i>Axel Waltl</i>
10.11. 19:00–21:00	<b>Den Tod als Wende betrachten (Maranasati)</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
28.11. 19:00–21:00	<b>Der Weg zur Glückseligkeit Einführung ins buddhistische Tantra</b>	<i>Geshe Dondup</i>
28.11. 19:00–21:00	<b>Mitfühlendes Gewahrsein</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
28.11. 20:00–29.11. 20:00	<b>Buddhismus im Westen</b>	<i>Frank Kruse</i>
29.11. 10:00–30.11. 13:00	<b>Der Weg zur Glückseligkeit Einführung ins buddhistische Tantra</b>	<i>Geshe Dondup</i>
05.12. 15:00–20:00	<b>Ursache und Wirkung</b>	<i>Frank Kruse</i>
05.12. 20:00–07.12. 10:00	<b>Lama Yidam Schützer</b>	<i>Nadia Wyder</i>
12.12. 20:00–14.12. 20:00	<b>Reine Sicht im Alltag</b>	<i>Ulrike Markusch</i>
13.12. 20:00–14.12. 20:00	<b>Die reine Sichtweise im Diamantweg</b>	<i>Erle Eilers</i>
15.12. 19:00–21:00	<b>Loslassen (Dana)</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
26.09. 19:00–03.10. 13:00	<b>Sanghe-Naikan und Jujukikai</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
04.10. 15:00–05.10. 13:00	<b>Achtsamkeit und Geistesruhe</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
06.10. 18:00–12.10. 10:00	<b>Achtsamkeitsmeditation und Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
07.10. 18:30–09.12. 18:30	<b>Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen</b>	<i>Gudi Sonderegger</i>

ORT	KONTAKT
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	0676/62 99 158, tilo.rom@aon.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum Kulturlabor Stromboli	0680/5547210 , info@karma-kagyü.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
	0316/670700, graz@diamondway-center.org
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg Cafe Katzung Schloss Porcia	35 817 376, judenburg@kkoe.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Diamantweg Wien	01/263 12 47, wien@kkoe.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	069 911 074 198, bludenz@kkoe.at
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	0650/300 84 26, steyr@kkoe.at
Karma Kagyü Diamantweg Linz	0732/68 08 31, linz@kkoe.at
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	0650-89 51 13, salzburg@kkoe.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
ORT	KONTAKT
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.10. 20:00–09.12. 20:00	<b>Meditation für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
08.10. 17:00–10.12. 17:00	<b>Meditation für EinsteigerInnen</b>	<i>Andrea Apachou</i>
09.10. 16:45–11.12. 16:45	<b>Achtsamkeitsyoga für EinsteigerInnen</b>	<i>Gudi Sonderegger</i>
09.10. 18:00–12.10. 13:00	<b>Metta Vipassana Meditation und Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
09.10. 20:00–11.12. 20:00	<b>Meditation für Fortschreitende</b>	<i>Michael Aldrian</i>
11.10. 10:00–18:00	<b>Karma &amp; Wiedergeburt Workshop-Modulsystem 7/9</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
11.10. 10:00–14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
12.10. 09:30–13:00	<b>Was sind meine Werte</b>	<i>Ursula Lyon</i>
15.10. 18:00–19.10. 13:00	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
18.10. 10:00–22.10. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
21.10. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Leerheit</b>	<i>Andrea Husnik</i>
22.10. 18:00–26.10. 13:00	<b>Wege der Heilung</b>	<i>Lisa Freund</i>
24.10. 17:00–21:00	<b>Lamrim – Der Stufenweg zur Erleuchtung: Teil 1</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
24.10. 19:00–31.10. 13:00	<b>Sanghe-Naikan und Jujukinkai</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
24.10. 19:00–31.10. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
25.10. 10:00–18:00	<b>„Den Geist schulen“ Workshop-Modulsystem 3/9</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
25.10. 10:00–17:30	<b>Lamrim – Der Stufenweg zur Erleuchtung: Teil 2</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
27.10. 18:00–02.11. 13:00	<b>Vipassana-Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
28.10. 18:00–02.11. 14:00	<b>Strenger Zen Kurs zu Allerheiligen</b>	<i>Ermin Döll</i>
28.10. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Leerheit</b>	<i>Andrea Husnik</i>
01.11. 10:00–07.11. 14:00	<b>Naikan-Reatreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
01.11. 10:00–17:30	<b>Buddhistische Tantrapraxis: Eine Einführung</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
07.11. 18:00–09.11. 13:00	<b>Chan Mi Qi Gong</b>	<i>Xue Ying Jiang</i>
08.11. 16:00–15.11. 15:00	<b>Naikan zur Quelle von Liebe und Dankbarkeit</b>	<i>Ernst Klaus Oster</i>
09.11. 09:30–13:00	<b>Verzeihen lernen, das Herz befreien</b>	<i>Ursula Lyon</i>
14.11. 19:00–21.11. 13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
14.11. 19:00–21.11. 13:00	<b>Sanghe-Naikan und Jujukinkai</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
15.11. 10:00–18:00	<b>Wünsche/Bestrebungen Workshop-Modulsystem 8/9</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
20.11. 18:00–23.11. 14:00	<b>Geld, Zeit und Meister Dogens „Sein-Zeit“</b>	<i>MyoE Doris Harder</i>
21.11. 18:00–23.11. 13:00	<b>Zwei stille Tage</b>	<i>Christina Hautzinger</i>
01.12. 16:00–08.12. 21:30	<b>Rohatsu SESSHIN: täglich</b>	<i>Fleur Sakura Wöss, Osho (Nenge Misho)</i>
01.12. 18:00–06.12. 13:00	<b>Sitzen zu Rohatsu</b>	<i>Mathias Köhl</i>
01.12. 18:00–08.12. 10:00	<b>Rohatsu Sesshin</b>	<i>MyoE Doris Harder</i>
02.12. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tantra</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.12. 18:00–07.12. 13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Andrea Huber</i>
06.12. 15:00–07.12. 13:00	<b>Gesichter des Mitgefühls</b>	<i>Paul Waibl</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, aa@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, aa@shedrupling.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Neue Welt Institut	0664/320 06 88, franz.ritter@naikan.com
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Neue Welt Institut	0664/320 06 88, franz.ritter@naikan.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
TDC – Tibet Dharma Center	0664/1102702, info@tdc.or.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
TDC – Tibet Dharma Center	0664/1102702, info@tdc.or.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Neue Welt Institut	0664/320 06 88, franz.ritter@naikan.com
TDC – Tibet Dharma Center	0664/1102702, info@tdc.or.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Zen Meditationszentrum Misho-an	0650/879 57 23, office@fleurwoess.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
08.12. 10:00–14.12. 14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
09.12. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken – Modul Tantra</b>	<i>Andrea Husnik</i>
11.12. 18:00–14.12. 14:00	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
12.12. 18:00–14.12. 13:00	<b>Vipassana-Meditation</b>	<i>Christoph Köck</i>
13.12. 10:00–18:00	<b>Mahamudra-Ngöndro Workshop-Modulsystem 9/9</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
18.12. 18:00–21.12. 14:00	<b>Zen zur Wintersonnwende</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
26.12. 10:00–01.01.14:00	<b>Naikan-Retreat</b>	<i>Yoshin Franz Ritter</i>
27.12. 18:00–01.01.12:00	<b>Vipassana-Meditation mit Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
27.12. 18:00–01.01.11:00	<b>Neujahrs-Sesshin</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
29.12. 19:00–05.01.13:00	<b>Praxiswoche, Senkobo-Buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
29.12. 19:00–05.01.13:00	<b>Sanghe-Naikan und Jujukikai</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
03.01. 18:00–10.01.13:00	<b>Metta-Vipassana Meditation und Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.10. 18:00–05.10. 13:00	<b>Einen säkularen Weg entdecken und gestalten</b>	
11.10. 19:00–20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
12.10. 10:00–17:00	<b>Österreichweiter Tag der offenen Tempeltür</b>	
12.10. 14:00–18:00	<b>Tag der offenen Tür in Samdrubling</b>	<i>Wien Dzogchen Gruppe</i>
19.10. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
19.10. 15:00–18:00	<b>Miksang – kontemplative Fotografie: Fotogruppe</b>	
24.10. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
24.10. 16:30–20:30	<b>Feldenkrais für die Meditationshaltung: Bewusstheit durch Bewegung</b>	<i>Walter Hasek</i>
01.11. 15:00–17:00	<b>Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen</b>	
06.11. 19:00–09.11. 18:00	<b>Miksang-Seminar: Das gute Auge öffnen Einführung in kontemplative Fotografie</b>	
08.11. 19:00–20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
15.11. 14:00–17:00	<b>9. ÖBR Open Space</b>	
21.11. 16:30–20:30	<b>Feldenkrais für die Meditationshaltung: Bewusstheit durch Bewegung</b>	<i>Walter Hasek</i>
23.11. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
28.11. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
06.12. 19:00–20:00	<b>Vollmondpuja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
07.12. 09:30–13:00	<b>Segen und Augen-Öffnungs-Ritual</b>	<i>Ursula Lyon</i>
13.12. 10:00–13:00	<b>Stunden der Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Apachou</i>
17.12. 17:00–20:00	<b>Weihnachtsfeier</b>	
03.01.12:00–06.01.15:00	<b>Vipassana-Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>

ORT	KONTAKT
Neue Welt Institut	0664/320 06 88, franz.ritter@naikan.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	01/479 24 22, info@gelugwien.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	0680/5547210, info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Neue Welt Institut	0664/320 06 88, franz.ritter@naikan.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54, 15.00-17.00, info@puregg.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/8513, office@senkobobuddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	07482/424 12, bz.scheibbs@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
www.buddhismus-austria.at	office@buddhismus-austria.at
Samdrubling Wien	inselkette@gmail.com
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Buddhistischer Friedhof, Wiener Zentralfriedhof	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59, info-shambhala@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	office@buddhismus-austria.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	Seelawansa@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1. Stock	01/923 43 67, ursula.lyon@chello.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	01/512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	0699/12151291, office@shedrupling.at

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

#### **Buddhadham Tempel Graz**

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

#### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

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

#### **Bodhidharma Zendo**

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

#### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

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

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

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

#### **Drikung Kagyud Orden**

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

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

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

#### **Fo Guang Shan Tempel**

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

#### **Karma Kagyü Diamantweg\***

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

#### **Karma Kagyü Sangha\***

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

#### **Karma Samphel Ling**

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

#### **Ligmincha Österreich**

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

#### **Lotus Sangha\***

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

#### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

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

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

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

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

#### **Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagyi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

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

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

Griesgasse 2, 8020 Graz  
**Kalachakra Kalapa Retreatzentrum**  
8541 Garanas 41  
Tel. 0699/12 15 12 91  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at, www.kalapa.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

**Österreich Soka Gakkai  
International**

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

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

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

**Theravada\***

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

**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 Donarestaurant Lindmayer)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Friedens-Stupa-Institut**

Büro:  
Steinhäusl 154  
3033 Altlangbach  
0664/3401046  
office@stupa.at  
www.stupa.at  
>> *Übertraditionell*

**Naikan Institut Neue Welt**

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

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

## Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		18.00, 19.45
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum Wien	Wien		<u>9.00</u>		
			<u>18.00 19.00</u>		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	<u>09.30, 18.30, 20.00</u>		<u>20.00</u>
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich			<u>19.00</u>	
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg			19.00	
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<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.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
	15.00		<a href="http://www.fgs.org.tw">www.fgs.org.tw</a>
		19.30	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-sampheiling.at">www.karma-sampheiling.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.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>
<u>17.00</u>			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.at</a>
18.30			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
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>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-austria.org">www.drikung-austria.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</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.or.at">www.tdc.or.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.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.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>

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

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

## WIEN

### **Mushoju Zen Dojo Wien**

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

### **Dharma Sangha Österreich**

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

### **Kyudo Zen-Bogenschießen**

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

### **Ryuun Zen Sangha**

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

### **Shinpoji Zen Soto**

Sangha Zentrum  
Stuckgasse 15 (Ecke Burggasse), 1070 Wien  
Tel. 0650/497 72 28  
http://jenseitsderstille.wordpress.com

## OBERÖSTERREICH

### **Zen in Linz**

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

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

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

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

### **Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)**

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

### **Zen in Pettenbach – Almtal Zendo**

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

## SALZBURG

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

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

## BURGENLAND

### **Saddharma Sangha**

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

## TIROL

### **Wat Thai Tirol Buddharam**

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

## Yoga & Meditation

### **Offene Stunden**

#### **Ursula Lyon, Margit Königswieser**

Mo., 10.00–12.00

#### **Ursula Lyon, Michaela Berger**

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

Mi., 17.30–19.00

#### **Andrea Lachner**

Mi., 19.15–21.00

#### **Andrea Lachner**

Do., 17.00–18.30

#### **Elisabeth Siencnik**

Fr., 10.00–11.30

#### **Hannes Huber, Renate Putzi**

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock

1010 Wien

#### **Martin Krautschneider**

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 01/729 82 66

## Qi Gong & Meditation

#### **Tilo Rom**

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien

Tel. 0676/629 91 58

*Der Zug der Zeit fährt so schnell vorüber*



**KUNST, DIE INSPIRIERT UND ZU ERKENNTNISSEN FÜHRT,**

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

## Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren

### Neue Weiterbildungsangebote bei Arbor-Seminare

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH bietet ein umfassendes Programm von Seminaren und Weiterbildungen im Bereich achtsamkeitsbasierter Verfahren an. Neben unserer Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“, die in Wien und Götzis/Vorarlberg sowie auch in Deutschland stattfindet, arbeiten wir mit erfahrenen und international bekannten Referenten zusammen. 2015 haben wir unter anderem Jon Kabat-Zinn, Christopher Germer, Luise Reddemann, Rick Hanson, Steven Hickman, Jan Chozen Bays, Susan Bögels und Linda Graham zu Gast.

Ausführliche Informationen zu  
allen Angeboten finden Sie auf:  
[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

**arbor**  
Wege der Achtsamkeit

BEWEGEND... INSPIRIEREND... MUSS MAN GESEHEN HABEN!

JEDER GEDANKE  
JEDES WORT  
JEDE HANDLUNG -

# ZUM WOHLER ALLER WESEN

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE LEBEN  
SEINER EMINENZ

**GARCHEN TRIPTRÜL RINPOCHE**

Benefizvorführungen der Filmbiographie:

Wien: Do 4. September

(OmU) Do 18. September

Sa 11. Oktober

Mo 27. Oktober

**GARCHEN RINPOCHE IN WIEN!**  
**BELEHRUNGEN UND EINWEIHUNGEN**  
ERÖFFNUNG DES NEUEN ZENTRUMS



**30.10.-2.11.2014**

Alle Infos:



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

OFFICIAL  
SELECTION  
BUDDHAFEST  
FILMFESTIVAL

OFFICIAL  
SELECTION  
INTERNATIONAL  
SPIRIT FILM  
FESTIVAL