

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2018

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 101, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## „Dein eigenes Leiden lindern“

INTERVIEW ANDREAS HAGN S. 8

Was ich bei Tilo Rom gehört habe

BRUNO DANGL S. 12

Zeremonien am Buddhistischen Friedhof

MARINA MYO GONG JAHN S. 14

太極拳

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 9. OKTOBER

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

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

**WANN: ab Dienstag 9. OKTOBER**  
Späterer Einstieg möglich  
**18:00 - 19:30**

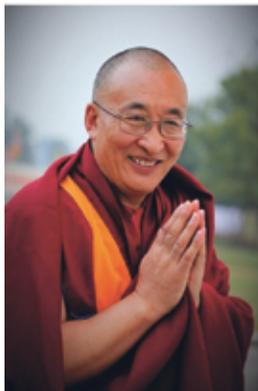
**WO: Buddhistisches Zentrum**  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**KOSTEN: 10.-/ Abend**

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

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

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



## Shambhala entdecken!

Buchpräsentation & Kalachakra Belehrungen  
mit Khentrul Rinpoche in Wien

**Khentrul Rinpoche Jampel Lodrö** ist Linienhalter der 1000 Jahre alten tibetischen Jonang-Kalachakra Tradition und vom Dalai Lama als Rime-Meister aller Traditionen anerkannt.

Weltweit unterrichtet er die **tiefgründigen & seltenen Kalachakra-Lehren** — der **direkte Weg nach Shambhala**: ein Bereich und Zustand vollkommenen Friedens und ganzheitlicher Harmonie. Der Kalachakra-Pfad wird klar **strukturiert, vollständig** und **für Laien** praktizierbar vorgestellt: [www.khentrulrinpoche.com](http://www.khentrulrinpoche.com)  
Khentrul Rinpoches Vision: [www.dzokden.org](http://www.dzokden.org)

**Vortrag: Mi., 17. Oktober 18.00 Uhr**

Institut für Südasiens-, Tibet & Buddhismuskunde, Spitalg. 2, Hof 2, 1090 Wien

**WELTPREMIERE! Buchpräsentation:**

**Do., 18. Oktober 19.30 Uhr**

Shambhala-Ausbildungszentrum, Bennogasse 8a, 1080 Wien

**Seminar**

*Der Vajra Yoga Pfad nach Shambhala & Sichtweisen auf die Buddha-Natur*

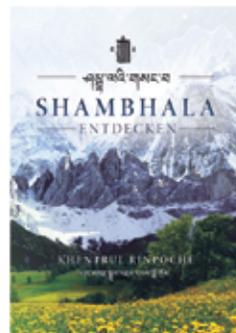
**Fr., 19. Oktober - So., 21. Oktober**

Der mittlere Weg, Biberstrasse 9/2, 1010 Wien

Die Lehren sind allen frei zugänglich. **Wir bitten um Spenden.** Danke! Englisch mit deutscher Übersetzung.

[www.shambhala-entdecken.at](http://www.shambhala-entdecken.at)

[info@shambhala-entdecken.at](mailto:info@shambhala-entdecken.at) \* 0699 106 92 120 \* 0664 211 84 24 **Besuche uns bei fb: KalachakraVienna**





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

Tilo Rom ist gestorben. Er hat unsere Einladungen zum Interview für unser Magazin immer abgelehnt und sich als nicht bedeutend genug empfunden. Man darf und soll ein solches Verhalten als eines der wichtigen Merkmale eines großen Menschen verstehen. In diesem Heft steht dafür jetzt eine besondere Form eines Nachrufes – nämlich Mitschriften seiner Vorträge und Anweisungen als wertvolles Vermächtnis für uns alle. Wunderbar in kurzen Sequenzen zusammengestellt von Bruno Dangl. Ein besonderes Erlebnis bei der Begräbniszeremonie für Tilo am buddhistischen Friedhof war es für mich, als während der Rezitationen der Mönche in aller Ruhe eine Reh-Familie unseren Platz beim Stupa dort überquert hat. Es hat mich an die Bilder erinnert, die den Erwahten darstellen, wie er von vielen Tieren des Waldes umgeben ist. Nicht die Tiere des Waldes, sondern die Tiere in der Landwirtschaft stehen diesmal im Zentrum unserer Veranstaltungsreihe „Buddhismus im Dialog“. Es ist sehr erfreulich, dass es uns u.a. gelungen ist, Herrn Georg Strasser, den Präsidenten des Österreichischen Bauernbundes als Teilnehmer unserer Podiumsdiskussion zu gewinnen. Bitte beachtet dazu auch unsere Einladung auf der letzten Umschlagseite dieser Ausgabe. Es wäre sehr schön, wenn viele Menschen an diesem wichtigen Dialog für das Wohl der Tiere teilnehmen würden.

In Verbundenheit



Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**8 INTERVIEW**  
Andreas Hagn

**12 TOD**  
Was ich bei Tilo Rom  
gehört habe  
Bruno Dangl

**14 TOD**  
Zeremonien am  
Buddhistischen Friedhof  
Marina Myo Gong Jahn

**18 FRIEDEN**  
Shambhala entdecken:  
die Vollkommenheit von  
Frieden und Harmonie  
Martin Schaurhofer

**23 CARTOON**

**24 VERANSTALTUNGSKALENDER**

**34 ÖBR-GRUPPEN**

**36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN**

### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

**Redaktionsteam.** Margit Hörr, Hannes Kronika, Eva Pelizon,  
Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, Andrea Balcar, Andreas  
Hagn, alle: [redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at)

**Fotos.** Cover, 8–11 Ida Räther, 14 Asumnipal,  
18 1freewallpapers.com, 21 Tibetan Buddhist Rimé Institute,  
Archiv.

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

**Gestaltung.** Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

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

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und  
Herausgeber.** ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn  
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-  
mann (Generalsekretär), Stand 1. 1. 2018

**Grundlegende Richtung des periodischen Mediums.**

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus  
interessierte Menschen

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

# Sekretariat

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

## ÖBR-SEKRETARIAT

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

### Öffnungszeiten

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

## SPENDENKONTO

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

# Online

## ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich.

### Bestellung:

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

## FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



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

# ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## BIBLIOTHEK

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

# Jugend

## NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich: [info@buddhistischejugend.at](mailto:info@buddhistischejugend.at)

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



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

# Für Familien

## FAMILIENPUJA

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

**So., 14. 10. 2018**

**So., 18. 11. 2018**

„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.

### Ab Oktober neue Termine.

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

# Tag der offenen Tempeltür

**So., 14. 10. 2018**

Am So., 14. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempel statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage: [www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/](http://www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/)

# Was ist Buddhismus?

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

**Do., 8. 11. 2018, 19.00 Uhr**

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

# Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

**Do., 1. 11. 2018, 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., 12. 12. 2018, 17.00 Uhr**

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

## Alter und Tod



**MOBILES  
HOSPIZ**

### UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

**Mobiles Hospiz der ÖBR**

**DGKS Ingrid Strobl,**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,  
1010 Wien  
info@hospiz-oebr.at

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



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

### TRAUERZEIT

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

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

**Ort: Meditationszentrum Karma Samphel**

**Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien**

**Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein**

**0699 11 99 03 61**

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

## Krankheit



**JIVAKA**

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE  
KRANKENBEGLEITUNG**

### UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

**Rufen Sie uns einfach an:**

**JIVAKA**

**Buddhistische Krankenbegleitung:**

**0677 623 098 01**

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

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

## Ombudsstelle

### OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Fatma Altzinger**

**Tel. 0676/43 20 888**

[fatma.altzinger@chello.at](mailto: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](mailto:peter.wanke@chello.at)

**Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien**



# Engagierter Buddhismus

## NETZWERK ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)

## ANIMAL COMPASSION

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

[www.animalcompassion.de](http://www.animalcompassion.de)  
[info@animalcompassion.de](mailto:info@animalcompassion.de)

## GEFANGENENBEGLEITUNG

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

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

## SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven, ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at); 01 512 37 19

## WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

[forest17@gmx.at](mailto:forest17@gmx.at) – [fb:hygeundnatur](https://www.facebook.com/hygeundnatur)

# Bundesländer

## DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab  
Vizepräsidentin: Marina Jahn  
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek  
Generalsekretär: Heinz Vettermann

## VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzender: Hugo Klingler  
stv. Vorsitzende: Sylvie Hansbauer  
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

### Niederösterreich:

Dr. Ulli Pastner, 0664/734 201 30;  
Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82;  
Hugo Stürzer, 0680/243 6883  
[noe@buddhismus-austria.at](mailto:noe@buddhismus-austria.at)

**Burgenland:** Marina Jahn,  
0664/236 39 33, [marina.jahn@chello.at](mailto:marina.jahn@chello.at)

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

**Kärnten:** Margarita Stefanschitz:  
0664/391 05 18, [kaernten@buddhismus-austria.at](mailto:kaernten@buddhismus-austria.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, [bigitte.bindreiter@liwest.at](mailto:bigitte.bindreiter@liwest.at)

**Salzburg:** Werner Purkhart,  
[salzburg@buddhismus-austria.at](mailto:salzburg@buddhismus-austria.at), 0676/355 75 91

**Tirol:** Dr. Gabriele Doppler,  
[gabriele.doppler@gmail.com](mailto:gabriele.doppler@gmail.com)

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

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



*„Von meinem Gefühl  
her habe ich mich da  
hingestellt und bin  
bis jetzt nicht mehr  
aufgestanden.“*

# „Dein eigenes Leiden lindern – diese Kraft kannst du am Kissen erlangen.“

*Im Gespräch mit Andreas Hagn*

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

*ÖBR: Lieber Andreas, wie bist du zum Buddhismus gekommen?*

Andreas: Ich bin in Oberösterreich in einer kleinen Gemeinde aufgewachsen. Außer meinen Eltern und meiner Verwandtschaft hat es in meiner Jugend den Pfarrer gegeben, den Bürgermeister und den Gendarmen *[:lacht:]* – meine drei Autoritäten. Meine Großmutter hat mir den katholischen Glauben nähergebracht, und ich war Ministrant und habe diese Form von Ritualen geliebt. Auch die Gemeinschaft in der Jungschar. Mit der beginnenden Pubertät war ich plötzlich nicht mehr der Liebling des Pfarrers, weil ich auch vergessen hatte, dass ich ministrieren sollte. Danach war meine religiöse Phase vorbei.

So Mitte vierzig hatte ich meine sehr große Lebenskrise und ich musste mir eingestehen, dass ich schwerer Alkoholiker war. In dieser Krise hatte ich das Glück, dass meine Frau zu mir sagte: „Entweder ich – oder der Alkohol!“ Ich entschied mich für meine Frau. Ich wusste damals, dass mein Schwager Buddhismus praktizierte. Er fuhr immer in ein Zentrum im Schwarzwald, und da setzt er sich für eine Woche vor eine weiße Wand und schweigt

*[:lacht:]*. Die Vorstellung war für mich damals so absurd, dass ich mir dabei gar nichts denken konnte. Er heiratete dort, während ich in meiner Krisenphase war, und ich betrat das Kloster und den Raum, wo alle nach einem einwöchigen Sesshin zusammensaßen, und da ist etwas in mir passiert. Heute würde ich sagen, es war eine Art von Erweckungserlebnis, es hat sich etwas in mir erinnert. Es war ein Gefühl von besonderer Verbundenheit.

*ÖBR: Und wie ist es dann weitergegangen, wie bist du zu deiner Gruppe gekommen?*

Andreas: Ich begann dann mit Unterstützung durch meinen Schwager zu sitzen, und er verwies mich auf eine Gruppe in Wien. So begann mein Weg. Ich fing an in der Gruppe Dharma-Sangha mit dem Lehrer Baker Roshi Soto-Zen zu praktizieren. Von meinem Gefühl her habe ich mich da hingeworfen und bin bis jetzt nicht mehr aufgestanden *[:lacht:]*. Ich habe im Jahr, nachdem ich zu sitzen begann, Ryuten Rosenblum Roshi, ein Schüler von Baker Roshi, als meinen ersten Lehrer gefunden und ich hatte eine sehr intensive Zeit. >>



>> Ich bin im ersten Jahr zwei Sesshins gegessen und es hat sich danach sehr viel geändert und vieles wurde klar. Es hat mich in die spirituelle Welt zurückgeführt. Es war anfänglich sehr schwer für mich, meine katholischen Konditionierungen loszuwerden, und es hat lange gedauert, aber ich hatte sehr gute Lehrer. Es ist ein großes Glück, dass ich so eine Form von Beziehung kennenlernen durfte. Mir war aber immer schon ein großes Anliegen, diese klösterliche Praxis in mein Alltagsleben zu integrieren und sie mit anderen zu teilen.

*ÖBR: Durch dieses Teilen bist du dann zum engagierten Buddhismus gekommen?*

Andreas: Im Endeffekt hat es sich dann ergeben. Nachdem ich zum Trinken aufgehört habe, ich hatte einen ambulanten Entzug im Anton-Proksch-Institut in der Wiedner Hauptstraße gemacht, und wenn du dort reingehst, ändert sich die Welt. Man sieht, welch großes Leid Alkoholismus in der gesamten Gesellschaft verursacht. Ich habe dann mit dem Canisibus bei der Caritas angefangen, ehrenamtlich zu arbeiten. Man verteilt hier an verschiedenen Plätzen in ganz Wien Essen, und das auch bei Minusgraden, und erfährt das unglaubliche Leid der Menschen, zum Beispiel: kleine Kinder ohne Schuhe lächeln

dich an und bitten um Essen. Jedes Mal bei der Heimfahrt war es so erfüllend für mich, es war wieder dieses Gefühl der Verbundenheit. Dies hat mich dann in meiner Praxis bestärkt, und in Gesprächen mit Martin [Anm.: Martin Schaurhofer im Sekretariat der ÖBR] und Freunden wollte ich wissen, was ich noch machen könnte. So kam ich zu einem Open Space der ÖBR und mit der Gefangenenbegleitung in Berührung – und so war es um mich geschehen [:lacht:].

*„Es ist wirklich momenthafte Praxis.“*

*ÖBR: Wie kann ich mir die Gefangenenbegleitung vorstellen?*

Andreas: Ich bin gerade dabei, dies neu zu organisieren und es gibt auf deine Frage keine wirkliche Antwort. Das ist aber gerade das Faszinierende daran. Es ist wirklich momenthafte Praxis, denn sobald du ein Konzept schmiedest und dort hineingehst, ist es sofort weg. Da kommst du hinein und einem Insassen ist sein letzter Angehöriger gerade verstorben, oder ein Ansuchen ist gerade verwehrt worden, oder alle Maßnahmen zur vorzeitigen Entlassung sind zurückgezogen worden. Es ist wirklich Praxis im Moment. Du weißt nicht, was auf dich zukommt. Es ist Praxis im Alltag. Bevor du wirklich ins Gefängnis hineinkommst, musst du warten, warten, warten. Dann gibt es Situationen, die all deine Konzepte über den Haufen werfen. Es hat meine Kluft zwischen Praxis im Kloster und Praxis im Alltag geschlossen. Das ist die geniale Form von Praxis, die hier möglich ist. Und ich kann meine Praxis mit Menschen mit Bedürfnissen teilen.

*ÖBR: Wie sieht der buddhistische Zugang in der Gefangenenbegleitung aus?*

Andreas: Es gibt Besuche, da rede ich nur, und dann gibt es Tage, da meditieren wir nur. Wir machen auch sehr viele Achtsamkeits-



## Andreas Hagn

ist ÖBR-Gefängnisseelsorger und Koordinator der „Brücke ÖBR-Gefangenenbegleitung“ sowie Seelsorger für die Vinzirast.

In seinem Brotberuf betreibt er das Unternehmen Plantago, eine Handelsagentur für schöne Dinge.

Er wurde als Laie in der Soto-Zen-Tradition von Ryuten Paul Rosenblum Roshi, in der Lehrtradition von Zentatsu Baker Roshi, Shunryu Suzuki ordiniert.

Seit Dezember 2017 ist er Schüler der Zen-Meisterin Kaikyo Roby in der Lehrlinie von Shohaku Okumura Roshi und Kodo Sawaki Roshi und angehender Priester der Soto-Zen-Schule.

übungen, aber es ist jedes Mal anders. Mit bereits Entlassenen kommt es auch vor, dass wir Spaziergänge unternehmen oder essen gehen. Der buddhistische Teil ist mein Teilen, mein Mitgefühl. Die Idee ist die konzepthafte Konzeptlosigkeit [:lacht:]. Tatsache ist, egal was wir machen, wir brauchen immer einen Rahmen. Das Kloster ist auch ein Rahmen. Das ermöglicht die Praxis.

Natürlich habe ich inzwischen auch ein Konzept: Durch einen Artikel in der „Buddhismus Aktuell“ [Anm.: Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union] hat sich eine Gruppe gegründet für Praktizierende im deutschsprachigen Raum, die sich mit dem „Leben hinter Mauern“ auseinandersetzt. Es betrifft ja nicht nur Insassen, sondern Wärter und Personal sind genauso betroffen. Dass alles eingesperrt ist, das konditioniert einen. Manche Wachebeamte schauen sich dauernd über die Schulter oder zu Hause, ob tatsächlich zugesperrt ist am Abend. So etwas macht was mit uns. Diese äußeren Dinge haben Wirkung.

*„Diese äußeren Dinge haben Wirkung.“*

*ÖBR: Wie hilft den Menschen, die in Gefangenschaft leben, der Buddhismus?*

Andreas: Wie immer, alle Samen gehen nicht auf. Aber wir versuchen schon, so viele wie möglich zu setzen. Erst vor zwei Wochen wurden wir von einem Insassen reichlich beschenkt mit dem, was wir ihm gegeben haben und wie ihm das geholfen hat, seine Krise zu meistern. Buddha hat diese Lehre gegründet,

um Leiden zu lindern, auch sein eigenes. Und so sehe ich das auch, dein eigenes Leiden zu lindern, diese Kraft kannst du am Kissen erlangen, mit der Unterstützung deines Lehrers und aller Vorfahren bis zurück zu Buddha. Diese Lehrer sind alle für dich gesessen, die sind immer für dich da, die kannst du immer um Rat fragen, wenn du dich in einer offenen, ehrlichen Art und Weise hinsetzt.

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

Andreas: [:lacht:] Ich habe schon so viele Fragen beantwortet, ich glaube nicht.

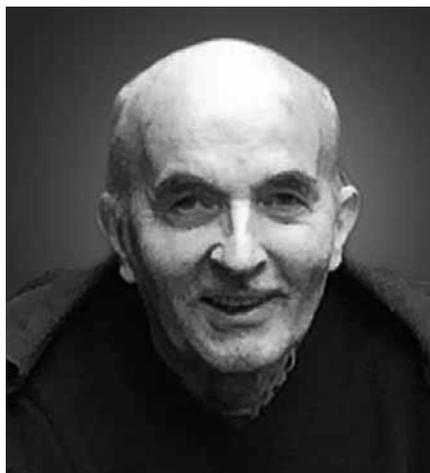
*ÖBR: Danke für das Gespräch. ■*



# Was ich bei Tilo Rom gehört habe

BRUNO DANGL

*Zusammenfassung eines  
langjährigen Schülers.*



## *Am Beginn der Meditation ...*

Erinnert euch an eure Buddha-Natur. Erneuert das Vertrauen in eure eigene Buddha-Natur. Kehrt immer wieder zurück zu deiner inneren Buddha-Natur.

Macht es ohne Anstrengung! Macht es mit Humor! Ihr macht nichts Besonderes!

Wie viel Anstrengung ist gerade nötig für Achtsamkeit?

## *Hingabe heißt ...*

Annehmen und Vertrauen haben ins Geführt-Werden. Hingabe an die Erfahrung. Ohne Hingabe gibt es keine Öffnung des Herzens!

Wir können nur wachsen, wenn wir an unsere Grenzen gehen. Gebt nicht auf, es wird für euch gesorgt sein.

Wenn ihr meint, es geht über eure Grenze, seid sicher: Wenn ihr im Inneren spürt, ihr handelt richtig, dann werdet ihr Hilfe bekommen.

Wir gehen hinter die Hindernisse! In den Raum dahinter!

Ihr müsst durchlässig werden dafür. Bietet dem Verstand keinen Angriffspunkt.

Gib deine Gedanken dem Wind. Bringt euren Geist nach Hause. Entspannt den verkrampten Geist.

Jeder Fels hat Risse!

## *Wir wollen die Sammlung vertiefen ...*

... indem wir auf Geräusche horchen ... mit mütterlicher Aufmerksamkeit! ... wie die Mutter auf ihr schlafendes Kind horcht.

Beginne bei der Stirne ... lass sie offen und weit werden ... dann lass es sich ausbreiten ... gib die Aufmerksamkeit zu den Ohren ...

Horch nach innen ... zu den Organen ... dann nahe der Haut ... dann erweitere den Raum ... weiter hinaus ... die Geräusche im Raum ... im Haus ... die Geräusche draußen ... im Tal ... und schließlich wieder zurück zu uns ... wieder nach innen gerichtet.

Wir beobachten Anschwellen und Abklingen eines Geräusches ... Auch die Gedanken werden als Geräusche angesehen ... im Wechsel ... Anschwellen – Abklingen ... Entstehen und Vergehen ...

## *Wir haben alle einen Raum ...*

... wo wir dem Geist nicht nachgeben, wo der Geist zur Ruhe kommt ... wo er friedvoll wird.

Dieser Raum ist frei von Irrtümern. Ein Raum, in dem der Geist Entstehen und Vergehen erkennt ... und nicht als Mangel sieht.

Wir sind immer in diesem Raum ... in dem sich die Dinge (Dhamma, Geist-Objekte) auflösen. Versucht, euch diesen Raum zu bewahren. Möge es euch gelingen!

*„Hat jemand Einsicht  
gewonnen und gepflegt,  
hat der Tod keine Gewalt  
über ihn.“*

Buddha

### *Einatmen*

... klares Gewahrsein! Ruhe im Urvertrauen!  
Tue nichts! Es ist nichts zu tun!

### *Ausatmen*

... hinausgehen in den Raum ... die Natur ...  
Berge ... der Fluss ...

Einatmen ... wieder zu mir kommen.  
So wird die Grenze aufgelöst zwischen Ich  
und Draußen. ... Verbundenheit kann ent-  
stehen.

Der Atem ist gut geeignet, er ist ganz neutral.  
Er kommt zu mir ... und geht wieder nach  
draußen.

### *Nach der Meditation*

Reflektiere deine Meditation! Was fiel leicht ...  
was fiel schwer?

### *Mitfreude ... mudita ...*

Der weite Feind ... Neid, der nahe Feind ...  
Heuchelei.  
Es gibt 1.000 Gelegenheiten, täglich Mitfreude  
zu üben.  
Erinnere dich ... an das Gefühl ... wo du dich  
nicht freuen konntest ... weil da Neid war  
... wo du Freude geheuchelt hast. Es ist  
alles sehr menschlich!  
Erinnere dich ... als du dich zuletzt mit-ge-  
freut hast ... Vor Tagen, Wochen, Jahren ...  
und weiter noch zurück.  
Durchströme dich mit dieser Freude ... mit  
diesem Gefühl ...

## *Tilo Rom*

\*29. Oktober 1942 † 14. August 2018

Der Lebenskreis hat sich geschlossen,  
was bleibt, sind Erinnerung und Dank.

Wir danken unserem edlen Freund Tilo für  
die Zeit, die wir im Laufe seines Lebens auf  
unterschiedliche Weise mit ihm verbringen  
durften, und haben uns von ihm im Rahmen  
einer buddhistischen Zeremonie verabschie-  
det, die am Montag, 3. September 2018 um  
12:30 Uhr auf dem Buddhistischen Friedhof  
des Wiener Zentralfriedhofs stattgefunden  
hat.

Dhamma-Zentrum Nyanaponika  
Theravada-Schule der Österreichischen Bud-  
dhistischen Religionsgesellschaft  
und Tilos Familie

Denke an eine Person, die materiell gesichert  
in Wohlstand lebt. Kannst du dich freuen?  
Ihr Gutes wünschen?

Denke an eine Person, die geistig, spirituell  
hoch entwickelt ist, eine große Reife erlangt  
hat. Kannst du dich über sie, ihre Praxis  
freuen? Ihr ohne Neid Gutes wünschen ...  
Wohlergehen?

Danach ... lass dieses Gefühl wieder ziehen.  
Halte nicht fest daran.

*Meditation der liebenden Güte Metta*  
Mögen alle Menschen das Licht ihrer Quelle  
erfahren.

Wenn du liebende Güte im Herzen hast ...  
brauchst du sie nicht wegzuschicken ...  
dann fließt sie von dort selbst weiter!  
In meinem Herzraum denke ich eine weiße  
Blume. Sie öffnet sich ... strahlt goldenes  
Licht.  
Dieses goldene Licht scheint direkt zu meinen  
Eltern ...meiner Familie ... meinen Freun-  
den ... neutralen Personen ... Personen hier  
im Raum ... Personen, die mich ablehnen ...  
Schließlich ... schließt sich die Blume ... ich  
bewahre sie und schütze sie.  
Das Herz weiß immer, was richtig ist.

Mögen alle Wesen glücklich sein!  
In dankbarer Erinnerung. ■



# Zeremonien am Buddhistischen Friedhof im Wiener Zentralfriedhof

MARINA MYO GONG JAHN

*Vizepräsidentin Marina Myo Gong Jahn erzählt über die Geschichte und Zeremonien auf dem Buddhistischen Friedhof.*



Im September 2003 wurde am Wiener Zentralfriedhof ein Areal als Buddhistischer Friedhof gesegnet, und am Vollmondtag im Mai 2005 wurde der Stupa, ein kuppelförmiges buddhistisches Bauwerk und die Anlage mit der Urnenwand und den Gräbern, fertiggestellt und wurden feierlich eingeweiht. Beide Zeremonien habe ich miterleben dürfen. Speziell die Einweihung war sehr beeindruckend. Viele Mönche und Nonnen und viele buddhistische Gruppen waren anwesend und brachten Texte ihrer Tradition mit. Damit wurde, wie es üblich ist, der Stupa befüllt und die Texte dazu rezitiert. Es war sehr feierlich und zog auch andere Friedhofsbesucher in den Bann.

Die Grabanlage ist so gestaltet, dass mit ihr die Grundlagen der buddhistischen Lehre dargestellt werden. Den Stupa als Zentrum kann man umrunden. Buddhistinnen und Buddhisten nützen die Gelegenheit gerne für eine Gehmeditation, d. h. langsames Gehen in Achtsamkeit. Die vier in die Glaskuppel eingelassenen Bilder zeigen Buddhas Weg von der Geburt, Erleuchtung, der ersten Lehrrede, bis zum Tod, dem Eingehen ins Parinirvana. Eine große, mit Sand gefüllte Schale steht für die im Buddhismus üblichen Räucherstäbchen bereit.

Sternförmig gehen acht Wege zu einem äußeren Ring. Sie symbolisieren den achtfachen Pfad, den Übungsweg der Buddhisten und Buddhistinnen, und teilen gleichzeitig so die Grabanlage in Segmente ein. Die Grab- >>

>> steine sind einheitlich vorgefertigt. Manche, aber nicht alle, sind beschriftet und manche zeigen ein Foto der oder des Verstorbenen. Neben dem Eingangstor befindet sich die Urnenwand.

Nachdem sich der Buddhismus immer auch dem kulturellen und spirituellen Bedürfnis der Menschen, in deren Land er gekommen ist, angeglichen hat, ist es auch bei uns üblich, am 1. November – Allerheiligen, also eigentlich einem christlichen Feiertag – den Buddhistischen Friedhof zu besuchen, um dort der Verstorbenen zu gedenken. Es ist immer sehr schön, an der Zeremonie der Mönche und Nonnen teilzunehmen und mit ihnen den Stupa zu umrunden. Die Namen derer, die verstorben sind, werden mit dem Klang der Klangschale aufgerufen.

Seit ein paar Jahren findet auch innerhalb der Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeit des mobilen buddhistischen Hospizes ein Besuch des Buddhistischen Friedhofs statt. Spannend finde ich, dass es zu den Aufgabenstellungen dieses Besuchs gehört, sich das eigene Begräbnis vorzustellen. Als besondere Herausforderung sollen die Teilnehmenden einen Abschiedsbrief an alle schreiben, die zu ihrem Begräbnis kommen.

Der Weg ins Innere des Buddhistischen Friedhofs führt durch ein Tor, das vor allem symbolisch zu sehen ist. In vielen asiatischen Ländern ist es üblich, eine Klosteranlage durch ein spezielles Tor zu betreten. An der Innenwand ist eine Skizze der Anlage angebracht. Dort wird in kurzen Worten die buddhistische Lehre, die durch diese Anlage repräsentiert werden soll, dargestellt. Anhand dieser Aufzeichnung erkläre ich, wenn es gewünscht wird, die Lehre Buddhas.

Beim Umrunden des Stupa kann man vier Bilder betrachten. Die Geburt des Prinzen Siddhartha Gautama – man sieht die Mutter Maya Devi und das Buddhakind, wie es seine ersten Schritte macht. Die Geschichte erzählt, dass der kleine Prinz Siddhartha sieben Schritte tat und bei jedem seiner Schritte ein

Lotus erblühte. Das zweite Bild zeigt Buddha in der Bhumisparsha-Mudra, der Geste der Erdberührung, womit er die Erde aufrief als Zeugin, dass er erleuchtet sei. Das dritte Bild zeigt Buddha bei seiner ersten Lehrrede, Dharmachakra-Mudra und zuletzt als Verstorbenen. Im Hintergrund ein Stupa.

Schön ist es, beim Umrunden ein Mantra zu sprechen. Manchmal bringe ich die zwei Texte mit, die bei Begräbnissen rezitiert werden, die Metta-Sutta, die Lehrrede der allumfassenden Liebe, und das Herzutra. Wir sprechen natürlich auch darüber, wie das Sterben und der Tod im Buddhismus gesehen wird. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, wenn ich das jetzt darlegen würde, daher möchte ich eine buddhistische Metapher erzählen: „Sie zeigt uns das Bild des Meeres und der Wellen. In diesem Bild wären wir dann die Wellen. Als Welle glauben wir einzigartig zu sein, wir sind vielleicht groß oder klein, können höher hüpfen als andere oder haben eine schönere Schaumkrone. Früher oder später gehen wir wieder in den großen Ozean ein, um dann als Welle wiedergeboren zu werden.“

### *Buddhistische Verabschiedungszeremonie*

Nachdem ich auch auf diesem Friedhof schon einige buddhistische Begräbnisse leiten durfte, kann ich authentisch davon erzählen. Besonders die Unterschiede zwischen den üblichen Begräbnissen in unserer Kultur und der buddhistischen Form sind interessant. In den asiatischen Ländern leiten Mönche oder Nonnen das Begräbnis, indem sie vorwiegend lange Rezitationen sprechen. Das wäre für uns in Europa Geborene schwierig. Daher hat die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft eine „westliche“ übertraditionelle Zeremonie ausgearbeitet, die für alle Menschen, gleich welcher Religion oder spirituellen Ausrichtung, verständlich und annehmbar ist. Die meisten Menschen, die an buddhistischen Begräbnissen teilnehmen, sind selbst keine Buddhisten und haben oft

*Buddha zu Ananda  
 Halt ein, Ananda!  
 Weine nicht, quäle dich nicht!  
 Habe ich dir nicht oft gesagt,  
 es liegt in der Natur der Dinge,  
 dass wir von allem scheiden müssen,  
 was uns lieb und vertraut ist?  
 Wie denn, Ananda, könnte es anders sein?  
 Alles was entsteht,  
 birgt in sich den Keim der Vernichtung.  
 Wie denn könnte es anders sein,  
 als dass ein Wesen scheiden muss?  
 Sei, Ananda, deine eigene Insel!  
 Sei deine eigene Zuflucht!  
 Suche keine andere Zuflucht  
 als bei dir selbst!  
 Sieh die Buddha-Lehre als Insel!  
 Sieh ihre Wahrheit als Zuflucht!  
 Suche bei keinem anderen Zuflucht  
 als bei dir selbst!*

Digha Nikaya, 16.5.6

keine Vorstellung vom Buddhismus. Daher ist es sehr wichtig, dass man der Zeremonie gut folgen kann. Bei der Besprechung mit den Angehörigen bitte ich immer um ein Foto der oder des Verstorbenen. Die einzelnen Symbole des Altars erkläre ich und bringe sie in Zusammenhang mit dem Leben, dem Sterben und dem Tod, z. B. das Wasser, das man nicht festhalten kann, so wie man das Leben nicht festhalten kann, der Fluss des Lebens. Eine kleine Ansprache soll verständlicher machen, wie sich der Buddhismus das Sterben, den Tod und was danach geschieht, vorstellt. Wir rezitieren gemeinsam aus dem Metta-Sutta, der Lehrrede der allumfassenden Liebe, einem zentralen Sutta (Lehrrede) des Theravada-Buddhismus, dem ältesten Buddhismus, und das Herzsutra, eine Lehrrede, die im Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus häufig rezitiert wird. Mit brennenden Räucherstäbchen begleiten wir die Urne oder den Sarg zum Grab oder der Urnenwand. Die Trauernden betrachten noch einmal das Foto

des oder der Verstorbenen, geben ihm oder ihr noch ein paar letzte Worte mit, bevor sie das Räucherstäbchen in die Grube fallen lassen. Zum Schluss kommt das Loslassen, das ja für alle von uns sehr schwierig ist. Nicht nur wir müssen von dem oder von der Verstorbenen loslassen, damit er oder sie weitergehen kann, auch der bzw. die Verstorbene muss von dem loslassen, was sie oder ihn an dieser Welt zurückhält, und darum rezitieren wir: „So bitten wir nun, lass los von allem, was dich hier auf dieser Erde zurückhält. Lass los von deinen Liebsten, von all dem, was dir hier noch wichtig ist, und dann rufen wir Bodhisattva Ksitigarbha an, dich bei der Hand zu nehmen und dorthin zu begleiten, wohin du jetzt zu gehen hast.“ Bei tibetisch Praktizierenden: „Erinnere dich an die Belehrungen im Zwischenzustand zwischen Tod und nächster Wiedergeburt. Bemühe dich, sie anzuwenden und ihnen gemäß zu praktizieren, um deinen Bodhisattvaweg möglichst ungehindert fortsetzen zu können.“

Ich schließe mit dem traditionellen Metta-Spruch: „Mögen alle Wesen frei sein von Leid und Bedrückung. Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein.“ ■

### MARINA MYO GONG JAHN

ist Vizepräsidentin der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.

>>



# Shambhala entdecken – die Vollkommenheit von Frieden und Harmonie

---

MARTIN SCHAURHOFER

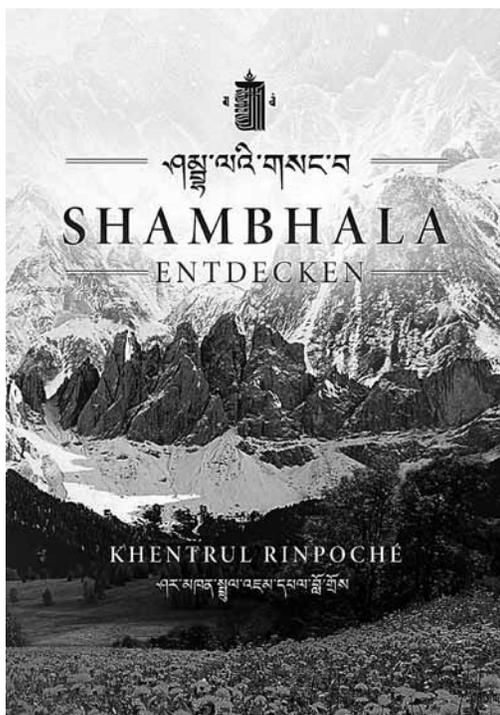
*Im Oktober erscheint das vom tibetischen Meister Khentru Rinpoche verfasste Buch „Shambhala entdecken“. Es wird erstmalig in Wien präsentiert.*



Wir alle streben nach Glück und wollen Leiden vermeiden. Trotzdem handeln wir immer wieder diesem Streben entgegengesetzt und verursachen für uns selbst und unsere Umgebung noch größeres Leiden. Dennoch ist der Weg zu einem Leben in Frieden und gemeinsamer Harmonie für uns alle möglich. Einen solchen Weg hat der Buddha in den drei Drehungen des Rades seiner Lehre vermittelt. In Abhängigkeit der Umstände und der Zuhörerschaft hat Buddha Shakyamuni vor mehr als 2.500 Jahren den Wesen entsprechende Pfade zu dauerhaftem Glück dargelegt. In der dritten Drehung des Rades lehrte der Buddha auf Bitten des Königs von Shambhala, Suchandra, das Kalachakra-Tantra. Dieses sehr kostbare, weil seltene

Wissen wurde im Königreich Shambhala in die Praxis umgesetzt; ein friedvolles Reich mit perfekten Bedingungen für die persönliche und gemeinschaftliche Entfaltung entstand im Laufe der Jahrhunderte. In unserem Sprachraum herrschten im 20. Jahrhundert sehr viele verkürzte Auffassungen, und es rankten sich viele Mythen um dieses legendäre Shambhala.

Eine der wohl bekanntesten Geschichten über Shambhala findet sich im fiktiven Roman „Lost Horizon“ von James Hilton aus dem Jahr 1933. Im weltweit erfolgreichen Taschenbuchroman wird ein sagenumwobenes Land „Shangri-La“ in den Bergen Tibets beschrieben. Für viele ist das Wort gleichbedeutend mit der Vorstellung von altertümlicher östli- >>



>> cher Mystik und einem verlorenen Himalaya-Paradies auf Erden.

Obwohl Hiltons Vision von Shambhala sicherlich am weitesten verbreitet war, war es eigentlich eine späte Interpretation, entstanden aus den Ideen von Okkultisten des 19. Jahrhunderts wie Alexandre Saint-Yves und Madame Blavatsky. Während Hiltons Motivation nur darin bestand, sein Publikum zu unterhalten, waren Saint-Yves und Blavatsky mehr an den philosophischen Verbindungen interessiert. Sie stellten Verbindungen zwischen ihren eigenen okkulten Theorien und den alten Zivilisationen Zentralasiens her. Später versuchten auch Mitglieder des inneren Kreises von Adolf Hitler, ihre Ansprüche auf rassistische Vorherrschaft zu legitimieren, indem sie die Idee propagierten, dass das Dritte Reich mit den Mythen von Shambhala und Agartha verbunden sei. Aufgrund so vieler Interpretationen ist es sehr hilfreich, den tatsächlichen Ursprung und die tiefere Bedeutung von Shambhala zu kennen.

Im ersten Teil von „Shambhala entdecken“ werden die verschiedenen Betrachtungsebenen von Shambhala präzise dargelegt. Shambhala kann als ein Daseinsbereich betrachtet

werden, der vor allem dem spirituellen Fortschritt am Bodhisattvapfad dient – mit Hilfe der zahlreichen und effizienten Methoden des Kalachakra-Tantra. Im Unterschied zu anderen Daseinsbereichen wie reinen Buddhaländern ist Shambhala ein karmischer unserer Welt sehr ähnlicher Bodhisattva-Bereich. Dementsprechend ist dieser Daseinsbereich für uns Menschen relativ einfach erreichbar. Unsere Einstellungen und Handlungen formen uns und unsere Umgebungen: heilsame Geisteshaltungen führen kurz- und langfristig zu Frieden und wohlwollenden Gemeinschaften. Shambhala ist in dem Sinne ein Abbild, eine Vision der Vollkommenheit von Frieden und Harmonie.

Der zweite Teil des Buches beschreibt, wie die Kalachakra-Lehren in große Klosteruniversitäten Indiens Ende des 10. Jahrhunderts Eingang hielten. Sehr bald wurden diese Lehren nach Tibet gebracht und dort über 1.000 Jahre lang überliefert. Die Yogis vom Jomonang-Tal im südlichen Teil Tibets, die Jonangpa, praktizierten das Kalachakra-Tantra als das umfassendste aller tantrischen Systeme. Als eine der sechs großen tibetischen Traditionslinien konnten sie authentisch über Jahrhunderte hindurch in einer ununterbrochenen



Übertragungslinie Kenntnisse und essenzielle Unterweisungen zur Praxis des Kalachakra-Tantra an nächste Generationen von Yogis weitergeben.

Der Autor Khentrul Jamphel Lodrö Rinpoche, 1968 in Tibet geboren, studierte in allen tibetischen Lehr- und Praxistraditionen. Der Dalai Lama anerkannte ihn als Rime-Meister aller Traditionen. Khentrul Rinpoche wurde gebeten, als Linienhalter und Lehrer im Dzamthang-Tsangwa-Kloster, einem der Hauptklöster der Jonangpa in Ostt Tibet, zu unterrichten. Er entschied sich aber, sein Wissen in die westliche Welt zu bringen. Seit 2003 lebt er im von ihm gegründeten Tibetan Buddhist Rime Institute in Melbourne, Australien. Von dort bereist er viele Länder und eröffnet Verbindungen zu Shambhala und den kostbaren Kalachakra-Lehren, sodass dieses höchste Tantra auch praktizierenden Laien in der heutigen Zeit und in Zukunft zugänglich wird.

Der dritte Teil des Buches beschreibt den Weg nach Shambhala – als die Vollkommenheit von innerem Frieden, eingebettet in äußere Harmonie. Der Weg dorthin wird auf drei Ebenen beschrieben: Äußere, Innere und Erleuchtete Ebene.

*Mentale Stabilität, Unterscheidende Weisheit, Unvoreingenommene Einstellungen* bilden den äußeren Rahmen – das Äußere Rad – für ein bedeutungsvolles Leben geleitet von Liebe und Mitgefühl. Um zu tieferen Erfahrungsebenen vorzudringen, braucht es die Arbeit mit dem Inneren Rad – den subjektiven Erfahrungen des groben Bewusstseins. Durch *Vertrauen in den Pfad, Altruistische Motivation* und *Entschlossenheit bei den vorbereitenden Übungen* lassen sich unsere ich-zentrierten Denk- und Handlungsweisen verwandeln. Ob langsam oder schnell, Ziel der Praxis ist es, letztendlich einen Blick auf die eigene essenzielle – erleuchtete – Natur zu werfen. Dies geschieht durch die Entwicklung der Qualitäten von *Reiner Sichtweise, nicht-konzeptuellem Bewusstsein und der Kontinuität der Erfahrung des erleuchteten Bewusstseins*.

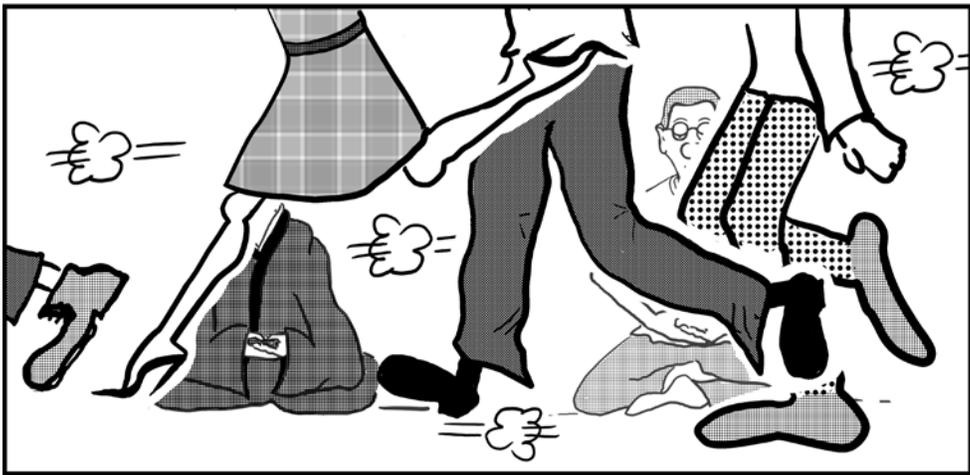
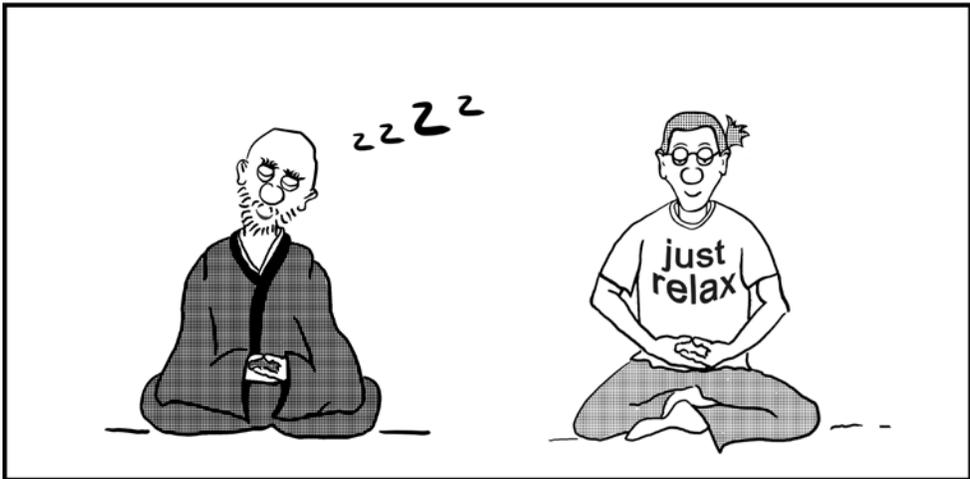
In jedem von uns ist ein außergewöhnliches Potenzial an Liebe und Mitgefühl. Ganz gleich, wo man sich auf seiner spirituellen Reise befindet, durch die uralte Weisheit der Kalachakra-Lehren können wir dieses Potenzial freilegen. Das Buch „Shambhala entdecken“ kann ein hilfreicher Reiseführer auf diesem Weg sein. ■

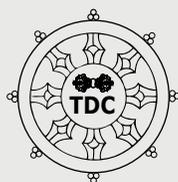
Wie die Orchidee  
sich im eignen Duft verbirgt –  
weiße Blütenpracht

Buson



# Der Achtsamkeits-Boom





# TDC - Tibet Dharma Center

## Veranstaltungen mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

### Nagarjuna. Der Mittlere Weg (*mūlamadhyamakakārikā*)

*Auch im Fernstudium!* 1. Modul: 26. - 27. Oktober | 2. Modul: 16. - 17. Nov.

jeweils Fr, 10 – Sa, 16 Uhr - wird 2019 fortgesetzt

*Textstudium.* Wir studieren die wichtigsten Kapitel aus Nagarjunas bahnbrechendem Werk der buddhistischen Philosophie "Grundlegende Verse des Mittleren Weges" (Skt. *mūlamadhyamakakārikā*): Kapitel 18 "Untersuchung des Selbst und der Phänomene", Kapitel 24 "Untersuchung der Vier Edlen Wahrheiten" und Kapitel 26 "Untersuchung der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens".

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · **Beitrag:** Einzelmodule je € 170 | Ganzer Kurs: € 300



### Die Kunst des Sterbens, Karma & Wiedergeburt

2. - 3. November | Fr, 10 – Sa, 16 Uhr

In diesem Seminar sehen wir uns die Erklärungen des tibetischen Buddhismus zu den komplexen Themen „Sterben, Karma und Wiedergeburt“ genauer an. Wir lernen, wie wir friedlich leben und sterben können. Hierbei gibt es reichlich Gelegenheit, einem buddhistischen Gelehrten Fragen zu stellen.

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · **Beitrag:** € 170

### Buddhistisches Praxisretreat: Lamrim - der Stufenpfad zur Erleuchtung

21. - 24. November 2018 | Mi, 15 – Sa, 16 Uhr

Inhalt unseres heurigen Winterretreats ist die Praxis aller Aspekte des „Stufenpfads zur Erleuchtung“ (*tib. Lamrim*), mit dem Ziel, nach dem Retreat den gesamten Lamrim ins tägliche Leben integrieren zu können. Das Retreat beinhaltet geführte Meditations-einheiten, Belehrungen und Zeit für Fragen und Diskussion. Unser Lehrer Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye ist ein authentischer Meister der Lamrim-Übertragungslinie.

Dieses praxisorientierte Seminar ist für alle geeignet, die die Inhalte des gesamten Lamrim ins tägliche Leben integrieren möchten, die offene Fragen zum Lamrim und dessen Praxis haben, oder einfach gemeinsam mit Gleichgesinnten in der friedlichen Umgebung der Kärntner Berge praktizieren wollen.

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten · **Beitrag:** € 270

### Online-Kurs & Textstudium: Lam Rim – der Stufenpfad zur Erleuchtung

2-Jahres-Online-Kurs mit Abendterminen, 2018 - 2019, **laufender Einstieg möglich**

Grundlagentexte: Das Elixier des geläuterten Goldes vom Dritten Dalai Lama · Lamrim – Delam. Der angenehme Weg zur Erleuchtung von Panchen Losang Chökyi Gyältsen · Der Mittlere Stufenweg von Je Lama Tsongkhapa.

Alle Termine auf [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · **Beitrag:** € 240

**Information und Anmeldung: TDC - Tibet Dharma Center**

[www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · [info@tdc.or.at](mailto:info@tdc.or.at) · Tel. 0676 616 84 61



## TDC - Tibet Dharma Center · Praxisgruppen

### Praxis in Wien

**Ab 13. September 2018 jeden Donnerstag, 18.30 Uhr:** Lamrim-Praxis oder Meditation und Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurs für Anfänger · 9. Okt. | 23. Okt. | 6. Nov. 2018 | jeweils Di, 18.30 – 19.45 Uhr

Der Kurs ist praxis- und alltagsbezogen aufgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** TDC-Wien, Donauefelder Straße 101/3/2, 1210 Wien · **Beitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Kursunterlagen

### Praxis in Klagenfurt

**Ab 11. Oktober 2018 jeden zweiten Donnerstag, 18.30 Uhr:** Lamrim-Praxis oder Meditation und Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurs für Anfänger · 20. Sept. | 4. Okt. | 18. Okt. 2018 | jeweils Do, 18.30–19.45 Uhr

Der Kurs ist praxis- und alltagsbezogen aufgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstr. 17, 9020 Klagenfurt · **Beitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Kursunterlagen

### Praxis in Salzburg

**Ab 6. September 2018 jeden Donnerstag, 19 Uhr:** Lamrim-Praxis oder Meditation und Achtsamkeit

„Das 1x1 der Meditation“ - Kurs für Anfänger · 11. Okt. | 25. Okt. | 8. Nov. 2018 | jeweils Do, 18.30–19.45 Uhr

Der Kurs ist praxis- und alltagsbezogen aufgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Buddh. Zentrum Lehenerstr. 15, 5020 Salzburg, · **Beitrag:** 75€ für drei Abende inkl. Kursunterlagen

*Information & Anmeldung: [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · [info@tdc.or.at](mailto:info@tdc.or.at) · Tel. 0676 616 84 61*

## CHAN MI QIGONG

mit Meisterin JIANG XUE YING

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

**20.–21. OKTOBER 2018, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-**

**BLUTDRUCKÜBUNG und AUGENÜBUNG und BASISÜBUNGEN  
FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

**BASISÜBUNGEN** sind die Grundlage aller Chan Mi Gong Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong. Durch sanfte Bewegungen wird das Qi, unsere Lebensenergie, im Bereich der Wirbelsäule 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.

Die **BLUTDRUCKÜBUNG** ermöglicht es uns, durch einfache, natürliche Qi-Regulation einen stabilen Kreislauf zu erhalten, bzw. herbeizuführen und den Blutdruck zu stabilisieren.

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

**ALLE ÜBUNGEN sind auch von Anfängern ohne Vorkenntnisse erlernbar.**



## 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.



**Mittwoch 10. Okt. –31.Okt. 18-20 Uhr**

**auf Dana/Spendenbasis – Info:** info@gelugwien.at

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

## Buddhismus entdecken Studien- & Meditationslehrgang

2-jähriger Lehrgang in 14 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana - Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation und im Austausch untereinander überprüft und kann dann im täglichen Leben sinnvoll angewendet werden. Einstieg im September noch möglich.

Themen: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/ Darstellung des Pfades/spirituelle LehrerIn/ Tod & Wiedergeburt/Karma/Zuflucht zu den Drei Juwelen/ eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana 3.4.–15.5./ Bodhicitta/ **Probleme umwandeln 11. 9.–9. 10./** Weisheit/ Tantra.

**NEUSTART des 2 jährigen Lehrganges 15. 1. 2019**

Dienstag: 19:00–21:00 UKB: 50,- pro Modul (1 Modul = 6–7 Abende) & schriftlichen Unterlagen + audiofiles; Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik, www.gelugwien.at



Tiefgründiger Friede –

## City Retreat

**Stephan (Pende) Wormland 21.11.–25.11.2018**

Tief in unserem Herzen liegt eine Quelle von ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg, damit in Kontakt zu kommen. Diese tiefe Freude ist immer

zugänglich und kann nicht zerstört werden. Im Buddhismus wird dieser Ort „Wahre Zuflucht“ genannt.

In diesem Meditationsretreat werden wir gemeinsam verschiedene Wege erforschen um uns mit unserer wahren Natur vertraut zu machen.

Geeignet für Neugierige, Anfänger, erfahrene Praktizierende, die etwas Auszeit vom Alltag wünschen. Gegen Absprache auch Einzeltage möglich.

Pende ist klinischer Psychologe, Gestalttherapeut, Schüler von Lama Zopa Rinpoche, seit über 30 Jahren in buddhistischen Traditionen Praktizierender, davon 11 Jahre als Mönch.

**21. 11.** 19:00–21:00; **22.–24. 11.** 10:00–17:30; **25. 11.** 10:00–13:00

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

**Grundlagen-Studium, Diplomlehrgang mit Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer**

**Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung; Der mittlere Lam Rim** von Lama Tzong Khapa.

ca. 2 Donnerstage/Monat 19:00–21:00; noch bis Ende 2019 Details: gelugwien.at

Videodownload & Lernunterlagen bei versäumten Abenden; Einstieg bei Vorkenntnisse noch möglich.

**Anmeldung erforderlich:** info@gelugwien.at **Ort:** PLC, 9, Serviteng. 15



## NAMKA KYUNG ZONG

### Meditationszentrum

Das Zentrum steht in der Tradition der Drikung Kagyu Linie, einer mündlichen Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus.

**Meditation ist Geistesschulung.** Der Zustand unseres Geistes bestimmt, was und wie wir es erleben. Der getrübbte Geist ist die Ursache für Leid – der klare Geist ist die Ursache für Glück und Freude.

**Meditationabende** für Anfänger und Fortgeschrittene immer Dienstag 18h

**Vertiefende Einführung im Herbst:** Fr 18–21h:  
am **12. 10.** u. **9. 11. 2018**

Teil I: Erleuchtungsgeist und die Praxis von Weisheit u Mitgefühl

Teil II: Yidam-Praxis als Teil d. Mahamudra-Pfades mit

**Einführung in die Grüne Tara**

**Spezielle Praxis:**

Vajrasattwa-Praxis: 30. 10. 18–21h

7 Schützerinnen Praxis: 16. 10. u. 20. 11.

Bodhicitta-Praxis vor Weihnachten: 18. 12.

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

**Ort:** 1070, Zieglergasse 32/1/7

Anmeldung: 0664/3866448 –

alle Angebote: freie Spende [www.drikungkagyu.at](http://www.drikungkagyu.at)

## Lu Jong

### Heil-Yoga aus Tibet - Meditation in Bewegung -

Die Körperübungen des Lu Jong stammen aus der Bön- und Tantrayana Tradition und basieren auf dem Wissen der Tibetischen Medizin, die den Mensch als Einheit aus Körper, Geist und Seele versteht.

Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung können die Körperkanäle geöffnet und Energien mobilisiert werden und dadurch dazu beitragen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Diese sanfte, dennoch kraftvolle Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten.

wöchentliche Praxis-Gruppe & Einzelstunden mit Christof Birkmayer, zertifizierter LuJong Lehrer in den Räumen der ÖBR, 1010 Wien, Biberstraße 9/2

#### Nähere Informationen & Termine:

[lujong-vienna.website](http://lujong-vienna.website)

**Anmeldung:** [lujong\\_vienna@gmx.at](mailto:lujong_vienna@gmx.at)



Frank Zechner

### Achtsamkeit und äbnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80  
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss man schweigen“, so heißt es in einem oft verwendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelungenes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhi-dharma, der von seinem Schüler Hannes immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.10. 10:00-12:00	<b>Buddha Shakyamunis Leben und Wirken</b>	<i>Michael Aldrian</i>
10.10. 18:00-20:00	<b>Buddhismus - Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
12.10.	<b>Die Kunst Mensch zu sein: Shambhalatraining 1</b>	<i>Ingrid Hoffellner</i>
13.10. 13:00-14:00	<b>Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
14.10. 14:00-18:00	<b>Einführung in die Zen-Meditation und Koan-Praxis</b>	
14.10. 10:00-17:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	<i>Michaela Berger</i>
14.10. 14:00-16:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	<i>Andrea Huber</i>
17.10. 18:00-20:00	<b>Buddhismus - Kurz und bündig</b>	<i>Andrea Husnik</i>
23.10. 18:00-20:00	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek</i>
23.10. 10:00-17:00	<b>Abendkurs: Zufriedenheit im Alltag</b>	<i>Christine Rhomberg</i>
08.11. 19:00-21:00	<b>Was ist Buddhismus?</b>	<i>Gerhard Weissgrab</i>
09.11. 18:00-11.11. 13:00	<b>Zen Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
10.11. 10:00-17:00	<b>Achtsamkeitstag</b>	<i>Sabine Putze</i>
10.11. 10:00-12:00	<b>Dharma: Die Lehre, Sammlung und Verbreitung</b>	<i>Michael Aldrian</i>
13.11. 18:00-20:00	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek</i>
17.11. 15:00-18:00	<b>Einführungshalbtage - Meditieren lernen</b>	<i>Katharina Schöck</i>
18.11. 13:00-14:00	<b>Einführung in den Buddhismus</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.11. 14:15-15:15	<b>Meditation</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
18.11. 10:00-13:00	<b>Löwengebrüll - Achtsamkeit für Kinder und Eltern</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
09.12. 13:00-14:00	<b>Einführung in den Buddhismus</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
09.12. 14:15-15:15	<b>Meditation</b>	<i>Chöje Lama Palmo</i>
09.12. 10:00-17:00	<b>Achtsamkeitstag</b>	<i>Sabine Putze</i>
11.12. 10:00-17:00	<b>Abendkurs: "Wer bin ich?": Grundlegende Gutheit Teil 1</b>	<i>Ernst Steininger</i>
15.12. 10:00-12:00	<b>Bodhi: Das Erwachen, Erleuchtung, gelebte Mystik</b>	<i>Michael Aldrian</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.10. 20:00-23:00	<b>Die vier Grundgedanken</b>	<i>Oleg Shirobokov</i>
03.10. 20:00-23:00	<b>Buddhismus im Alltag Eva Primitzhofer</b>	<i>Eva Primitzhofer</i>
03.10. 20:00-23:00	<b>Die Bedeutung der Sangha</b>	<i>Oleg Shirobokov</i>
08.10. 19:00-21:00	<b>Gefühle bauen das Leben</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
12.10. 20:00-21:30	<b>Einsichts-Dialog</b>	<i>Bhante Sukhacitto</i>
19.10. 20:00-21.10. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Nadia Wyder</b>	<i>Nadia Wyder</i>
02.11. 20:00-04.11. 15:00	<b>Vortragswochenende mit Frank Kruse</b>	<i>Frank Kruse</i>
05.11. 19:00-21:00	<b>Umgang mit Alter, Krankheit und Tod</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
09.11. 20:00-11.11. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Srdjan Ivanovic</b>	<i>Srdjan Ivanovic</i>
15.11. 19:00-21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
16.11. 17:00-17.11. 23:00	<b>Vortragswochenende mit Erik Weiss</b>	<i>Erik Weiss</i>
17.11. 20:00-18.11. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Erik Weiss</b>	<i>Erik Weiss</i>
24.11. 15:00-25.11. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Ramses Vioria</b>	<i>Ramses Vioria</i>
30.11. 19:30-21:00	<b>Mitgefühl und Weisheit</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
03.12. 19:00-21:00	<b>Das jetzige Dasein - den Sinn des Lebens erkennen</b>	<i>Bhante Seelawansa</i>
15.12. 15:00-15:00	<b>Wochenendkurs mit Bernhard Lindner</b>	<i>Bernhard Lindner</i>
15.12. 15:00-16.12. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Klaus Neukirchen</b>	<i>Klaus Neukirchen</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Kwan um Zen	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Bodhidharmazendo Wien	office@buddhismus/austria.at; 01 512 37 19
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	www.palpung.eu/kontakt
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Diamantweg Villach	villach@diamantweg.at; 0664/410 66 70
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	bludenz@diamantweg.at; 0676/4223980
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650/2754108
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma/kagyü.at; 0680/554 72 10
Karma Kagyü Diamantweg Murau	murau@diamondway/center.org; 0650 / 544 47 22
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	villach@diamantweg.at; 0664/410 66 70
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Bodhidharmazendo Wien	bodhidharmazendo@hotmail.com
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	villach@diamantweg.at; 0664/410 66 70
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650/89 50 113
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0732/60 21 82
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma/kagyü.at; 0680/554 72 10
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Karma Kagyü Diamantweg Linz	innsbruck@diamantweg.at; 0732/60 21 82
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650/89 50 113

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.10. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Probleme umwandeln</b>	<i>Andrea Husnik</i>
02.10. 18:30-19:45	<b>Yogakurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Manfred Klell</i>
02.10. 20:00-21:15	<b>Meditationskurs für EinsteigerInnen</b>	<i>Manfred Klell</i>
03.10. 17:30-18:45	<b>LU JONG - Tibetisches Yoga</b>	<i>Rafael Nassif</i>
04.10. 18:30-19:45	<b>Yogakurs für Fortgeschrittene</b>	<i>Manfred Klell</i>
04.10. 20:00-21:15	<b>Meditationskurs für Fortgeschrittene</b>	<i>Michael Aldrian</i>
04.10. 20:00-21:15	<b>Konzentrierte Meditation für Fortgeschrittene</b>	<i>Manfred Klell</i>
06.10. 10:00-7.10. 13:00	<b>Basisprogramm: Buddha-Natur: Warum Erleuchtung möglich ist</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
06.10. 18:00-13.10. 10:00	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
09.10. 18:00-19.10. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Claudia Pillat</i>
11.10. 19:00-21:00	<b>Basisprogramm: Lam Rim: Die Stufen des Pfades</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
13.10. 09:00-14.10. 12:00	<b>Einsichts-Dialog</b>	<i>Bhante Sukhacitto</i>
16.10. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Leerheit</b>	<i>Andrea Husnik</i>
17.10. 18:00-21.10. 10:00	<b>Anfängergeist Sesshin</b>	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
19.10. 18:00-21.10. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
24.10. 18:00-28.10. 13:00	<b>Einen säkularen Weg gehen</b>	
27.10. 10:00-13:00	<b>"Wie schütze ich mich" (DhP 160/166): Sampada</b>	<i>Ursula Lyon</i>
28.10. 10:00-13:00	<b>"Warum stets üben?" (DhP 239/241): Sampada</b>	<i>Ursula Lyon</i>
29.10. 18:00-04.11. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
29.10. 18:00-04.11. 14:00	<b>Strenger Zen Kurs - Allerheiligen</b>	<i>Ermin Döll</i>
10.11. 16:00-17.11. 15:00	<b>Naikan - zur Quelle von Liebe und Dankbarkeit</b>	<i>Ernst Klaus Oster</i>
10.11. 14:00-17:00	<b>LU JONG – Workshop</b>	<i>Rafael Nassif</i>
10.11. 10:00-13:00	<b>"Umgang mit Kritik" (DhP 221/224): Sampada</b>	<i>Ursula Lyon</i>
11.11. 10:00-13:00	<b>Segen - Augen-Öffnungs-Ritual</b>	<i>Ursula Lyon</i>
15.11. 18:00-18.11. 13:00	<b>Stille Tage</b>	<i>Christina Hautzinger</i>
22.11. 19:00-29.11.	<b>Einführungskurs</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
22.11. 18:00-25.11. 10:00	<b>Zazenkai - Zenmeditation</b>	
23.11. 18:00-25.11. 13:00	<b>Meditation - Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
23.11. 16:00-25.11. 13:00	<b>Zen WOCHENENDE in BAD BLUMAU!</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
24.11. 09:00-25.11. 16:00	<b>Rou Quan Workshops (Shaolin Tai Chi)</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
25.11. 10:00-13:00	<b>„Abschieds-Puja von 2018 und Zuflucht“</b>	<i>Ursula Lyon</i>
30.11. 18:00-05.12. 13:00	<b>Zazen zu Rohatsu</b>	<i>Mathias Köhl</i>
01.12. 15:00-02.12. 13:00	<b>Mitgefühl und Weisheit</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
04.12. 18:00-09.12. 12:00	<b>Rohatsu-Go-Sesshin</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
04.12. 19:00-04.12. 21:00	<b>Buddhismus entdecken: Tantra</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.12. 18:00-09.12. 14:00	<b>ZEN - Wandlung zum inneren Himmel</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
06.12. 18:00-09.12. 13:00	<b>Vipassana Metta</b>	<i>Andrea Huber</i>
08.12. 10:00-09.12. 13:00	<b>Basisprogramm: Buddha-Natur - Warum Erleuchtung möglich ist</b>	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma/kagyü.at; 0680/554 72 10
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Bodhidharmazendo Wien	bodhidharmazendo@hotmail.com
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma/kagyü.at; 0680/554 72 10
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
11.12. 19:00-21:00	<b>Buddhismus entdecken: Tantra</b>	<i>Andrea Husnik</i>
13.12. 15:00-16.12. 14:00	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
14.12. 18:00-16.12. 13:00	<b>Ruhe und Sammlung: Samatha Meditation</b>	<i>Michaela Berger</i>
27.12. 18:00-01.01.19 13:00	<b>Vipassana Meditation Silvester</b>	<i>Hannes Huber</i>
27.12. 18:00-01.01.19 10:00	<b>Neujahrs-Sesshin</b>	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
28.12. 18:00-01.01.19	<b>Neujahrsretreat</b>	<i>Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.10. 09:00-07.10. 16:00	<b>Shaolin Kung Fu Workshop Tigerform</b>	
06.10.	<b>Meditation im Wienerwald</b>	
12.10. 18:00-14.10. 23:00	<b>Wiener Stupafeier</b>	<i>Jakob Sintschnig</i>
12.10. 17:00-18:30	<b>Medizinbuddha-Puja</b>	
14.10. 13:00-18:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	
14.10. 10:00-16:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	
14.10. 14:00-18:00	<b>Tag der offenen Tempeltür</b>	
14.10. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	
14.10. 14:00-18:00	<b>Tag der offenen Tempeltür Freistadt</b>	
14.10. 14:00-18:00	<b>Tag der offenen Tempeltür Linz</b>	
14.10. 14:00-19:00	<b>Tag der offenen Tempeltür Waldviertel</b>	
14.10. 14:00-19:00	<b>Tag der offenen Tempeltür Wien</b>	
14.10. 14:00-18:00	<b>Tag der offenen Tempeltür Wienerwald</b>	
19.10. 17:00-18:30	<b>Lama Chöpa Guru Puja</b>	
21.10. 15:00-17:00	<b>Löwengebrüll - Achtsamkeit für Kinder und Eltern</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
02.11. 17:00-18:30	<b>Tara Puja</b>	
08.11. 19:00-11.11. 13:00	<b>Retreat am BergZendo: Aus Liebe zum Leben – mehr innere Ruhe &amp; Klarheit</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
09.11. 17:00-18:30	<b>Medizinbuddha-Puja</b>	
10.11. 09:00-16:00	<b>Zen Tag - Gedenkzeremonie für Verstorbene</b>	
11.11. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	
16.11. 17:00-18:30	<b>Lama Chöpa Guru Puja</b>	
21.11. 19:00-25.11. 13:00	<b>Tiefgründiger Friede - City Retreat</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
08.12. 09:00-16:00	<b>Kung Fu Workshop – Dharma Schwert</b>	
15.12. 15:00-17:00	<b>Löwengebrüll - Achtsamkeit für Kinder und Eltern</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
22.12. 15:00-18:00	<b>Kindertag - Feier der Wintersonnenwende</b>	<i>Sabine Kuen</i>
26.12. 18:00- 01.01.2019 12:00	<b>Weihnachts-Sitzen</b>	
29.12. 09:00-11:00	<b>Zen &amp; Neujahrsvorsätze</b>	
29.12.-05.01.2019	<b>Winterpraxiswoche</b>	<i>Beate Kirchhof-Schlage</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482/42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 754
Rosenhof	office@theravada/buddhismus.at; 01/923 43 67
ORT	KONTAKT
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
wird noch bekannt gegeben	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Karma Kagyü Diamantweg Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Buddhistisches Zentrum Wien	office@buddhismus/austria.at; 01 512 37 19
Karma Kagyü Diamantweg Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus/austria.at; 01 512 37 19
Freistadt Yun Hwa Dharma Sah	freistadt@lotussangha.org; 0650/5586814
Linz Yun Hwa Dharma Sah	linz@yunhwasangha.org; 0664 /543 23 31
Waldviertel Yun Hwa Dharma Sah	waldviertel@yunhwasangha.org; 0699/19567957
Wien Yun Hwa Dharma Sah	wien@yunhwasangha.org; 0699/ 1 924 62 94
Wienerwald Yun Hwa Dharma Sah	wienerwald@yunhwasangha.org; 0664 3920819
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Kwan um Zen	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus/austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681/204 900 31
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Kwan um Zen	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Shambhala Meditationszentrum	info/shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 3880  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhadham Tempel Graz**

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

### **Buddhamettaa Tempel Graz**

Stremayrgasse 6/32  
8010 Graz  
Tel. +43 650 413 29 77  
[buddhamettaatempel@yahoo.com](mailto:buddhamettaatempel@yahoo.com)  
>> *Theravada-Buddhismus*

### **Buddhistische Gemeinschaft Salzburg**

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg  
Tel. 0664/92 056 29  
[info@bgs-salzburg.at](mailto:info@bgs-salzburg.at)  
[www.bgs-salzburg.at](http://www.bgs-salzburg.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

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

### **Drikung Kagyud Orden**

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

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

Wichtelgasse 12  
1160 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Fo Guang Shan Tempel**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien  
Tel. 01/941 7408  
Tel. 0699/1888 8098  
[info@fgsvienna.at](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://www.fgsvienna.at)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Garchen Chöding Zentrum**

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

### **Kalachakra Kalapa Zentrum**

Garanas 41  
8541 Schwanberg  
Tel. 0699/1215 1291  
[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at), [www.kalapa.at](http://www.kalapa.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

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

### **Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien  
Tel./Fax 01/276 2360,  
Tel. 0680/554 7210  
[info@karma-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Samphel Ling**

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien  
Tel. 0680/324 9491  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kwan Um Zen Schule**

Kolingasse 11 / 4  
1090 Wien  
Tel. 0680/55 396 11  
[info@kwanumzen.at](mailto:info@kwanumzen.at)  
[www.kwanumzen.at](http://www.kwanumzen.at)  
>> *Koreanischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinierstraße 60/13  
1040 Wien  
Tel. 0676/773 8856  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien  
Tel. 0699/1924 6294  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

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

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 1836  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://www.oesgi.org)  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe\***

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

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Puregg Phönixwolke Sangha**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagyi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Ji**

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

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

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

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

Donaufelder Straße 101/3/2  
1210 Wien  
Tel. 0676/6168 68461  
info@tdc.or.at  
www.tdc.or.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Theravada\***

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

**Wat Thaisamakkeewararam –  
Tirol**

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

**Zen Zentrum Mishi-an**

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**

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

**Naikan Institut Neue Welt**

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

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>	18.30		<u>16.45</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		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		19.00
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewararam	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyü.at">www.karma-kagyü.at</a>
			<a href="http://www.karma-sampheleling.at">www.karma-sampheleling.at</a>
	9.00		<a href="http://www.kwanumzen.at">www.kwanumzen.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.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>
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</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.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html</a>
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikungaustria.org">www.drikungaustria.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
09.00		15.30	<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.bgs-salzburg.at">www.bgs-salzburg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.theravada-salzburg.at">www.theravada-salzburg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
18.00	18.00	10.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

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

### **Dharma Sangha Österreich**

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

### **Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh**

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

### **Kyudo Zen-Bogenschießen**

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

### **Ryuun Zen Sangha**

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

## OBERÖSTERREICH

### **Zendo Linz**

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

Mittwoch-Gruppe „Zen to Cha“

Info: Gernot Polland, Tel. 0664/733 9919  
gernot.polland@aon.at

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: Gerhard Urban, Tel. 0664/877 6885  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

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

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

## BURGENLAND

### **Saddharma Sangha**

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl  
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33  
marina.jahn@chello.at

## Yoga & Meditation

### **Offene Stunden**

**Ursula Lyon, Margit Königswieser**  
Mo., 10.00–12.00

### **Ursula Lyon und Vertretung**

**Meditation & Lehre & Yoga „sampada“**  
Mi., 17.30–19.00

### **Andrea Lachner**

Mi., 19.15–21.00

### **Andrea Lachner**

Do., 17.00–18.30

### **Renate Putzi**

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien

### **Martin Krautschneider**

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

Tel. 01/729 82 66

<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

### **Qi Gong & Meditation**

**Michael Hudecek**

Mi., 19:30 – 21:00

michael.hudecek@gams.cc

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2

1010 Wien



## DER WEITE BLICK UND DER NAHE HIMMEL ÖFFNEN DAS HERZ UND BEFLÜGELN DEN GEIST.

Das BergZendo Hohe Wand ist ein Ort der Spiritualität, weit ab vom Alltag, inmitten des Naturparks Hohe Wand. Nur eine Autostunde von Wien entfernt, fernab von allem Großstadttrubel liegt das BergZendo umgeben von wunderbarer Natur.

Der Ausblick und die Weite, der Wald und die Natur inspirieren und unterstützen zusätzlich auf ihre ganz besondere Weise.

Das BergZendo kann auch ein Praxisort für dich und deine Gruppen sein.

**INFORMATION:** [www.bergzendo.at](http://www.bergzendo.at)  
**E-Mail:** [info@bergzendo.at](mailto:info@bergzendo.at)

Folgt uns auf Facebook „BergZendo Hohe Wand“

# Abhidhamma

Belehrungen mit Lama Mark Webber  
(Lama Yongdu Chokyi Gyaltsen)

Lama Mark Webber legt seinen SchülerInnen über viele verschiedene Wege den tiefgründigen Dharma dar und hilft ihnen damit die wunderschönen Qualitäten von Mitgefühl und Freiheit zu erkennen und in alle Aspekte ihres Lebens zu integrieren. Zu Lama Mark's Lehrern zählen sein Wurzellama, der ehrwürdige Dorje Namgyal Rinpoche, S.E. der 16th Karmapa, S.E. Chogye Trinchen Rinpoche und S.E. Drikung Lho Ontul Rinpoche. Bereits seit vierzig Jahren lehrt Lama Mark Buddha-Dharma und zurzeit lebt er auf Galiano Island, Nähe Vancouver, Kanada.

Der Schwerpunkt der Belehrungen liegt im Erlernen der Anwendung des Abhidhamma, um durch Reflektion und Meditation über die Natur des Selbst und der Phänomene tiefere Weisheits-Einsicht zu erlangen.



## Wien

Do, 8.11.2018, 19:00

Einführungsabend

Drikung Gompa, Fleischmarkt 16, 1. Stock

Fr-So, 9.-11.11.2018, ab Freitag 9:30

Balance Lounge, Mayerhofgasse 7/41

## Traiskirchen

Do-Do, 15.-22.11.2018

Info: [www.markwebber.org](http://www.markwebber.org), [www.drikung-dzogchen.at](http://www.drikung-dzogchen.at)

Kontakt & Anmeldung: Doris Unterthurner | [tzibuii@msn.com](mailto:tzibuii@msn.com) | Tel.: 0680 1132287



# Tier.Mensch. Gesellschaft

## 3. BUDDHISMUS IM DIALOG

*mit der Betrachtung:*

### TIERE IN DER LANDWIRTSCHAFT

Blicken wir gemeinsam auf die Formen der Produktion von tierischen Lebensmitteln durch unsere Landwirtschaft und das damit in Verbindung stehende Tier-Leid. Gibt es alternative Möglichkeiten, um das Leiden von Tieren zu reduzieren oder im idealen Fall ganz zu vermeiden?

## PODIUMSDISKUSSION

**Di, 20.11.2018, 18.30 Uhr**

Urania, Mittlerer Saal

Uraniastraße 1, 1010 Wien



#### **Impulsreferat:**

Gerhard Weißgrab, Präsident der ÖBR,  
Mitbegründer und Obmann von „Animal Compassion“

**Moderation:** Maria Harmer, Mag<sup>a</sup>. phil. Dr.<sup>in</sup>, ORF

#### **Diskussionsrunde mit:**

Alfred Haiger, DI Dr., o. Univ.Prof. i.R.

Vanja Palmers, Zenmeister, Abt

Georg Strasser, NR GR DI, Präsident Öst. Bauernbund



Österreichische  
Buddhistische  
Religionsgesellschaft

[www.oebr.at](http://www.oebr.at)  
[www.animalcompassion.de](http://www.animalcompassion.de)