

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER
ÖSTERREICHISCHEN
BUDDHISTISCHEN
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JULI BIS SEPTEMBER 2017

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post-Nr. 92, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

„Wenn ich meditiere,
nehme ich keine
Gedanken ernst.“

INTERVIEW MATHIAS PONGRACZ S. 8

Achtsamkeit macht Schule

FRANK ZECHNER S. 12

Lamdre – der Weg,
der das Ziel beinhaltet

MARGIT HÖRR S. 15

40 Jahre Dzogchen-
Gemeinschaft in Österreich

ELISHA KOPPENSTEINER S. 18



太極拳

Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 3. 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 3. OKTOBER
Späterer Einstieg möglich
18:00 - 19:30

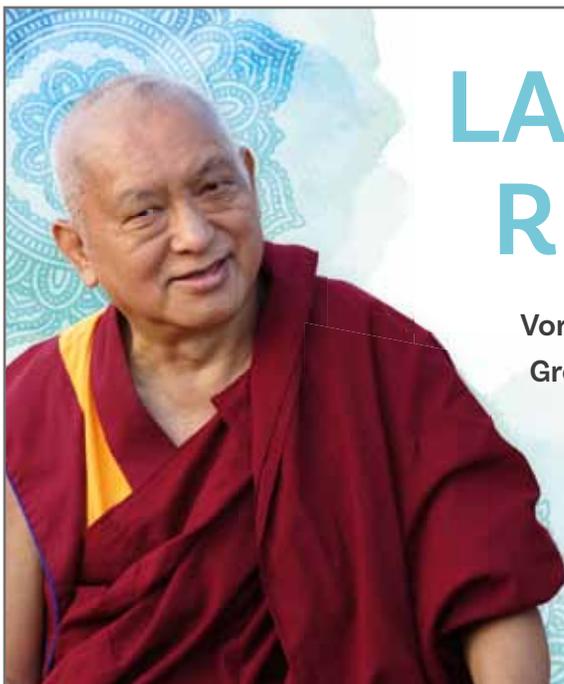
WO: Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16, 1010 Wien

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



LAMA ZOPA RINPOCHE

Vortrag zum Thema „Zuflucht“ und
Große Medizinbuddha Einweihung

29. 9—1. 10. 2017

VZ Praterstern,
Praterstern 1, 1020 Wien

www.gelugwien.at
lamazopa2017@gelugwien.at



Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum
Servitengasse 15/4+6 | A-1090 Wien



FPMT - Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

Eine Veranstaltung
des PLC



*Liebe Buddhistinnen,
liebe Buddhisten!*

Die Beiträge in diesem Heft gehen sehr genau ins Detail einzelner buddhistischer Traditionen und deren Werkzeuge. Es beinhaltet auch die Ankündigung von zwei großen Veranstaltungen, ein „Dzogchen-Retreat“ im Juli in der Wiener Hofburg, eher traditionspezifisch, und, „Peace Now“, im September im Austria Center Vienna, eher gesellschaftsspezifisch. Das Eine geht nicht ohne das Andere! Wir brauchen die tiefe Praxis und Übung, um unsere wichtigen Aufgaben in der Gesellschaft erfüllen zu können. Das ist gelebte buddhistische Praxis, das ist sozial engagierter Buddhismus, das ist Buddhismus in Österreich! Zusätzlich zu den beiden großen Events findet im Herbst auch eine Ausstellung buddhistischer Statuen, Bilder und Ritualgegenstände statt. Eine gute Möglichkeit, sich über einen Teil buddhistischer Darstellungen und Symbole zu informieren. Ich bin sehr dankbar für diese vielen Aktivitäten und hoffe, dass sie viel bewirken.

Indem wir uns als Schüler und Schülerinnen des Buddhas verstehen, haben wir eine große Verpflichtung zu persönlicher Entwicklung und in der Folge eine Verantwortung für die Entwicklung unserer Gesellschaft. Als staatlich anerkannte Religion müssen und dürfen wir hier einen wertvollen Beitrag leisten. Die Stärke der Rolle, die unsere Religion in der Gesellschaft spielt, hängt von der Qualität unserer Praxis ab – und – zum Teil auch von der Zahl unserer Mitglieder.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

Inhalt

8 INTERVIEW
Mathias Pongracz

12 BUDDHISMUS
Achtsamkeit macht Schule
Frank Zechner

15 GESCHICHTE
Lamdre – der Weg,
der das Ziel beinhaltet
Margit Hörr

18 GESCHICHTE
40 Jahre Dzogchen-
Gemeinschaft in Österreich
Elisha Koppensteiner

20 PRAXIS
Der Einsichtsdialog nach
Gregory Kramer
Harald Reither

22 LESER_INNENBRIEFE

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,
www.buddhismus-austria.at.

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

Fotos. Cover: Ida Rähler; Seiten 12–14 pixabay.com, 15–17 Inge Brenner, 18 Maike Stellbrink, 21 metta.org; Archiv

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weissgrab, Marina Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz 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. 10.00–13.00 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

Jugend

NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/
buddhistischejugend

ÖBR-Bibliothek

Öffnungszeiten

Mo., Mi. 14.00–18.00 Uhr

Für alle Interessierten eröffnet ab März 2017 die neue 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

Online

ÖBR-NEWSLETTER

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

Bestellung:

www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich

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., 17.09.2017 von 10.00–13.00

So., 15.10.2017 von 10.00–13.00

So., 10.11.2017 von 10.00–13.00

So., 14.01.2018 von 10.00–13.00

„der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2, 1010 Wien

Tel. 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

KLEINSTKINDERGRUPPE

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

Fr., 29.09. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 20.10. von 15.00–16.00 Uhr

Fr., 24.11. von 15.00–16.00 Uhr

Bei Interesse bitte bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18,

frost@buddhismus-austria.at

Was ist Buddhismus?

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

Do. 12.10.2017, 19.00 Uhr

Bodhidharma Zendo Wien

1010 Wien, Fleischmarkt 16

Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock



BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

DGKS Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



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

TRAUERZEIT

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

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

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA

**BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG**

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

Tel. 0650/523 38 03 oder

info@hospiz-oebr.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Peter Wanke

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



Mitmachen

15. ÖBR OPEN-SPACE

Sa., 11. November 2017, 14.00

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

Mehr Information finden Sie hier:

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

ÖBR OPEN-SPACE

... ist die Plattform, in der sich viele engagierte Buddhistinnen und Buddhisten aus allen Traditionen bei folgenden Projekten gemeinsam betätigen.
Netzwerk Achtsam Wirtschaften, Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung, Radio Buddha, GIVE-away-FESTe, Come together, Neue Medien/PR-Arbeit, Buddhistische Jugend, Salon Buddhismus und Gesellschaft, Wandergruppe Buddha-Natur, Animal Compassion, Sangha-Beratung ...

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

Bundesländer

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

Niederösterreich:

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

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

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

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

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

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

Tirol: Mag. Gabriele Doppler,
g.doppler@tsn.at; Mag. Hugo Klingler,
05223/436 00, buddhismus-tirol@cnh.at

Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,
05574/451 21, manfred.gehrmann@bregenz.net

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



„Wenn ich meditiere, nehme ich keine Gedanken ernst.“

Interview mit Mathias Pongracz

INTERVIEW: JOHANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber Mathias, im September veranstaltet deine buddhistische Gruppe, das Wiener Shambhala-Zentrum, das große „Peace Now“-Symposium im Austria Center Vienna, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Mathias: Beginnen möchte ich damit, dass meine Eltern ursprünglich aus Ungarn stammten. Sie hatten eine Landwirtschaft und konnten gut damit leben. Dann wurde Ungarn von den Sowjets besetzt, und meine Eltern sind geflüchtet und haben alles verloren. Ich selbst bin in Afrika, im Kongo, auf die Welt gekommen. Dort hatte mein Vater einen Job als Kaffeepflanzenverwalter. Dann kam es zu sehr starken Wirren und Krieg im Land, und meine Eltern haben mich ins Flugzeug gesetzt und mich ab nach Belgien geschickt. Später sind sie nachgekommen. Für mich war die Kindheit geprägt durch Umsturz und einen Verfall der menschlichen Grundwerte. Von der äußeren Kontinuität ist nichts übrig geblieben. Mein Vater musste immer wieder von vorne beginnen. Diese Diskontinuität und den immer wiederkehrenden Neuanfang bekam ich als Kind natürlich mit. Mit der Vergänglichkeit und der Flüchtigkeit der Verhältnisse bin ich aufgewachsen. Danach bin ich mit Sigmund Freud und der chinesischen Philosophie in Berührung gekommen und war auch in sozial und marxistisch engagierten Kreisen tätig. Als Student fiel ich dann in eine existenzielle Krise. Mit 27 Jahren ging

meine damalige Beziehung in die Brüche und ich hatte eine tiefe Sinnkrise.

ÖBR: Wie bist du zum Shambhala-Buddhismus gekommen?

Mathias: Meine Freunde rieten mir damals, ich sollte doch nach Schottland fahren, dort wäre eine spirituelle Gemeinschaft, die sehr interessant ist. In Wien traf ich Leute, die meditiert haben. Das war mir damals völlig neu und sie erzählten mir auch viele Geschichten. Aber eine davon war: „Wenn ich meditiere nehme ich keine Gedanken ernst, nicht einmal, wenn sie eines Nobelpreises würdig wären.“ Das hat mich stutzig gemacht. Das könnte für mich funktionieren. Es hat sich herausgestellt, dass die Frau die mir das sagte eine Schülerin von Chögyam Trungpa war. [Anm.: Er war ein Linienhalter der Kagyü- und Nyingma-Traditionen des tibetischen Buddhismus sowie der von ihm begründeten Shambhala-Übermittlung.] hielt. Ich las das Buch „Meditation in Aktion“, und ganz hinten stand, dass diese Vorträge Kloster Samye Ling in Schottland gegeben wurden. Ich fuhr sofort per Autostopp dahin. Das ist wirklich am Ende der Welt, in Westschottland [:lacht]. Chögyam Trungpa war nicht mehr dort. Aber die Leute, die ihn gekannt haben, waren noch da und sprachen von einem „such a lovely guy“, so ein netter Typ. Und sie erzählten auch, dass die Probleme erst anfangen, als

>>



*„In Würde scheitern
und wieder aufstehen.“*

>> Trunpka begann, Tantra zu lehren [:lacht]. Ich las einen Artikel von ihm mit dem Titel: „Transcending Hesitation – Taking refuge in the Buddha“. Dies ist heute in Buchform als „Das Herz des Buddha“ erhältlich. Dieser Artikel hat bei mir total eingeschlagen. Die Sprache, fast existenzialistisch, ganz westlich, ganz und gar nicht religiös. Das hat mich sehr angezogen und war mein Einstieg in den Buddhismus. Dann kam ich nach Wien zurück und ging am Fleischmarkt ins Dharmadhatu. Es war noch sehr frisch, so um das Jahr 1982 herum. Diese damalige Krise „Wenn die Liebe schon nicht standhält, was bleibt dann?!“ hat mich zum Dharma geführt. Zur Wurzel vom Dharma, zu dem, was standhält! Das war meine Entdeckung. Ich lernte damals auch den amerikanischen Botschafter von Trunpka in Österreich kennen. Bin dann nach Amerika gegangen und eine Zeitlang geblieben. Amerika war das Letzte, wo ich hinwollte. Mein Traum war immer, auf nach Indien ins Kloster von Kalu Rinpoche und bis zur Erleuchtung bleiben [:lacht]. Aber ich nahm in Wien am Seminar „Crazy Wisdom“ teil, und dort wurde mir alles genommen. Von der großen Erleuchtung ist nichts mehr übriggeblieben. Alles nur Schall und Rauch. [:lacht].

ÖBR: Was bedeutet Acharya bzw. das höchste Lehrer-Level im Shambhala-Buddhismus?

Mathias: Vorangehen, ein Beispiel geben. Unterstützung, um nicht nachzulassen.

ÖBR: Was könntest du einem Suchenden, so einem Romantiker, sagen?

Mathias: Es geht darum, die Vorstellungen zu durchschauen. Im Wort VOR ist schon enthalten, dass man sich etwas VORstellt. Die Welt als real, eben wie sie ist, zu erleben. Da braucht man nicht nach Indien oder sonst wohin fahren, das kann man hier machen. Was mir an Chögyam Trunpka so gefällt, ist seine sehr klare Sprache, ohne Brimborium, ohne

romantische Verkleidung. Er gab sehr direkte Unterweisungen. Für mich ist es entscheidend, wie meine eigene persönliche Erfahrung ist. Und Dharma ist, was sich in meiner eigenen persönlichen Erfahrung abspielt. Es ist schon wunderbar, die Lehren zu hören, sie zu studieren, aber die eigentliche Essenz ist dann, was es in der eigenen Erfahrung bewirkt. Der Einfluss und die Veränderung in der persönlichen Erfahrung ist Dharma. Was manifestiert sich in meinem Leben? Auf der anderen Seite ist da eine romantische Vorstellung oder die Hoffnung auf ein Erleuchtungserlebnis oder einem außergewöhnlichen Geisteszustand, und dies ist eigentlich ein Hindernis, ein Stolperstein.

ÖBR: Wie stellt sich die Entwicklung des Buddhismus in Österreich für dich dar?

Mathias: Höchsten Respekt habe ich für die Pioniere des österreichischen Buddhismus, die die ÖBR als staatlich anerkannte Religionsgesellschaft etabliert haben. Wir sind jetzt gefordert, um die Ent-Sozialisierung und den Werteverfall aufzuhalten. Ich glaube, dass wir eine Rolle spielen in einem sozialen Prozess, als Katalysatoren im System zu wirken. Die Buddhisten und alle, die spirituell orientiert sind, haben einen menschlichen Auftrag – gegen den Werteverfall aufzutreten. Auch Buddha hatte das in Indien gängige Kastensystem nicht anerkannt. Auch wir haben so etwas in der Gesellschaft – Reich und Arm. So sehe ich auch eine Rolle der ÖBR, hier eine Stimme hörbar zu machen. Das finde ich ganz wichtig. Und hier sehe ich auch das ganz Besondere am Shambhala-Buddhismus, nämlich den sozialen Auftrag. Trunpka hat dieses Koan der erleuchteten Gesellschaft geprägt. Der nächste Buddha wird eine Gemeinschaft sein. Wenn es so etwas gibt wie den (erleuchteten) Urgrund des Seins, so hat ihn die Menschheit als Ganzes. Es gibt in der Gesellschaft gute Kräfte, und ich glaube, da haben wir einen Auftrag.

„Die Veränderung in der persönlichen Erfahrung ist Dharma.“

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

Mathias: Ja, mein Wunsch ist, dass ich meine Zurückhaltung aufgeben kann um dieser Vision zu dienen. Meine Ängste, meine Hindernisse, mit denen ich tagtäglich zu tun habe, nicht zu verdecken, sondern dass ich mit allen in Kontakt sein kann. Sodass ich den Weg weiterstolpern kann, so ist mein Credo [:lacht]. In Würde scheitern und dann wieder aufstehen [:lacht]. Es gibt in dem Sinne nichts zu erreichen, was man nicht eh schon hat. Komm mit dem in Berührung, was schon da ist, spüre deine wache Natur. Das ist der Ausgangs- und Endpunkt gleichzeitig. Nicht denken, dass man nicht gut genug wäre. Dass ich irgendetwas an mir reparieren, ändern muss. Da sehe ich ein Grundproblem. Im Shambhala-Prinzip wird die eigene Wertschätzung sich selber gegenüber angesprochen, und die ist so wichtig. Ich kann viel meditieren, aber wenn ich unterhalb immer das Gefühl habe, ich schaffe es nicht, dann bleibt auch bei der besten Meditation immer ein Beigeschmack von Unzufriedenheit über.

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

Mathias: Was mir spontan einfällt, ist: „Was unterscheidet uns Buddhisten von Nicht-Buddhisten?“ Und dazu fällt mir gar nichts ein. Wir sind Menschen so wie alle anderen auch. Das ist das Wesentlichste, denke ich. Das Etikett Buddhist ist für mich keine Garantie für gar nichts. Es geht um die menschliche Größe, um die Qualität, und dass man daran arbeiten kann. Wenn Buddhist sein dazu dient, dann ist das super. Wenn es ein Hindernis ist, dann sollte man etwas verändern. Die Buddhisten in Österreich sind dabei, aus den Kinderschuhen herauszuwachsen. Manchmal gibt es auch Rivalitäten und Spannungen, aber da gibt es auch einen Entwicklungsschub. Es ist mir ein Bedürfnis, uns zu öffnen, zusammenzuarbeiten und dass viele Leute aufmerksam werden. Den Samen des

Mathias Pongracz

wurde 2005 von Sayong Mipham Rinpoche zum Acharya (höchstes Lehrer-Level im Shambhala-Buddhismus) ernannt. Von 2006 bis Ende 2011 war er der Acharya von Dechen Chöling.

Er hat mehr als 25 Jahre unter Chögyam Trungpa Rinpoche und später Sakyong Mipham Rinpoche studiert. Er hat ebenso sehr intensiv unter der Leitung von Kobun Chino Roshi praktiziert – von 1992 bis zu dessen Todestag in 2002.

Mathias Pongracz lebt heute in Wien und hält europaweit Seminare und Retreats zu Meditation, MBSR (Mindfulness based stress reduction) und Shambhala-Buddhismus. Er war vorher ein Fernsehreporter für einen österreichischen Fernsehkanal und war viele Jahre der Leiter von Shambhala Training im Wiener Shambhala-Zentrum.

sozialen Engagements, die Verbindung zwischen Spiritualität und Gesellschaft weiterzugeben. Mein Lehrer, Sakyong Mipham Rinpoche, der Sohn von Chögyam Trungpa, der auch die Linie des Shambhala Buddhismus weiterführt, kommt Mitte September nach Wien zum einzigartigen Symposium „Peace Now“. Er möchte dieses soziale Engagement als einen mutigen spirituellen Weg auch in Österreich unterstützen. Er wird neben vielen führenden Vertretern des sozialen Engagements darüber sprechen, wie notwendig es für uns Menschen heute ist, eine Kultur zu schaffen, in der wir uns auch entfalten können – jenseits von Materialismus.

ÖBR: Vielen Dank fürs Gespräch.





Achtsamkeit macht Schule

VON FRANK ZECHNER

Nach meinem ersten siebentägigen intensiven Meditationsseminar 1984 unter der Leitung des Zen-Lehrers Genro Koudela konnten wir uns nicht vorstellen, dass 32 Jahre später SchülerInnen einer gesamten Volksschule Achtsamkeit im regulären Unterricht üben würden. Was war geschehen?

1995 veröffentlichte Daniel Goleman das Buch Emotionale Intelligenz, in dem er zeigte, dass zum Lebenserfolg nicht nur rationale Intelligenz notwendig ist, sondern vielmehr emotionale Intelligenz. Schulen sollen zu den üblichen Grundlagen auch soziale und emotionale Kompetenzen vermitteln, wie bessere Selbstwahrnehmung, Umgang mit belastenden Gefühlen sowie Empathie für andere. In den nächsten fünf Jahren entstanden sogenannte SEL-Programme (soziales-emotionales Lernen) für Schulen, deren wesentliche Methoden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sind.

Etwa zeitgleich begann Susan Kaiser Greenland, eine Schülerin von Jack Kornfield, inspiriert von Myla & Jon Kabat-Zinns Buch Everyday Blessings, Achtsamkeitsmeditation in der Nachmittagsbetreuung von Schulen anzubieten. In der Folge entstanden immer mehr nicht-religiöse Achtsamkeitsprogramme für SchülerInnen. Allein 2006 gab es in den USA schon zehn wissenschaftlich evaluierte achtsamkeitsbasierte Programme für Schulen.

Der aktuelle Höhepunkt dieser Bewegung sind wohl die Forderungen einer parlamentarischen Arbeitsgruppe des britischen Parlaments. Ein Jahr lang (2015–2016) beschäftigte sich diese Arbeitsgruppe mit der Frage, welche positiven Auswirkungen kann Achtsamkeit auf die englische Gesellschaft haben. In ihrem Abschlussbericht fordert sie unter anderem drei Modellschulen, um dort achtsamkeitsbasierte Schulprogramme zu ent-

wickeln und wissenschaftlich zu untersuchen. Außerdem schlagen sie die Einrichtung eines Fonds zur Finanzierung von Achtsamkeitsprogrammen an Schulen mit einem jährlichen Budget von 1 Million Pfund vor.

Doch zurück nach Österreich.

Bei einem Workshop wurde ich eingeladen, Achtsamkeitskurse für MitarbeiterInnen der Diakonie de La Tour anzubieten. In einem dieser Kurse berichteten LehrerInnen der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt immer wieder über ihre Erfolge und Schwierigkeiten in der Umsetzung der Achtsamkeitsübungen mit ihren SchülerInnen. Daraus entstand die Idee, direkt mit den SchülerInnen zu arbeiten und das Pilotprojekt „Achtsamkeit macht Schule“ für die Volksschule der Lernraum-Montessorischule de La Tour Klagenfurt anzubieten.

Als bilinguale Volksschule basiert sie auf den Methoden von Maria Montessori und umfasst insgesamt 80 SchülerInnen. In dem zweisemestrigen Projekt Achtsamkeit macht Schule wurden die vier Schulklassen geteilt. Insgesamt führten wir acht Workshops im Umfang von jeweils 45 Minuten im monatlichen Abstand mit diesen geteilten Lerngruppen durch. Alle Workshops fanden in der regulären Schulzeit im Sommer- und Wintersemester 2016 statt.

Uns war wichtig, alle Beteiligten so gut wie möglich über das Projekt zu informieren und einzubeziehen. Wir begannen mit Informationsveranstaltungen für die LehrerInnen und

>>



>> Eltern. Zwei Wochen später veranstalteten wir einen halbtägigen Kennenlern-Workshop für die Eltern mit allen Übungen und Themen der SchülerInnenworkshops.

Parallel dazu begannen die Workshops für die SchülerInnen. Inhaltlich orientierten wir uns an dem Programm *a still quite place* nach Amy Saltzman. Die Struktur der einzelnen Workshops besteht aus kurzen Achtsamkeitsübungen, Gruppenaustausch und vertiefender Einzelarbeit. Besonders wichtig erscheint uns, die Inhalte der Workshops anschaulich, erfahrungsbezogen und spielerisch darzustellen. Anschaulich sind Inhalte dann, wenn sie an die Lebenswelt der SchülerInnen anknüpfen. Erfahrungsbezogen meint hier, dass die Themen mit Übungen vorgestellt werden, in de-

nen die SchülerInnen selbst erfahren können, was gemeint ist. Außerdem bewährte es sich, die einzelnen Unterrichtselemente spielerisch und in kurzen Einheiten darzustellen. Dies fördert die Aufmerksamkeit und Freude am Unterricht.

Besonders bewährten sich Achtsamkeitsübungen wie *Geräusche hören, Innehalten, Füße und Körper spüren, Atem betrachten, bis 10 zählen und langsam gehen*. Diese Übungen des Innehaltens bilden die Grundlage für das Gewahrsein dessen, was im Moment hier und jetzt geschieht. In diesen Wahrnehmungshorizont wurde der heilsame Umgang mit Gedanken und starken Gefühlen einbezogen und der gemeinsame Austausch in der Gruppe gefördert.

Eine der größten Herausforderungen des Projekts bestand in der Integration des Gelernten in den Schulalltag durch die LehrerInnen. Zu ihrer Unterstützung erhielten sie ein 50-seitiges Skript mit den wichtigsten Inhalten, Übungen und Übungsvorschläge für den Schulalltag.

Das Feedback der LehrerInnen und Eltern über das Projekt und dessen Auswirkungen auf den Schulalltag waren durchwegs positiv, was sich auch darin ausdrückte, dass wir von der Stadt Klagenfurt 2016 einen Gesundheitspreis für dieses Projekt bekamen. ■

Die ausführliche Beschreibung des Projekts finden Sie unter:

www.frankzechner.at/schule.html

FRANK ZECHNER

ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1994 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.



Lamdre – der Weg, der das Ziel beinhaltet

VON MARGIT HÖRR

Lamdre sind die höchsten und tiefgründigsten mündlichen Unterweisungen der Sakya Schule. Sakya – diesen Namen trägt eine Region in Süd Tibet und auch die Stadt, die im 13./14. Jahrhundert sogar Tibets Hauptstadt war. Berühmt wurde sie durch eine imposante Klosteranlage, hier entstand das geistige Zentrum der Sakyapa, der kleinsten und drittältesten der vier großen buddhistischen Traditionen Tibets. Die in Graz lebende Inge Margareta Brenner leitet in Bad Gams das einzige österreichische Zentrum in dieser Tradition, das „Sakya Tsechen Changchub Ling“.

Bad Gams – das ist ein sonnenverwöhnter Kurort in der Weststeiermark, etwa 30 km von Graz entfernt. Hier reifen Kastanien, Kürbisse und Wein, es gibt einen künstlich angelegten Badesee und mehrere eisenhaltige Heilquellen.

Etwas außerhalb des Ortskerns aber, auf einer Anhöhe, sticht ein besonderes Haus ins Auge: eine 400 Jahre alte und unter Denkmal-

schutz stehende ehemalige Weberei, genannt Brabeck-Haus. Es gehörte einst zu den Besitzungen der Schlossherren von Wildbach, wurde mehrmals umgebaut und seit 1998 gehört es der in Deutschlandsberg geborenen Inge Brenner. Mit liebevoller Aufmerksamkeit auch für kleinste Details hat sie, aufwändig und ausschließlich mit natürlichen Baumit-

>>



>> teln, stilsicher den ursprünglichen Zustand weitgehend wiederhergestellt.

In einem Nebengebäude allerdings kommt man mit einer völlig anderen Welt in Berührung: Man betritt einen schön gestalteten Meditationsraum, der mit seinen Rahmenfenstern und schweren Deckenbalken durchaus an eine Gompa in Nepal oder Tibet erinnert. Auf einem Mauervorsprung reihen sich Buddha-Statuen, sakrale Gegenstände und Bilder aneinander, an weiß getünchten Wänden hängen seidene Thangka, auf einem besonderen Ehrenplatz steht ein Foto des im April 2014 in der Schweiz verstorbenen Ehrw. Khenchen Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche. Er war Gründer, spiritueller Leiter und Wurzelguru des kleinen Zentrums.

Geboren wurde er 1931 in Sakya, mit 7 Jahren ist er ins Kloster eingetreten. Nach intensiven Studien an der Sakya Thubten Universität legte er mit 18 Jahren das Kacu Examen ab, leitete die jährlichen Heiligen Tänze und widmete sich intensiv Abidharma und Madhya Mika Philosophie. Er erwarb den Grad „Geshe“, begann zu unterrichten, setzte seine Studien fort.

1960 ging er ins indische Exil und wurde sieben Jahre später in die Schweiz entsandt, in das Tibetische Institut Rikon. Als Europas ranghöchster Sakya Lama machte er es sich zur Aufgabe, eine Reihe in dieser Tradition geführte Zentren zu gründen. So entstand das Hauptzentrum Sakya Tsechen Ling in Frankreich und nach und nach weitere in Amsterdam, Stockholm, Freiburg, Triest, Lugano, Zürich, Winterthur. Inge Brenner begegnete ihm erstmals 1993, empfand eine tiefe Ver-

bundenheit, nahm Zuflucht und wurde seine Schülerin:

„Ich hatte sofort ein warmes und zutiefst vertrautes Gefühl, so als würden wir einander schon kennen...und ich wusste, ich bin angekommen“.

Mit Buddhas Lehre in Kontakt gekommen war sie allerdings schon früher, in den 1970er Jahren in Thailand und Japan, denn Ihre Arbeitsstelle im AUA Stadtbüro Graz hatte ihr zahlreiche ausgedehnte Asien-Reisen ermöglicht. Aus anfänglicher Faszination wurde ernsthaftes Interesse und regelmäßige Zen-Praxis. Anfang der 1990er Jahre beschäftigte sie sich auch mit tibetischen Traditionen und konvertierte offiziell zum Buddhismus.

Im Zeitraum der zweiten Verbreitungswelle von Buddhas Lehre in Tibet, im 11. Jhd., war ein junger Mönch namens Bari Lotsawa von Kham nach Indien gereist, um dort die Maha Mudra-Belehrungen des berühmten Meisters Siddha Virupa zu studieren. Er übersetzte das Hevajra-Tantra, das Guhysamaja-Tantra und viele andere Texte aus dem Sanskrit und brachte sie in jenes Kloster in Sakya, dessen Errichtung Khön Könchog Gyelpo im Jahr 1073 am Fuße des Berges Benbori begonnen hatte.

Die wehrhafte Klosterfestung, die aus dem glänzend grauem Steinmaterial der Umgebung errichtet wurde (Sakya bedeutet „hellgraue Erde“), erhielt an den Außenwänden eine Bemalung aus senkrechten Farbstreifen: rot als Symbol für den Bodhisattwa Manjushri, schwarz für den Bodhisattwa Avalokiteshvara, weiß für den Bodhisattwa Vajrapani. Ihre mächtige Hauptversammlungshalle war einst

die größte ihrer Art in Tibet und bot Platz für 7000 Mönche. In keinem anderen tibetischen Kloster soll sich je eine größere Anzahl an Sutra-Niederschriften – die man seinerzeit mit eisernen Federn in Tibetisch, Mongolisch und Sanskrit in Patrablätter geritzt hatte – befunden haben.

Alle Sakya Linien- und Thronhalter, genannt Thridzin, stammen seit der Gründungszeit aus einer der beiden Familien Khön, beinahe tausend Jahre waren sie ohne Unterbrechung Herrscher über die Region. Aber im Jahr 1959 musste der Stammsitz der Khön-Dynastie aufgegeben werden, der 41. Thridzin floh vor der Übermacht chinesischer Truppen nach Indien. Im Verlauf der sogenannten Kulturrevolution wurde der nördliche Teil der Klosteranlage fast gänzlich zerstört, nur eine der Versammlungshallen und das in Sichtweite befindliche Südkloster blieben einigermassen erhalten.

Vor 15 Jahren, im Oktober 2002, hatte Bürgermeister Alfred Stingl den Grazer „Verein zur Förderung Buddhistischer Werte“ mit der Organisation des international vielbeachteten Großereignisses „Kalachakra for World Peace“ betraut. Gäste aus über 70 Ländern waren der Einladung gefolgt, Inge Brenner war gemeinsam mit Dr. Andrea Loseries-Leick für die Betreuung des umfangreichen kulturellen Rahmenprogrammes zuständig. Darüber hinaus kümmerte sie sich von der Ankunft bis zum Abflug und während des gesamten Aufenthaltes um Gäste, die ihr besonders am Herzen lagen: S.H. den 41. Sakya Thridzin Ngawang Künga Thegchen und seine beiden Söhne.

Schon Wochen vor diesen Ereignissen hatte Inge Brenner die Idee beschäftigt, in ihrem frisch restaurierten Sommerhaus in Bad Gams einen würdigen Rahmen für buddhistische Veranstaltungen zu schaffen. Also fragte sie ihren verehrten Lehrer Khenchen Sherab Rinpoche um seine Meinung, legte ein paar Fotos vor. Er warf kaum einen Blick auf die Bilder, schien den Platz schon zu kennen. Am 13. Oktober 2002 weihte er den Meditationsraum feierlich ein und gab dem neuen Zentrum den Namen „Sakya Tsechen Changchub Ling“. Er selbst bezog während der Kalachakratage in Inge Brenners Grazer Wohnung Quartier, das Haus in Bad Gams hingegen füllte sich mit jungen Leuten aus Wien, seinen Schülerinnen und Schülern. Im Dorf waren Buddhistinnen

und Buddhisten aus der ganzen Welt untergebracht, alle Hotels, Pensionen, Privatunterkünfte waren ausgebucht. Seither finden in den Sommermonaten an diesem besonderen Ort, mal drinnen, mal draußen, unterschiedlichste Kurse und Veranstaltungen statt. Seminarleiter ist Christian Bernert – wenn er sich nicht gerade in Kathmandu aufhält, wo er an der International Buddhist Academy ein Übersetzerprogramm koordiniert.

Inge Brenner, Begründerin der Grün-Alternativen Liste Deutschlandsberg und Mitbegründerin des „Kulturforum Laßnitzhaus“, setzt sich ideenreich auch für eine Vielzahl anderer gesellschaftlich, sozial und kulturell relevanter Bereiche ein. So inszenierte sie Lesungen tibetischer Literatur im Graz-Museum und im Afro-Asiatischen Institut Wien, ist Mitglied von Sakyadhita-International Association of Buddhist Women, arbeitet in der Integrationspartnerschaft Steiermark mit, ist beherzte Tier- und Umweltschützerin, Repräsentantin der ÖBR/Steiermark und vertritt den Buddhismus im Interreligiösen Beirat der Stadt Graz.

Ihr Haus in Bad Gams hat sich längst zu einem Ort der Begegnung entwickelt, im zauberhaften Garten mit der uralten Linde blüht eine Vielfalt an Blumen, Sträuchern und duftenden Rosen. Hier ist Platz für Kreativität und Projekte, hier ist Raum für Kontemplation und Meditation. ■

Buddhistisches Zentrum Bad Gams
8524 Bad Gams, Furth 14
+43(0) 03463 69 515
+43(0) 676 32 81 473
info@sakyaling.at
www.sakyaling.at



40 Jahre Dzogchen-Gemeinschaft in Österreich

VON ELISHA KOPPENSTEINER

Was ist Dzogchen? – „Meditieren‘ bedeutet hier einfach, dass wir sowohl im ruhigen Zustand wie auch im Zustand der Bewegtheit gegenwärtig verweilen.“

Namkhai Norbu Rinpoche wurde 1938 in Derghe in Osttibet geboren und als Reinkarnation mehrerer Meister anerkannt. Er erhielt eine monastische Erziehung in Tibet. Nachdem er 1959 nach Sikkim gereist war, kam er 1961 auf Einladung des berühmten Tibetologen Prof. Tucci nach Italien. Bis zu seiner Emeritierung arbeitete Chögyal Namkhai Norbu als Professor für tibetische und mongolische Literatur und Geschichte. Seine Forschungsarbeiten zur frühen Geschichte Tibets gelten als bahnbrechend.

1977 verfasste er, kurz nachdem er begonnen hatte, westliche Interessierte zu unterrichten, einen wegweisenden Text über Dzogchen. Er schrieb „Der Spiegel“ während eines Dzogchen-Retreats in Italien, um Missverständnisse bezüglich Sutra, Tantra und Dzogchen zu beseitigen. Es war der erste im Westen erschienene Text über die Praxis des Dzogchen. Das Zitat oben ist aus diesem kurzen Werk.

Im selben Jahr – 1977 – gab Namkhai Norbu Rinpoche auch zum ersten Mal Belehrungen in Österreich, und zwar in Wien, im 7. Bezirk, in einem kleinen Zentrum, das Kalu Rinpoche „Trubchen Rime Chöling“ genannt hatte. Der charismatische Tulku kam mit zwei Autos voller italienischer Schüler, einige davon seine Studenten an der Universität Neapel. Anstatt auf den vorbereiteten Thron in der Gönpa setzte er sich zwischen die Zuhörenden und gab Dzogchen-Belehrungen. Einer, der dabei war und mit seinem neuen Lehrer danach auch das Zentrum in Scheibbs besuchte, erinnert sich, wie er, als guter Dharma-Student, immer die Lehrreden mitschrieb. Und nachher nicht verstand, was er da aufgeschrieben hatte. Dazu sagte der Dzogchen-Meister: „Man muss die Dinge verstehen, bevor man sie aufschreibt.“

Namkhai Norbu Rinpoche war und ist ein Tibeter, der gar nicht in das herkömmliche Bild eines tibetischen Meisters passt. Er trug immer einfache Kleidung, reiste auch manchmal mit



Retreat in der Gompa von Merigar West 2015.



Chögyal Namkhai Norbu 1977 beim seinem Besuch in Scheibbs.

seiner italienischen Ehefrau und – als sie noch Kinder waren – mit Sohn und Tochter. Immer wieder brachte er die Weltsicht seiner Schüler durcheinander, indem er sie aufrüttelte und wegholte aus dem, was er „Dharma-Fantasien“ nannte.

Da Chögyal Namkhai Norbu seiner Arbeit an der Uni nachging und eine Familie hatte, gab er bis in die 1990er-Jahre nur zwei- bis dreimal im Jahr für längere Zeit Belehrungen. Während der Retreats wurde auch ein reges Sozialleben gepflegt, gemeinsames Essen, oft mit dem Lehrer. Gemeinsam wurde auch zwischen den formellen Belehrungen am Aufbau der neu entstehenden Zentren gearbeitet. Und zwar ganz konkret, mit Mauerbau und Gartenarbeit.

Aus einigen Schülern wird eine „Internationale Dzogchen-Gemeinschaft“.

Anfang der 80er-Jahre wurde in Italien das erste Grundstück mit einer Ruine gekauft: das heutige Merigar West in der Toskana war das erste Zentrum der Internationale Dzogchen-Gemeinschaft. Aus hundert Schülerinnen und Schülern, die unter einem Regendach um ihren Meister im Gras saßen, wurden schnell siebenhundert, dann später eintausend Teilnehmende an den Retreats. Mit der wachsenden Bekanntheit von Chögyal Namkhai Norbu, seinen Reisen rund um die Welt, entstand rasch das, was heute eine weltumspannende Organisation ist: die Internationale Dzogchen-Gemeinschaft – IDC.

Auch in Österreich ging es so wie vielerorts: aus einer informellen Gruppe von Praktizierenden, die sich in Privatwohnungen zur gemeinsamen Praxis trafen, entstand 1993

ein Verein. 1995 wurde die Dzogchen-Gemeinschaft ein Orden der ÖBR.

Heute gibt es ein Zentrum in der Steiermark, Yeselling, und ein Zentrum in Wien, Sandrubling. Eine erste großzügige private Spenderin ermöglichte den Kauf eines großen Raumes im 16. Wiener Bezirk. Weitere Spenden folgten, ein Umbau des Raumes in der Wichtelgasse ist noch im Gange.

Hauptaktivitäten in den beiden Zentren sind die gemeinsame Praxis und das Erlernen und Vertiefen der verschiedenen Praxismethoden. Der Yantra Yoga ist ein jahrhundertealter authentischer Yoga, bei dem die Atmung eine wesentliche Methode zur Harmonisierung des Geistes darstellt. Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. Sie wird auf einem Mandala ausgeführt, welches die Entsprechung der inneren feinstofflichen Dimension des Individuums und der äußeren Dimension des Planeten darstellt. Khaita, freudvolle Tänze, werden zu zeitgenössischen tibetischen Liedern getanzt. Durch das Tanzen der Gruppentänze entwickeln die Praktizierenden entspannte Gegenwärtigkeit. Dieser Zustand bringt spontan tiefe Präsenz und Freude am Leben hervor, jenseits von äußeren Bedingungen.

In den 40 Jahren, seitdem Chögyal Namkhai Norbu den Text über Dzogchen verfasst hat und auch das erste Mal nach Österreich kam, hat sich einiges bewegt. Der Buddhismus ist in unserem Land eine anerkannte Religion. Meditation und Achtsamkeit, kann man fast sagen, sind in aller Munde. Die Bedeutung der Arbeit mit dem eigenen Geist, nicht nur für das persönliche Wohlergehen, sondern für die Lösung globaler Probleme dringt immer weiter in das gesellschaftliche Bewusstsein ein. Spirituelle Pioniere wie Namkhai Norbu haben dazu beigetragen, den Segen der Lehren des Buddha im Westen zu verbreiten, bis in das kleine Österreich. Möge sich dieses Wissen zum Wohle aller tief verankern. ■

Es gibt die einmalige Möglichkeit, den tibetischen Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu in Wien zu treffen: vom 28. bis 30. Juli 2017 gibt er ein Seminar in der Wiener Hofburg. Der Eintritt ist auf Spendenbasis. Nähere Infos dazu und zu allen Aktivitäten der IDC: www.dzogchen.at

Der Einsichtsdialog nach Gregory Kramer

VON HARALD REITHER

Ein wesentlicher Teil unseres Leidens am Leben entspringt unseren Beziehungen zu anderen.

Mit dieser Erkenntnis hat Gregory Kramer in den 1990er-Jahren eine Meditationsform entwickelt, die die klassische Einsichtsmeditation sehr effektiv ergänzen kann. Ich durfte diese Form von Meditation in einem Achtsamkeits-Retreat kennenlernen und nehme seit acht Jahren an einer Einsichtsdialog-Gruppe teil. Während dieser Zeit konnte ich die Praxis in Wochenend- und Wochen-Retreats mit Gregory Kramer und Bhante Sukhacitto vertiefen. Was für mich die Qualität dieser Praxis ausmacht, ist die Kraft der Präsenz eines Gegenübers in der Meditation für die Entwicklung von Achtsamkeit und Einsicht.

Im Einsichtsdialog entwickeln wir unsere Achtsamkeit im stillen Sitzen, Stehen und Gehen und in der Alltagspraxis und lernen dann den spirituellen Weg zwischenmenschlich zu verstehen. Unser gesamter Weg zum Erwachen kann somit vollkommen in das Zusammenleben mit anderen integriert werden. Das Leiden, das in unseren Beziehungen und in der Gesellschaft insgesamt steckt, wird durch die zwischenmenschliche Meditationspraxis direkt enthüllt. Der Einsichtsdialog liefert uns einen Weg, wie wir die Knoten hinter Leid und Verwirrung im zwischenmenschlichen Kontakt lösen können.

Das Vorgehen ist ähnlich wie in der traditionellen individuellen Meditation, indem wir Achtsamkeit und Geistesruhe kultivieren. Im Ablauf einer formalen Praxis findet zuerst eine stille Sitzperiode statt. Im Anschluss werden die Praktizierenden gebeten, sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammenzufinden. Sechs Anweisungen führen durch die zwischenmenschliche Meditationspraxis. Die erste lautet „innehalten“ und lädt ein, die

Bewegung des Geistes zu unterbrechen. Die Praktizierenden verankern dazu ihre Achtsamkeit im Hier und Jetzt im Körper und Geist. Mit der zweiten Anweisung „entspannen“ bietet sich die Möglichkeit, die Erfahrung im Innehalten akzeptierend anzunehmen, sich körperlich und geistig zu entspannen, damit der Geist sich beruhigen kann. In der dritten Anleitung „öffnen“ begeben sich die Meditierenden erstmals in die spezifische Situation der zwischenmenschlichen Meditation, sie öffnen sich sowohl der MeditationspartnerIn wie auch dem inneren Erleben und damit der gesamten Erfahrung. Die Ausweitung auf die Außenwelt öffnet die Tür für die Gegenseitigkeit. Gregory Kramer bezieht sich hier auf die Satipatthana Sutta, die Grundlagen der Achtsamkeit, wo es im wiederkehrenden Vers zwischen den Abschnitten heißt: „Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers ... der Gefühle ... des Geistes ... der dhammas innerlich ... äußerlich ... sowohl innerlich wie auch äußerlich betrachtend.“ Die vierte Meditationsanweisung im Einsichtsdialog lautet „dem Entstehen vertrauen“. Diese Anweisung lädt ein, das Entstehen, Verändern und Vergehen, die Vergänglichkeit allen Erlebens, zu beobachten. Die letzten beiden Instruktionen beziehen sich direkt auf den Dialog: „tief zuhören“ und „die Wahrheit sprechen“. Tief zuhören öffnet die Sinne für die Worte, die Stimme und die Körpersprache. Und die Wahrheit sprechen ist das wahrhaftige Sprechen über das, was wir sehen, hören, spüren, erleben, über unsere subjektive Wahrheit des Erlebens.

Die Anweisungen können einzeln geübt werden, sind aber im Erleben eins. Nachdem



die Meditierenden die Anweisungen kennen-gelernt und erlebt haben, folgen im formalen Praxisablauf Kontemplationen im Sinne einer vertieften Betrachtung. Themen für die Kontemplationen können vorgegeben werden, wie es in einem Retreat geschieht, oder in einer Übungsgruppe von den TeilnehmerInnen selbst eingebracht werden. Die Bandbreite reicht von alltäglichen Betrachtungen wie zum Beispiel die Lebensrollen, die wir einnehmen, Veränderung, Freude im Leben, Sterben bis hin zu Themen aus der Buddha-lehre wie die Hindernisse, die Daseinsgruppen oder die Erwachensfaktoren usw. Bei den Kontemplationen wenden die Meditierenden die sechs Anweisungen an.

Die Meditierenden stoßen beim Einsichtsdialog auf mehr Reize zu reagieren oder festhalten oder ablehnen zu wollen, als in stiller Praxis. Aber sie entdecken auch, dass sie sich bei diesen Herausforderungen wie bei dieser Praxis insgesamt gegenseitig unterstützen können – die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Achtsamkeit und Geistesruhe sind das Fundament des meditativen Prozesses, während die Kontemplationen es möglich machen, dass die Praxis tief in unsere mentalen und emotionalen Konstrukte hinabreicht und sie mit einer großen Kraft transformieren.

Das Erlebnis der Interaktion mit einem anderen Menschen ändert sich von Moment zu Moment, sowohl in der zwischenmenschlichen Meditation wie im täglichen Leben. Die befreiende Dynamik der Meditation kann so in den Alltag und in die Gesellschaft hinausgetragen werden. In der Interaktion zum Beispiel mit einer Arbeitskollegin oder im Familienkreis ist eine spontane Erinnerung möglich, sich zu entspannen, sobald ein krampfhaftes Festhalten an irgendetwas mit Klarheit und Mitgefühl gesehen werden kann. Das ermöglicht uns, Dinge, die wir normaler-

weise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Die Praxis des Einsichtsdialogs ist ortsunabhängig realisierbar, es reicht ein interessierter Meditationspartner, um üben zu können. Auch eine Praxisgruppe kann man überall gründen. Einsichtsdialog-Gruppen können sich einmal pro Woche oder, wie die bestehende Gruppe in Wien, einmal im Monat treffen. ■

GREGORY KRAMER

Dr. phil., Mitbegründer und Präsident der Metta Foundation, lehrt Vipassana seit den 80er-Jahren. Er hat die Methode des „Einsichtsdialogs“ entwickelt und vermittelt diese, hauptsächlich in Retreats, seit 1995 in den USA, Asien, Europa und Australien. Er ist Autor des Buchs „Insight Dialogue“ („Einsichtsdialog“ im Arbor Verlag). Auf der Seite www.metta.org findet man weiterführende Informationen, Text- und Audiomaterial von Gregory Kramer und anderen LehrerInnen sowie Veranstaltungshinweise für Online-Vorträge und Retreats weltweit. Einer, der im Einsichtsdialog von Gregory Kramer ausgebildet wurde und diese Praxis seit mehr als 6 Jahren in verschiedenen Ländern lehrt, ist Bhante Sukhacitto. Er gründet aktuell nahe Hannover eine klösterliche Gemeinschaft für den Dhamma-Dialog: „Kalyana Mitta Vihara – Kloster der Edlen Freundschaft“. Damit wird es für den deutschsprachigen Raum künftig mehr Praxismöglichkeiten für den Einsichtsdialog geben. Mehr Info dazu auf: www.dhammadialog.de.

In Wien gibt es Übungsabende, die für Praktizierende wie auch Interessierte offen sind. Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme: Harald Reiter, einsichtsdialog@outlook.at

Leser innen

Brief einer Leserin

„In der kommenden Ausgaben von „Buddhismus in Österreich“ könnte man im ganzen Heft nur die weibliche Form anwenden.“

Wie fast jede Ausgabe, habe ich auch das April-Heft von „Buddhismus in Österreich“ interessiert gelesen – inklusive der Leserbriefe bezüglich gegenderten Texten. Fakt ist: die deutsche Sprache – korrekt angewandt – unterscheidet zwischen männlichen und weiblichen Bezeichnungen je nach Geschlecht derer, die die jeweilige Rolle ausüben.

Ein Radfahrer ist ein Mensch männlichen Geschlechts, der Rad fährt. Eine Radfahrerin ist ein weiblicher radfahrender Mensch. Wenn daher von Radfahrern in einem deutschsprachigen Text berichtet wird, handelt es sich um mehrere Menschen männlichen Geschlechts, die Rad fahren, und weibliche Menschen sind dezidiert nicht gemeint. Dies sind Tatsachen bezüglich der korrekten Anwendung der deutschen Sprache.

Andere Sprachen handhaben dies anders, und dort sind auch andere, eventuell sprachlich elegantere Lösungen möglich.

Wenn es den geneigten schreibenden Herren allerdings wichtiger sein sollte, kurz und ohne „Wortungetüme“ lesen zu können, würde ich folgende Vorgehensweise vorschlagen: in der kommenden Ausgaben von „Buddhismus in Österreich“ könnte man im ganzen Heft nur die weibliche Form anwenden – selbstverständlich ohne „hässlichem“ Binnen-I.

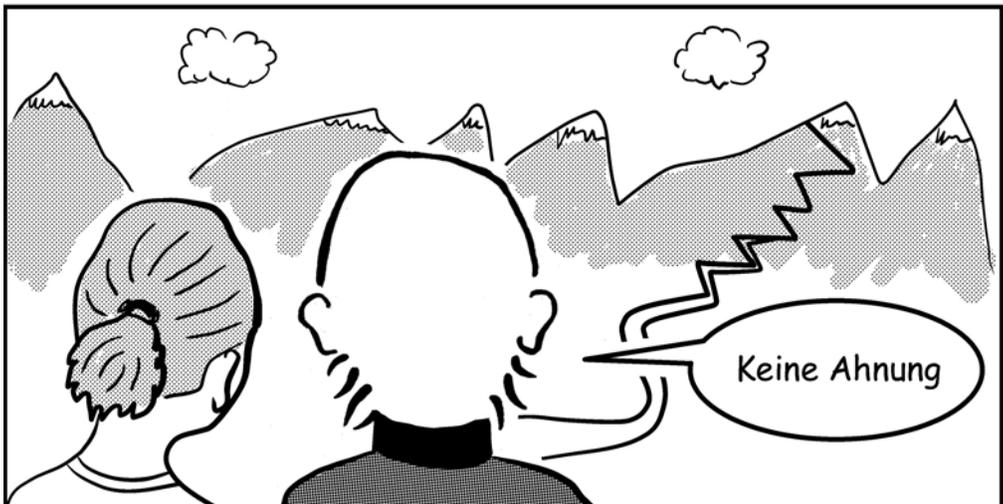
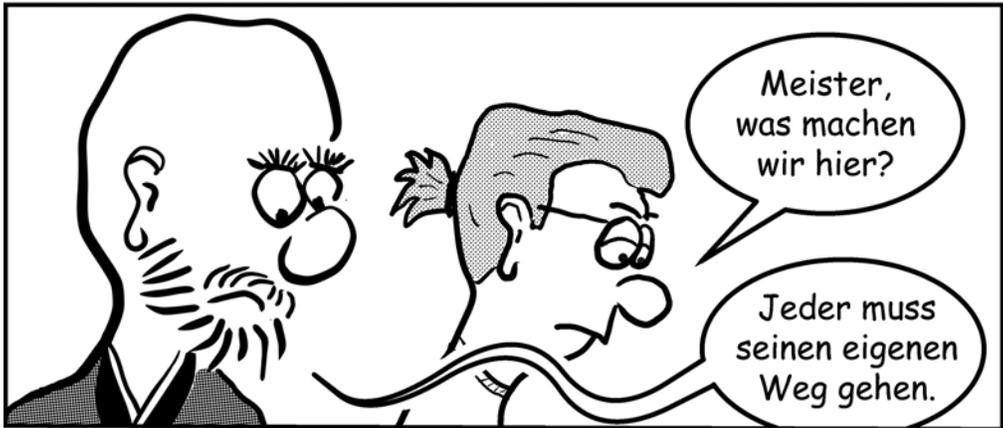
Das wäre ein pragmatischer und einfacher Ansatz, der das Lesen einfach und die Wörteranzahl gering hält. Je nach Rückmeldung der Leserinnen und Lesern könnte man dann weiter feststellen, ob sich alle davon angesprochen gefühlt haben oder nicht bzw. wer, wie Dr. Pollan so treffend beschreibt, „ein Problem hat“.

Vielen Dank und mit freundlichen Grüßen,

Katya Tugendsam

Jeder Tag ist ein guter Tag

Frank Zechner



CHAN MI QIGONG

mit Meisterin JIANG XUE YING

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

14.–15. OKTOBER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-

GUAN DING und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

GUAN DING Spezielle Mudren und Mantren helfen uns – wie Meisterin Jiang Xue Ying es formuliert, eine Brücke zum Kosmos zu bauen, um Qi aufzunehmen und über unseren Scheitelbereich in unseren Körper einfließen zu lassen. 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.

25.–26. NOVEMBER 2017, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,-

XI XIN FA erweiterter Teil und BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

XI XIN FA sensibilisiert unser Qi-Gefühl auf besondere Weise. Diese Methode ermöglicht es uns den Qi-Zustand (Fülle oder Leere) und die Qi Qualität von uns selbst und anderen Menschen zu erkennen. Der von Meisterin JIANG XUEYING unterrichtete erweiterter Teil, ermöglicht bei Yin Qi bzw. Yang Qi -Mangel, die rasche und effiziente Aufnahme von Yin Qi bzw. Yang-Qi, um einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand wiederherzustellen. Meisterin JIANG wird Theorie und Praxis bei Yin oder Yang Qi Schwäche im Laufe des Seminars ausführlich erläutern. OHNE VORKENNTNISSE ERLERNBAR.

Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!

AUSKUNFT UND ANMELDUNG: 0676 456 77 88

„Shamatha und Leerheit“

Retreat mit Ehrw. Geshe Tashi Tsering

4.–13. August 2017

Das berühmte Buch „Der mittlere Stufenweg“ des großen tibetischen Gelehrten Tsongkhapa beschreibt die Stufen der Meditation auf dem Weg zum Erwachen.

Unter der Anleitung von Ehrw. Geshe Tashi besteht die kostbare Gelegenheit, uns mit diesem tiefgründigen und für den Alltag hilfreichen Inhalt vertraut zu machen. Geshe-la lehrt weltweit, begleitet und übersetzt S. H. Dalai Lama auf seinen Europareisen. Durch seine große Erfahrung und sein Geschick ist das Retreat gleichermaßen für AnfängerInnen wie für langjährig Übende geeignet.

Themen 2017: Shamatha und Leerheit, Belehrungen und Meditationseinheiten

Ort: Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas/Schwanberg, Südweststeiermark

Spende für Retreatkosten (Nächtigung, Verpflegung und Kursgebühr, MP3-Download): € 770,- bis € 590,- empfohlen

Info & Anmeldung: She Drup Ling Graz, www.kalapa.at; office@shedrupling.at

Geshe Tashi Tsering: Mit 13 Jahren trat Geshe-la in die Klosteruniversität Sera Me in Südindien ein und schloss seine Studien 16 Jahre später mit dem höchsten Grad eines Geshe Lharampa ab. Anschließend studierte er ein Jahr am Höheren Tantrischen College Gyuto. Geshe Tashi lehrte bereits in Sera, später im Kloster Kopan, Nepal, und am Gandhi Foundation College in Nagpur, Indien. Das Kloster Nalanda in Südfrankreich war Geshe-las erste Station in Europa. Von dort kam er 1994 ins Jamyang Buddhist Centre London, wo er seitdem residenter Lama ist. Er lehrt in Englisch und ist bekannt für seine Wärme und Klarheit und seinen Humor.

RAUM UND FREUDE //SPACE AND JOY

Gelebter Buddhismus //Living Buddhism

STATUENAUSSTELLUNG//EXHIBITION

07.09-.23.09.2017

Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien Schmelzgasse 3 1020 Wien

Im Herbst 1977 gab der 16. Gyalwa Karmapa, das Oberhaupt der tibetisch-buddhistischen Karma Kagyü Schule im Künstlerhaus eine Kronzeremonie. Aus Anlass des 40jährigen Jubiläums zeigt das Buddhistische Diamantweg-Zentrum Wien eine Ausstellung seltener Statuen, Bilder und Ritualgegenstände, die Träger einer tiefen Symbolik sind.

Öffnungszeiten

// Mo - Fr // 15:00 bis 20:00 // Sa-So // 11:00 bis 20:00 // Führungen stündlich und Gruppen nach Voranmeldung: anmeldung@statuenausstellung.at // weitere Informationen und Anmeldung: www.statuenausstellung.at

Vorträge zu den Statuen jeweils donnerstags um 20:00

Do // 07.09.2017 // Buddhistische Symbole // *Eva und Manfred Seegers //*

Do // 14.09.2017 // Die Indische Übertragungslinie // *Wolfgang Poier //*

Do // 21.09.2017 // Die Bedeutung gefüllter und gesegneter Statuen // *Klaus Kaltenbrunner //*

Vorträge zum Diamantweg-Buddhismus jeweils um 20:00

Fr // 08.09.2017 // Zuflucht im Buddhismus // *Axel Waltl //*

Sa // 09.09.2017 // Das Lehrer Schüler Verhältnis // *Christoph Teufel //*

Fr // 15.09.2017 // Meditation im Diamantweg-Buddhismus // *Astrid und Wolfgang Poier //*

Sa // 16.09.2017 // Liebe, Freude und Weisheit - Statuen als Spiegel unseres Geistes // *Wolfgang Urtl //*

Fr // 22.09.2017 // Die reine Sicht im Diamantweg-Buddhismus // *Florinda Czeija //*

Vortrag zur Finissage und dem 40 jährigen Jubiläum der Zeremonie mit der Schwarzen Krone

Sa // 23.09.2017 // Die Karmapas // *Manfred Seegers //*

Filmprogramm moderiert jeweils sonntags um 19:00

So // 10.09.2017 // „Hannah, ein buddhistischer Weg zur Freiheit“ // *Moderation: Miroslava Silanova //*

So // 17.09.2017 // Der 16 Karmapa in Film-Dokumenten // *Astrid und Wolfgang Poier und Gabriele Heinzl //*

Kinderprogramm

Sa // 16. und So // 17.9.2017 // von 14:30 - 16:00 // Musical mit Lisa Valentin und anschließender Führung für die ganze Familie

Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Surllekha)

Erklärt von Khenpo Chödrag Rinpoche

In seinem „Brief an einen Freund“ (Surllekha) gibt der große indische buddhistische Meister Nagarjuna (ca. 2. Jh. n. Chr.) eine klare und praktische Einführung in den buddhistischen Weg. Nagarjuna richtet sich vor allem an Menschen, die ihren Alltag mit authentischer spiritueller Praxis verbinden möchten. Seine Ratschläge umfassen Ethik, Meditation und Weisheit – formal wie auch im täglichen Leben. Sie beschreiben in einfacher Sprache die tiefgründige Bedeutung des Mahayana-Wegs. Die Kurs-Reihe ist eine ausgezeichnete Einführung in den buddhistischen Weg der Entwicklung und seine grundlegenden Lehren, auch für neu Interessierte.

Khenpo Chödrag Tenphel Rinpoche begann seine buddhistischen Studien unter der Leitung des 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje. Mit 31 Jahren erhielt er den Titel des Haupt-Khenpo der Karma Kagyü-Linie. Khenpo Rinpoche leitete bis zum Alter von 42 Jahren das Nalanda-Institut für Höhere Tibetische Studien in Rumtek und seit Anfang der 90er-Jahre für 14 Jahre das Karmapa International Buddhist Institute in New Delhi. Er unternahm viele Jahre ausgedehnte Reisen, um in buddhistischen Zentren in Europa, den USA sowie in Südost-Asien zu unterrichten. Khenpo ist einer der Lehrer des 17. Gyalwa Karmapa. Er lebt derzeit in Wien.

Jedes Wochenende umfasst abgeschlossene Erklärungen zu einem Thema und kann auch einzeln besucht werden.

Sa 2. 9. + So 3. 9. 2017 /// Sa 9. 9. + So 10. 9. 2017 /// Sa 23. 9. + So 24. 9. 2017

Kurszeiten: Sa, 15.00-16.30, 17.00-18.30, So, 9.30-11.00, 11.30-13.00

Kursbeitrag: 50 bis 75 Euro pro Wochenende

Ort: Karma Samphel Ling, Seilerstätte 12/28, 1010 Wien

www.karma-samphel-ling.at, info@karma-samphel-ling.at, Tel. 0680/324 94 91

35-Buddha-Sutra-Retreat:

Das Herz buddhistischer Meditation

Erklärt von
Khenpo Chödrag Rinpoche

Mi 13. bis So 17. September 2017

Khenpo Rinpoche ist es ein Anliegen, an diesen Tagen das eigentliche Wesen buddhistischer Meditation zu vermitteln. Die Erklärungen finden im Rahmen des „35-Buddha-Sutra-Retreat“ bei Karma Samphel Ling Wien statt und können mit oder ohne Teilnahme am gesamten Retreat besucht werden.

Mehr dazu: www.karma-samphel-ling.at
info@karma-samphel-ling.at
Tel. 0680/324 94 91

Schöner, heller Therapieraum in 1010 zu vermieten

- Beste öffentliche Anbindung (U1/U3 Stephansplatz, U3 Stubenring, U4 Stadtpark)
- Schöner, ruhiger Raum (20m²), im 7. Stock mit Ausblick, Lift vorhanden
- Geeignet für **körpertherapeutische Arbeit** (Massagietisch vorhanden) **oder Gespräch** (Sitzgelegenheit vorhanden)
- Mietbar tageweise montags und/oder mittwochs, ab 1. August, am liebsten an 1 Person.
- Inkl. Reinigung und Mitbenützung der Küche.
- **Miete:** 170 Euro pro Tag und Monat, 500 Euro Kautions

Seilerstätte 12/28, Karma Samphel Ling

Bei Interesse freuen wir uns auf ein
Kennenlernen: **Tel. 0680 324 94 91**
info@karma-samphel-ling.at

Es freut uns sehr, alle Praktizierenden und Interessierten zu den Veranstaltungen
des diesjährigen Besuchs von

Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö

einzuladen.

Kalachakra Belehrungen und Praxis

Shar Khentrul Rinpoche wird Unterweisungen zum Kalachakra Tantra und zu Shambhala geben sowie einen Meditationsretreat zur Kalachakra Praxis anleiten.

Kalachakra – Rad der Zeit – ist ein komplexes Meditationssystem, der König des höchsten Yoga Tantra, dessen Praxis als rascher Weg zur Erleuchtung gilt.

Shar Khentrul Rinpoche ist Jonang Linienhalter und Vajra Meister des Kalachakra Tantra, Rinpoche ermutigt Praktizierende in aller Welt zur Praxis des Kalachakra Tantra.

www.rimebuddhism.com – www.khentrulrinpoche.com

Rinpoche spricht englisch und wird deutsch übersetzt.

Tagesseminar in Wien

Zeit: Sa. 9. September 2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“, Biberstrasse 9/2, 1010 Wien

Anmeldung: +43 664 123 37 20, kalachakra.vienna@gmx.at

Vortrag und Seminar in Graz

Zeit: Di. 3. bis Fr. 6. Oktober 2017

Ort: She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz

Anmeldung: +43 699 12 15 12 91, office@shedrupling.at, www.shedrupling.at/Khentrul2017_sdl

Meditationsretreat in Garanas

Zeit: Sa. 7. bis So. 15. Oktober 2017

Ort: Kalachakra Kalapa Retreat Center, Garanas

Anmeldung: +43 699 12 15 12 91, office@shedrupling.at, www.shedrupling.at/Khentrul2017_kalapa

Regelmäßige Kalachakra Praxisgruppen

Graz

Zeit: Mittwochs 18.30 bis 19.45 Uhr

Ort: She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz

Kontakt: +43 699 12 15 12 91, office@shedrupling.at, shedrupling.at/praxisgruppe

Wien

Zeit: jeden 2. Mittwoch im Monat ab 19.15 Uhr

Ort: Jonang Kalachakra Gruppe Wien, der mittlere weg, Biberstrasse 9/2, 1010 Wien

Kontakt: +43 664 123 37 20, kalachakra.vienna@gmx.at

Klopf an den Himmel und hör auf den Klang.

BERGZENDO HOHE WAND

EIN SEMINARHAUS IM GRÜNEN – AUCH FÜR DICH?!

Begleitest du Menschen bei ihrer Entwicklung? Leitest du Gruppen, für die Achtsamkeit und Vertiefung das Ziel sind? Z. B. buddhistische oder therapeutische Gruppen, Yoga, Tai Ji, Qi Gong, Wandern, Bogenschießen, Malen, Musik ... – dann kann das BergZendo auch ein Praxisort für dich und deine Gruppen sein.

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 Großstadtrubel 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.

INFORMATION: www.bergzendo.at

E-Mail: info@bergzendo.at

Folgt uns auf Facebook „BergZendo Hohe Wand“

Buddhismus entdecken

Studien- & Meditationslehrgang

Einstieg bei jedem Modul möglich

2 jähriger Zertifikats-Lehrgang in 13 Modulen: ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im tibetischen Buddhismus. Das Erlernete wird in der Meditation eingeübt um im täglichen Leben sinnvoll und gewinnbringend angewendet zu werden.

Themen: mein Geist und sein Potential/ wie meditiert man/ Darstellung des spirituellen Pfades/ spirituelle LehrerIn/ **Tod & Wiedergeburt 12.9. Karma 14.11.**/ Zuflucht zu den Drei Juwelen/eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra. Für versäumte Module gibt es Unterlagen.

Dienstag: 19:00-21:00 Dana-empf.: 50.-(30.-) pro Modul inkl. schriftl.

Unterlagen+audiofiles

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

Meditation im Sommer

Achtsamkeitsmeditation

Krafttanken in der heißen Zeit – in unseren kühlen und ruhigen Räumen – auch AnfängerInnen sind herzlichst willkommen.

Auf Spendenbasis
an Donnerstagen
jeweils 18:00 – 19:00

Termine:

Do 20.07. / 03.08. / 24.08.2017

Ort: Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum (PLC)
1090, Servitengasse 15
www.gelugwien.at

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Dem Schicksal ausgeliefert? Ein grundlegender Irrtum! Im eigenen Geist sind alle karmischen Hindernisse gespeichert. Im Geist finden wir aber – mit ausdauernder Übung – auch grundlegende **Weisheit und Klarheit**.

Durch Mahamudra, der letztendlichen Natur des Geistes, können wir Meisterschaft über das Schicksal und das eigene Leben erlangen.

Der **5-fache Pfad von Mahamudra** der Drikung Kagyu Linie (Vajrayana – Diamantweg) ist eine sehr wirkungsvolle Methode, alle Hindernisse zu beseitigen.

Wir bieten regelmäßige **Meditationsabende** und **Grüne Tara Praxis** für Anfänger und Fortgeschrittene an Dienstagen.

Studienangebot NEU 2017: Einführung und Praxis zu Nöndro (vorbereitende Übungen): Zuflucht- und Vajrasatva- Praxis in 4 Blöcken (jeweils Freitag 17-21h)

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

Ort: 1070, Zieglergasse 32/17

Anmeldung: 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende

Termine und Details: www.drikungkagyu.at

Buddhismus-Lehrgang 2016/2017

Nach dem erfolgreichen Buddhismus-Lehrgang der letzten Studienjahre gibt es wieder die Möglichkeit, sich für das Wintersemester 2017 anzumelden. Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart. In Vorträgen, Gesprächsrunden 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, DDR. Winter, Rev. Kigen Seigaku Osho, Dr. Tina Draszczyk und weitere Gastreferenten

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen, **Zeiten:** jeden Mittwoch, 18.00–19.30, 4–5 Termine pro Semester Freitag oder Samstag geblockt, 17.00–20.30 bzw. 9.00–12.30

Lehrgangsbeginn/Vorlesungsbeginn: WS Anfang Oktober 2017, SS Anfang März 2018, genaue Termine werden zu Lehrgangsbeginn bekanntgegeben

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

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

Beitrag: € 300,- pro Semester, zahlbar bis 15. Sept. 2017 für das Wintersemester 2017 und 15. Feb. 2018 für das Sommersemester 2018. Optionaler zusätzlicher Kostenbeitrag für das von der „The Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ ausgestellte „Diploma in Buddhism“ auf Anfrage

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

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

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.07. 19:00–21:15	Einführungsvortrag in Innsbruck	
10.07. 16:00–16.07. 13:00	Sesshin	<i>Genso Sasak</i>
20.07. 18:00–19:00	Meditation im Sommer: Achtsamkeitsmeditation	
03.08. 18:00–19:00	Meditation im Sommer: Achtsamkeitsmeditation	
24.08. 18:00–19:00	Meditation im Sommer: Achtsamkeitsmeditation	
07.09. 18:00–20:00	Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren	<i>Paul Matusek</i>
09.09. 09:00–17:00	Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien Kennenlern-Tag für Zen-Neulinge	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
14.09. 19:00–20:45	Einführung in Meditation 3 Abende	<i>Christoph Köck</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
11.08. 15:00	RINGU TULKU: Die Kunst Loszulassen und im Fluss zu bleiben	<i>Ringu Tulku Rinpoche</i>
28.08. 19:30–21:00	Seeing Buddha during an Emotional Breaking Point	<i>Sabchu Rinpoche</i>
22.09. 19:30–21:00	Mitgefühl und Weisheit: ein Weg zu sich selbst und anderen	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
29.09. 18:00	LAMA ZOPA RINPOCHE: Vortrag zum Thema "Zuflucht!" mit Zufluchtnahme	<i>Lama Zopa Rinpoche</i>
30.09. 18:00	LAMA ZOPA RINPOCHE: Große Medizinbuddha-Einweihung	<i>Lama Zopa Rinpoche</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.07. 18:00–08.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll</i>
04.07. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Der spirituelle Lehrer	<i>Andrea Husnik</i>
07.07. 18:00–09.07. 13:00	Zazen Wochenende	<i>Mathias Köhl</i>
09.07. 14:00–17:30	Metta und Einsichtsmeditation	<i>Tilo Rom</i>
16.07. 10:00–13:00	Sanfte Willenskraft	<i>Ürsula Lyon</i>
16.07. 18:00–22.07. 12:30	Wandlung durch Verstehen: Vipassana	<i>Christoph Köck</i>
22.07. 18:00–29.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
27.07. 18:00–05.08. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ürsula Lyon</i>
28.07. 18:00–30.07. 14:00	SHOMYO – Gesänge der Mahayanatraditionen	<i>Werner Kodytek</i>
06.08. 14:00–17:30	Vipassana-Sprung in die Leerheit	<i>Tilo Rom</i>
11.08. 18:00–15.08. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
11.08. 19:00–18.08. 13:00	NAIKAN RETREAT: Lebensführung im Lichte der Innenschau.	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
11.08. 19:00–18.08. 13:00	JUJUKINKAI RETREAT: Meditation über die 10 Hauptgebote.	<i>Helga Hartl-Margreiter NyoRen</i>
11.08. 19:00–13.08. 17:00	RINGU TULKU: Gampopas Herzensrat auf dem Mahamudraweg: Verwirrung erstein als Weisheit	<i>Ringu Tulku Rinpoche</i>
16.08. 18:00–20.08. 13:00	Zen – Retreat: "Loblied auf Zazen"	<i>Klaus Kraller</i>
19.08. 18:00–26.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Ermin Döll</i>
25.08. 19:00–01.09. 10:00	NAIKAN: Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
28.08. 18:00–01.09. 13:00	Retreat der buddhistischen Jugend in Scheibbs	

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at, 0681 10769362
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Theravada Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
ORT	KONTAKT
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634/74171
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
VZ Praterstern	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
VZ Praterstern	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
ORT	KONTAKT
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Theravada Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Theravada Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net, 01 / 513 38 80
Theravada Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634/74171
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	office@naikido.at, 0650 366 80 777
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.09. 15:00–03.09. 13:00	Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Surllekha)	<i>Khenpo Chödrag Rinpoche</i>
02.09. 18:00–10.09. 10:00	Yoga & Zen STILLE. NATUR. MEDITATION. YOGA.	<i>Beate Genko Stolte</i>
06.09. 18:00–10.09. 12:00	Recollective Awareness Meditation	<i>Jason Siff</i>
07.09. 19:00–21:00	Diplomlehrgang "Basic Programm" – Modul 3: Die philosophischen Systeme der vier Hauptschulen	<i>Birgit Schweiberer</i>
09.09. 10:00–17:00	Kalachakra und Shambhala	<i>Khentru Rinpoche</i>
09.09. 15:00–10.09. 13:00	Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Surllekha)	<i>Khenpo Chödrag Rinpoche</i>
10.09. 10:00–13:00	"Der Geist geht voran..."	<i>Ursula Lyon</i>
12.09. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
13.09. 09:00–17.09. 13:00	"Das Herz der buddhistischen Meditation"	<i>Khenpo Chödrag Rinpoche</i>
15.09. 19:00–17.09. 17:00	ZEN und BOGEN;; Zen und Bogen für Anfänger und Fortgeschrittene	
16.09. 10:00–17.09. 17:00	Den Weg des Buddha in der modernen Zeit gehen	<i>Lama Ngawang</i>
19.09. 19:00–21:00	Buddhismus entdecken: Tod und Wiedergeburt	<i>Andrea Husnik</i>
21.09. 18:00–24.09. 12:30	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
23.09. 15:00–24.09. 13:00	Mitgefühl und Weisheit: ein Weg zu sich selbst und anderen	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
23.09. 15:00–24.09. 13:00	Nagarjunas „Brief an einen Freund“ (Surllekha)	<i>Khenpo Chödrag Rinpoche</i>
28.09. 18:00–01.10. 13:00	Meditation: Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
29.09. 19:00–06.10. 10:00	NAIKAN: Mit 3 Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit und Kraft.	<i>Ernst Stockinger, Osho Shaku Shi Shi</i>
30.09. 18:00–07.10. 10:00	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
30.09. 10:00–30.09. 18:00	Bodhicaryavatara (Teil 3 von 4) die Anleitung für das Leben als Bodhisattva	<i>Tina Draszczyk</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
08.07. 16:00–15.07. 14:30	Retreat: Vertrauen und Geborgenheit durch Meditation	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
13.07.–16.07.	Die beiden Flügel der Erleuchtung: City-Retreat zur Übung von Weisheit und Mitgefühl	<i>Birgit Schweiberer</i>
21.07. 16:00–30.07. 14:30	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
04.08. 16:00–13.08. 14:30	Retreat: Shamatha und Leerheit	<i>Geshe Tashi</i>
13.08. 16:00–19.08. 14:30	Tara-Retreat	<i>Ani Rita Riniker</i>
23.08. 16:00–27.08. 13:00	Zen URLAUB im Nationalpark Mit Zen Meditation zur Ruhe kommen	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
26.08. 15:00–07.09. 12:00	Nyung Nä-Retreat (5 Einheiten)	<i>Ani Tsültrim (Ruth Hofer)</i>
15.09. 19:00–17.09. 19:00	PEACE NOW – Symposium zu "Frieden schaffen in schwierigen Zeiten"	<i>Sakyong Mipham Rinpoche u.v.m.</i>
16.09. 18:00–23.09. 14:00	Ora et Labora	<i>Vanja Palmers</i>
22.09. 16:30–24.09. 16:00	In die Ruhe GEHEN: Achtsames Wandern und Yoga	<i>Gudi Sonderegger</i>

ORT	KONTAKT
Karma Samphel Ling	info@karma-samphel-ling.at, 0680/324 94 91
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Der mittlere Weg	kalachakra.vienna@gmx.at, 0664 123 37 20
Karma Samphel Ling	info@karma-samphel-ling.at, 0680/324 94 91
Theravada Schule Wien	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Karma Samphel Ling	info@karma-samphel-ling.at, 0680/324 94 91
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	office@senkobobuddhismus.at, 07486/8513
Maitreya Institut Gutenstein	info@maitreya.at, 02634/74171
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Karma Samphel Ling	info@karma-samphel-ling.at, 0680/324 94 91
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
NAIKAN Zentrum Oberösterreich	office@naikido.at, 0650 366 80 777
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at, 0681 204 900 31
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	fleur.woess@mishoan.at, http://bit.ly/zen-im-nationalpark-2017
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Austria Center Vienna	info@peacenow.at, 01/523 32 59
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Kalachakra Kalapa Retreatzentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhadham Tempel Graz

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

Buddhamettaa Tempel Graz

Stremayrgasse 6/32
8010 Graz
Tel. +43 650 413 29 77
buddhamettaatempel@yahoo.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 00676/711 87 01
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Dai Shin Zen-Zentrum Mishoan

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

Drikung Kagyud Orden

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

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

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Retreatzentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Pu Fa Meditationszentrum Linz

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Do***

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*

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

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Dai Shin Zen-Zentrum Mishihoan	Wien	19.00		19.00	
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	18.30			18.30
Haus der Stille – Puregg	Wien				
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien		19.00		19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum			9.00, 18.00, 19.00		
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
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30	09.30, 18.30, 20.00		20.00
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich				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	07.30		www.bodhidharmazendo.net
			www.daishinzen.at
			www.drikung-orden.at
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.karma-kagyü.at
			www.karma-samphe-ling.at
			www.ligmincha.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.bzs.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
19.00			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
09.00		15.30	www.ctworld.org
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			www.buddhismus-salzburg.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.buddhismus-salzburg.org/
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
19.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at

Die 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.zen.or.at

Dharma Sangha Österreich

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

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

Andrea Lachner
Mi., 19.15–21.00

Andrea Lachner
Do., 17.00–18.30

Renate Putzi
Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Martin Krautschneider
Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Fr., 6.00–8.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

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

Qi Gong & Meditation

Tilo Rom
Mi., 17.00–18.30
Mi., 19.30–21.00
Tel. 0676/629 9158

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



Kalachakra Belehrungen und Praxis mit Shar Khentrel Rinpoche Jamphel Lodrö

Jonang Linienhalter und Vajra Meister
des Kalachakra Tantra

www.rimebuddhism.com/
www.khentrulrinpoche.com

Wien

Di. 5. - So. 10. September 2017

She Drup Ling Graz

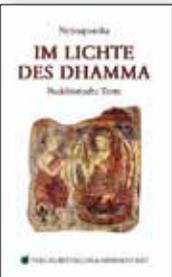
Di. 3. - Fr. 6. Oktober 2017

Kalachakra Kalapa Retreat Center Garanas

Sa. 7. - So. 15. Oktober 2017

Details siehe Innenteil / www.shedrupling.at

Foto: Christian Punzengruber (Kalapa 2016)



Nyānaponika Mahāthera

IM LICHTE DES DHAMMA

Buddhistische Texte

Mit einer Kurzbiografie und einem
Glossar, herausgegeben von Kurt Onken.
295 Seiten. ISBN 978-3-931095-01-7.
Paperback. EUR 19,00

Erich Fromm, einer der großen Psychologen, Philosophen und Kenner unserer Zeit, schrieb über Nyānaponika Mahāthera, den buddhistischen Mönch deutscher Herkunft und Verfasser dieses Buches: „Als Gelehrter ist er eines der hervorragendsten Mitglieder der Theravāda-Schule in Ceylon, seine Übersetzungen klassischer Werke des Buddhismus ins Deutsche und Englische stellen eine kulturelle Leistung von großer Bedeutung dar.“ (...) „Sein Stil ist immer einfach, aber es ist jene Einfachheit, die nur von einem Menschen ausgehen kann, der einen komplizierten Gegenstand so durchdrungen hat, dass er ihn einfach ausdrücken kann.“ (...) „So wichtig auch seine Übermittlung der buddhistischen Texte ins europäische Sprachgut ist, von noch größerer Bedeutung ist seine Rolle als Lehrer und Helfer.“ (...) „Ich bin überzeugt davon, dass sein Werk die Aussicht hat, einer der wichtigsten Beiträge zur geistig-seelischen Erneuerung Europas zu werden, wenn es nur genügend Menschen bekannt wird und so den Lärm der falschen Gurus übertönen kann.“



VERLAG BEYERLEIN STEINSCHULTE

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

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter

www.buddhareden.de



**Peace
NOW!**

FRIEDEN SCHAFFEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN
SYMPOSIUM, 15 – 17 SEPTEMBER 2017 WIEN



Wie können wir **unsere Haltung und Zuversicht bewahren** in diesen Zeiten der wachsenden Verunsicherung und gesellschaftlichen Zuspitzung?

Wie können wir **Frieden schaffen** - mit uns selbst, in unserem persönlichen Umfeld, in der Gesellschaft?

Wie können wir **hilfreich sein**?

Tickets jetzt erhältlich: www.friedenschaffen.at

VORTRÄGE, WORKSHOPS, AUSTAUSCH und DISKUSSIONEN mit

S.H. Sakyong Mipham Rinpoche (Oberhaupt der Shambhala-Linie)

Michel Aguilar (Europäische Buddhistische Union im Europarat,
Vorsitzender der Menschenrechtskommission der INGO, Frankreich)

Susan Chapman (Kommunikation und Frieden, USA)

Arawana Hayashi (Presencing Institute, USA)

Christian Felber (Initiator Gemeinwohlökonomie, Wien)

Barbara Preitler (Psychotherapeutin, Gründerin von HEMAYAT, Wien)

Richard Reoch (Aktivist f. Menschenrechte, Frieden, Umweltschutz) - *angefragt*

Martin Ramstedt (Max-Planck-Institut für Sozialanthropologie, Deutschland)

sowie Markus Amann, Daniel Boldog, Lorenz Breiner, Erica Erber, Sabine Fabach, Cora Hiebinger, Linde Hörl, Ingrid Hoffellner, Sabine Kuen, Michaela Nowak, Irene Pichlhöfer, Otto Pichlhöfer, Mathias Pongrácz, Sabine Putze, Paula Rossi, Martin Schenk, Wolfgang Schick, Christoph Schlick, Gerti Ulbel, Karlheinz Valtl, Heinz Vettermann, Claudia Villani, Elisa Zechner u.a.m.

15.-17. September 2017 • AUSTRIA CENTER VIENNA