

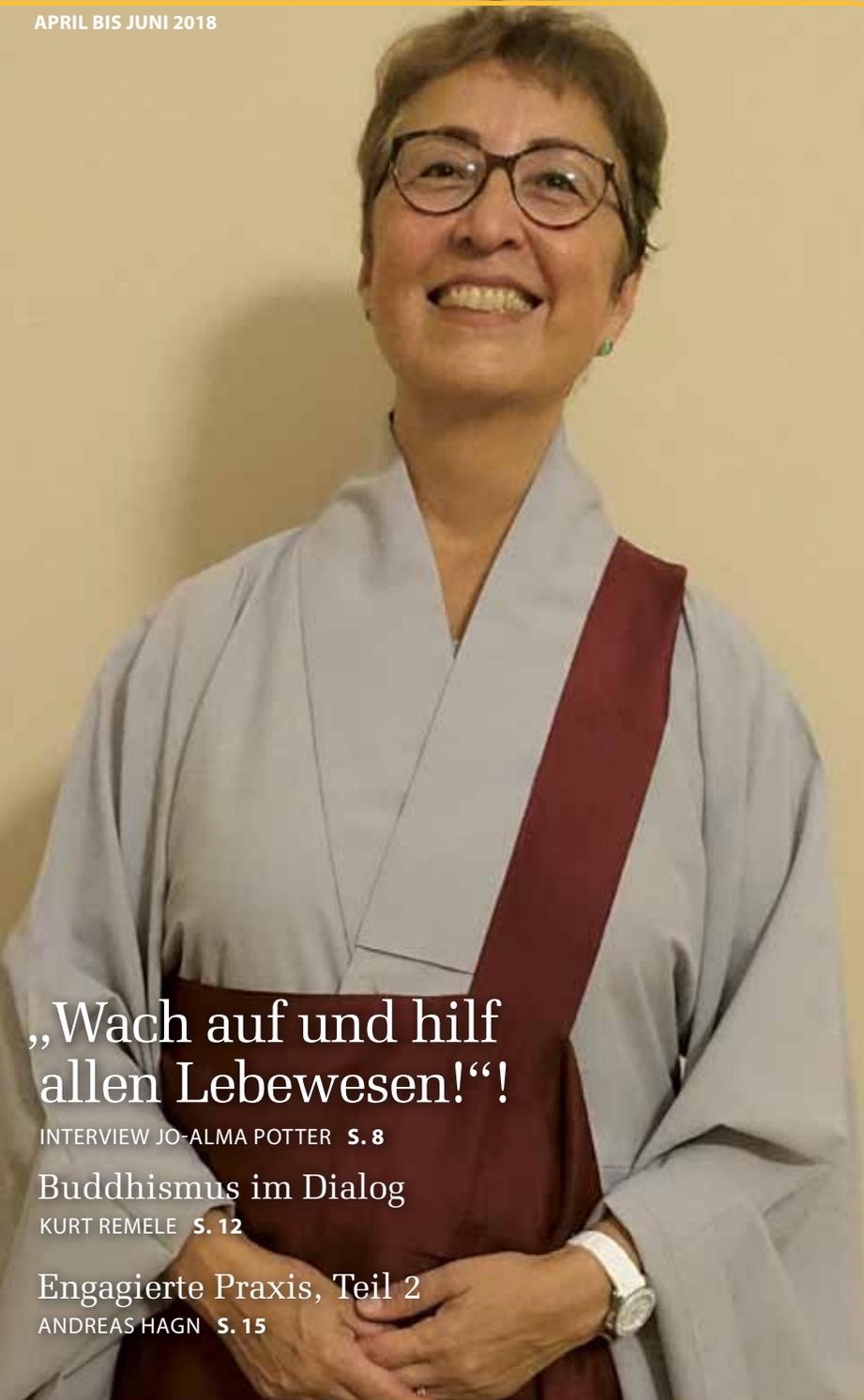
# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2018

Preis: € 8,-



„Wach auf und hilf  
allen Lebewesen!“!

INTERVIEW JO-ALMA POTTER S. 8

Buddhismus im Dialog

KURT REMELE S. 12

Engagierte Praxis, Teil 2

ANDREAS HAGN S. 15



## Zum Wohle aller Wesen

Buddhistische Ökologie

**Umweltkongress**  
**12. - 14. Oktober 2018**  
**Hamburg**  
Deutsche  
Buddhistische  
Union

Umweltzerstörung, Artensterben, Klimawandel. Die ökologische Krise als Dauerthema. Der Mensch verbraucht die Welt, anstatt sie zu schützen. Der Buddhismus hat eine eigene Weltsicht, die auf vielerlei Arten eine tiefe Verbundenheit mit unserer Mitwelt ausdrückt.

Was ist die Essenz dieser Lehren? Wie kann man sie in eine ökologische Praxis transformieren, die schützt und heilt? Die Deutsche Buddhistische Union will mit diesem Kongress deutliche Antworten auf die ökologische Frage geben.

Veranstaltungsort  
Bürgerhaus Wilhelmsburg  
Mengestr. 20 · 21107 Hamburg



[zum-wohle-aller-wesen-2018.de](http://zum-wohle-aller-wesen-2018.de)



### 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“





*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

In Fortsetzung meines Textes vom letzten Heft zum Jubiläumsjahr, möchte ich euch auf die erste Aktivität dazu aufmerksam machen, welche am 20. und 21. April stattfindet: Nämlich die Präsentation vieler unserer Aktivitäten im Sinne des sozial engagierten Buddhismus. Wie auch im letzten Text versprochen, findet ihr diesmal einen sehr interessanten Beitrag von Herrn Professor Remele, der in Folge unserer ersten Veranstaltung „Buddhismus im Dialog“ entstanden ist. Dialog und soziales Engagement bedingen sich gegenseitig. Ich möchte hier die These aufstellen, dass wir es mit drei wichtigen Bereichen zu tun haben, die sich gegenseitig bedingen und einander bedürfen. Das sind der ständige Dialog, das ständige gesellschaftliche (soziale) Engagement und die ständige persönliche Praxis, als Grundvoraussetzung, den ersten und zweiten Bereich erfolgreich erfüllen zu können. Auch die Beiträge in diesem Heft befassen sich mit diesen drei Bereichen. Im Beitrag von Herrn Professor Remele geht es nicht nur um Tierethik, sondern auch um einen fruchtbaren Dialog mit dem Christentum, das Interview und der Beitrag „Finde den Lehrer in dir selbst“ sind wertvolle Anregungen zur eigenen Praxis und der Artikel von Andreas Hagn zeigt einen kleinen Ausschnitt unseres sozialen Engagements. So wichtig auch jeder einzelne Part ist, so gilt erst alles zusammen als der buddhistische Weg.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**8 INTERVIEW**  
Jo-Alma Potter

**12 BUDDHISMUS IM DIALOG**  
Christliche Tierethik:  
Sonntagspredigt und  
Sonntagsbraten  
Kurt Remele

**15 ENGAGEMENT**  
Engagierte Praxis, Teil 2  
Andreas Hagn

**18 LEHRE**  
Finde den Lehrer in dir  
selbst: Edward Espe Brown  
Andrea Balcar

**23 CARTOON**  
**22 VERANSTALTUNGSKALENDER**  
**38 ÖBR-GRUPPEN**  
**40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN**

### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

**Fotos.** Cover und Seiten 8–11 Kwan Um Zen Schule,  
Seiten 18–21 Andrea Balcar, 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., 22.4. von 10.00–13.00**

**So., 13.5. von 10.00–13.00**

**So., 17.6. 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., 27.04.2018 von 15.00–16.00 Uhr**

**Fr., 22.06.2018 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., 26.04.2018, 19.00 Uhr**

Bodhidharma Zendo Wien  
1010 Wien, Fleischmarkt 16  
Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock

# Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

**Sa., 30. Juni 2018, 11.00–13.00 Uhr**

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg  
Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg  
Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder

## Vesakhfeiern



### Salzburg

Sa., 27. Mai 2018, 14.00 Uhr  
Stupa auf dem Mönchsberg  
salzburg@buddhismus-austria.at  
0676/355 75 91

### Steiermark

So., 27. Mai 2018, ab 10.30 Uhr  
Stupa im Grazer Volksgarten  
office@shedrupling.at  
0699/18 68 31 98

### Tirol

Sa., 26. Mai 2018, ab 10:00 Uhr  
Deleg Rabten-Zentrum für Tibetische Studien  
Neder 16, 6094 Grinzens  
deleg.rabten@a1.net  
0680/1158019, 0650/6358588

### Vorarlberg

So., 27. Mai 2018, 14.00 Uhr  
Diamantweg-Buddhismus von KKD  
Strabonstraße 1, 6900 Bregenz

### Wien

So., 27. Mai ab 16.00 Uhr  
bei der Friedenspagode an der Donau  
office@buddhismus-austria.at  
01/512 37 19

## 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**

# Buddismus im Dialog

## „FÜREINANDER & MITEINANDER IM DIALOG SEIN“

1. Dialog-Forum Engagierter Buddhismus in der  
ÖBR im Buddhistischen Zentrum der ÖBR am  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien.

**Präsentations-Abend  
Engagierter Buddhismus in der ÖBR**  
Freitag: 20.4.2018: 18.00–20.30 Uhr

**Dialog-Forum: „Füreinander & Miteinander  
im Dialog sein“**  
Samstag: 21.4.2018: 12.00–17.00 Uhr

**Anhaften und Loslassen**  
Mobiles Hospiz der ÖBR  
Krankensbegleitung  
Trauergruppe  
Sangha-Beratung

**Ich, Ihr und Wir**  
Netzwerk Achtsame Wirtschaft  
Animal Compassion  
Netzwerk Buddhistische Jugend

**Drinne und Draußen**  
Gefangenenbegleitung  
Wandergruppe Buddha-Natur  
Karuna Flüchtlingshilfe

**ÖBR Frühlings-Fest**  
Samstag: 21.4.2018: 17.00 Uhr im Makro1  
Fleischmarkt 16 im Innenhof  
1010 Wien

# 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 poli-  
tischen Stellen. In ganz Österreich unterstützen  
die ÖBR-Repräsentantinnen und Repräsentan-  
ten 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, bigitte.bindreiter@liwest.at

**Salzburg:**  
salzburg@buddhismus-austria.at

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

# „Wach auf und hilf allen Lebewesen!“

*Im Gespräch mit Jo-Alma Potter*

INTERVIEW: KNUD ROSENMAYR, FOTOS: KWAN UM ZEN SCHULE



*„Wir ahnen in der Tiefe jeder Nacht, dass das Leben sehr kostbar ist, aber oft haben wir das Gefühl, dass wir nicht wissen was unsere Lebens-Aufgabe sein sollte, und dass wir uns selbst nicht kennen. Welche sind unsere wahren Aufgaben? Was ist die Richtung unseres Lebens? Wo und wann fangen wir an, alles tief zu untersuchen?“*

*Wie bist du auf den Dharma-Pfad gekommen?*

Auf dem Dharma-Pfad zu gehen ist eine sich ständig ändernde Entscheidung von Moment zu Moment. Die Frage, die zur Suche dieses Dharma-Pfades geführt hatte, veränderte sich im Laufe meines Lebens – die Worte haben sich geändert, aber niemals ihre Richtung und Intensität.

Als ich 12 Jahre alt war, wurde mir durch den Tod meiner Mutter die Frage gestellt: Was passiert mit uns, nachdem wir unsere Körper verlassen? Diese Frage erzeugte in mir eine Art von Unruhe und einen Zustand, in dem mein Geist diese Frage immer wiederholte. Mit 17 ermutigte mich eine wunderbare High-School-Lehrerin, meine persönliche Meditationspraxis zu beginnen. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich jeden Tag nach der Schule nach Hause kam, und bevor ich mit den Hausaufgaben begann, meine Augen schloss und tief untersuchte, was oder wer da saß und was war Meditation?

Jetzt – 47 Jahre später – wache ich morgens auf, und das tägliche Leben taucht auf, ich putze meine Zähne, trinke Tee, gehe in den Dharma-Raum und alles, was der Tag bringt, ist der Beginn des Dharma-Pfades.

*Was ist das Spezielle an der Kwan Um Schule?*

Zen deutet immer genau auf diesen Moment, und so ist die Zen-Praxis die natürlichste und innigste Interaktion mit dem Leben – aber nichts Besonderes.

Eines der wirklich großartigen Dinge in der Kwan Um Zen Schule ist, dass der Fokus des Erwachens auf dem Individuum liegt und nicht auf einem Lehrer oder einer Lehrerin. Wir praktizieren mit 14 Lehrerinnen und Lehrern in Europa, 20 in den USA und 10 in Asien. Diese Lehrerinnen und Lehrer rotieren regelmäßig in den 100 oder mehr Zen-Zentren weltweit. Zen-Meister Seung Sahn ermutigte viele verschiedene Lehrstile, um viele verschiedene Karmas zu erreichen. Als ich meine Praxis in der Kwan Um Zen Schule begann, hatte ich einen Lehrer für ungefähr 3 Jahre. Danach erschienen weitere Lehrerinnen und





>> Lehrer. Jeder Lehrer und jede Lehrerin war so wertvoll und notwendig. Indem sich Schüler und Schülerinnen nicht an einen einzigen Lehrer oder eine einzige Lehrerin binden, beginnen sie, ein sehr starkes Zentrum zu entwickeln und das Vertrauen in sich selbst auszubilden. Schlussendlich erwachen wir jedoch zum wahren Lehrer, zur wahren Lehrerin: er oder sie ist immer genau vor uns.

Im Mittelpunkt unserer Dharma-Aktivitäten stehen Zen-Retreats. Wir nehmen regelmäßig an Retreats teil – lang und kurz, und gleichzeitig genießen wir Zeiten der Leichtigkeit, teilen unser Leben miteinander, finden Wege, einander und unserem Planeten zu helfen. Unsere Praxis in der Kwan Um Zen Schule wird von einem Geist geleitet, der „nicht weiß“ und der klar ist wie der blaue Himmel an einem wolkenlosen Tag. Die Richtung, die wir unserer Praxis geben, ist die Kultivierung eines Geistes, der ohne Urteil oder Anhaftung an das konzeptuelle Verstehen oder an die persönliche Meinung fest im Moment bleibt, bereit zu helfen. Ein Geist, der offenherzig und wach

in den sich ständig verändernden Momenten unseres Lebens, unsere Funktion und Beziehung zu jenen Situationen, die das Leben uns stellt, direkt wahrnimmt. Wir verwenden fünf primäre Meditationstechniken: Meditation im Sitzen, Gehen, Rezitation, Verbeugungen und Kong-an (Jap: Koan)-Praxis.

*Was sind Fragen, die Dir Deine Schülerinnen und Schüler häufig stellen?*

Die am häufigsten gestellten Fragen sind: „Ich weiß nicht, was ich tun soll! Kann mir Zen helfen herauszufinden, ob das, was ich tue, richtig ist?“ oder „Ich fühle mich verloren und frage mich, ob Zen mir zeigen kann, was ich mit meinem Leben anfangen soll?“ Häufig wird auch die Frage gestellt: „Wenn ich genug Zen praktiziere, werde ich eines Tages keine starken Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Eifersucht erleiden müssen?“ Oder „Wie kann ich anderen, die leiden, am besten helfen?“

Viele Fragen deuten darauf, den Unterschied zwischen richtig und falsch, gut und schlecht, fair und unfair zu erkennen.

*Gibt es Fragen, die Du Dir von Deinen Schülerinnen und Schülern wünschen würdest?*

Jeder Schüler und jede Schülerin hat ein einzigartiges Leben und eine Reihe von Lebensbedingungen, und jede Frage, die sie stellen, ist faszinierend! Wenn man auf die Situation jedes einzelnen Schülers und jeder einzelnen Schülerin achtet, ist einfach kein Platz mehr für irgendeinen Wunsch übrig.

*Wir hatten vor einigen Monaten Debatten zum Thema gendergerechte Schreibweise. Was meinst Du dazu?*

In Europa – im Gegensatz zu den USA – erleben wir so viele Sprachen, und jede Sprache ist Ausdruck des konditionierten politischen,



## Jo-Alma Potter

Jo-Alma Potter wurde 1954 in Arizona in eine mexikanisch-amerikanische Familie geboren. Sie studierte Ernährungswissenschaften und schloss ihr Studium an der Arizona State University ab. Erste Meditationserfahrungen sammelte sie bereits mit 17 und reiste 1981 nach Indien. Hier begann sie auch Buddhismus und Zen zu studieren.

1986 übersiedelte Jo-Alma Potter von den USA nach Deutschland, wo sie 25 Jahre für eine Finanzfirma arbeitete. 1993 wurde sie Studentin von Zen-Meister Seung Sahn und setzte ihre Meditationspraxis in der Kwan Um Zen Schule unter seiner Leitung sowie seiner Nachfolger fort.

Von 1995 bis 2006 war sie Äbtissin des Zen Zentrum Berlins und eine der Gründer und Erbauer des Zentrums. Sie bekam Inka von Zen Meister Wu Bong – die offizielle Bestätigung Kongans zu unterrichten – und den Titel Ji Do Poep Sa im Jahr 2008 und begann weltweit in den Zen Zentren der Kwan Um Zen Schule zu lehren.

2012 ist sie nach Wien gezogen, und führt zusammen mit Knud Rosenmayr JPDSN und Jan Sendzimir SDT die Wiener Zen Zentrum. Sie lehrt regelmäßig in den USA, Russland, Europa und betreut Kwan Um Zen Gruppen in Palma de Mallorca, und Ungarn. Seit Jahren arbeitet Sie auch in die Organization der Internationale Kwan Um Zen Schule.



religiösen, erzieherischen und sozialen Hintergrunds eines jeden Landes. In einem Land, in dem ich unterrichten durfte, bestand die gesamte Sangha – Männer wie auch Frauen – darauf, den Buddha als männlich zu bezeichnen, obwohl sich die Rezitation nicht auf den historischen Buddha bezog, sondern auf unsere Buddha-Natur. Jede Situation ist anders. Es ist wichtig, die Situation aufmerksam zu beobachten und ihr zu folgen. Jeder Moment ist neu, jede Situation erfordert eine neue Sichtweise – frei von früheren Meinungen oder Ideen. Manchmal beziehen wir uns auf das Geschlecht, manchmal hat das Geschlecht keine Bedeutung. Wer oder was wird den Tod konfrontieren, wenn dieser Moment kommt?

### *Hast Du eine spezielle Botschaft an die ÖBR und die Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich?*

Eine unserer wichtigsten Lehren ist das „gemeinsame Tun“ – das heißt lernen, Seite an Seite miteinander zu arbeiten, einander zu

helfen, sich zu kümmern, zu meditieren, zu rezitieren und sich zu verbeugen. Wir lassen die Bindungen an unsere persönlichen Meinungen, Ideen, Konzepte und Wünsche los. Gleichzeitig ist jeder oder jede Person – ob Mitglied unserer Schule oder der ÖBR – auch ein Individuum mit einem tiefen persönlichen Verantwortungsgefühl gegenüber dem Dharma und der Linderung des Leidens auf unserer Erde. Zusammengefasst kann man sagen: „Wach auf und hilf allen Lebewesen!“

### *Gibt es etwas, was du unseren Leserinnen und Lesern noch sagen möchtest?*

Wenn wir gemeinsam Hand in Hand, durch gute und die schwierigen Zeiten gehen, wird unser Leben sinnvoll und offenherzig. Dadurch kommt wirkliche Stärke zustande. Können wir unser Leben voll und ganz leben, zu jedem Moment erwachen und jeden Moment feiern?

Vielen Dank. ■

# Christliche Tierethik: Sonntagspredigt und Sonntagsbraten

KURT REMELE

*Das Christentum in seiner konkreten geschichtlichen Gestalt ist kein guter Platz für Tiere. Trotz einer in den letzten Jahren zunehmend schöpfung- und tierfreundlichen Rhetorik sind die christlichen Kirchen weit davon entfernt, zur ökologischen und tierethischen Avantgarde zu gehören. Schmerz und Leid der Tiere blieben in der Geschichte des Christentum im Allgemeinen „unbeweint“,<sup>1</sup> tierische Freude und Glücksgefühle unbeachtet.<sup>2</sup>*

## *Buddhismus und Christentum*

Mitte der 1980er-Jahre habe ich in einem buddhistischen Meditationszentrum in der Eifel an einem Retreat teilgenommen, das vom damals noch relativ unbekanntem vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh geleitet wurde. Die Nahrung, die wir während der Veranstaltung zu uns nahmen, war vegetarisch. (In der Zwischenzeit ist die buddhistische Schule Thich Nhat Hanhs zur veganen Ernährung übergegangen.) Das vegetarische Essen und seine Verbindung zur ersten ethischen Übungsregel des Buddhismus, welche nahelegt, sich der Tötung von Lebewesen zu enthalten, beschäftigten mich seit damals sowohl persönlich spirituell als auch theologisch ethisch. Mir wurde freilich später bewusst, dass sich bei weitem nicht alle Buddhistinnen und Buddhisten vegetarisch oder sogar vegan ernähren und dass es auch in meiner eigenen Religion, dem katholischen Christentum, verschiedene tierfreundliche Elemente gibt, die es zu entdecken und zu aktualisieren gilt.

Ich schloss Bekanntschaft mit dem anglikanischen Priester und Universitätslehrer Andrew Linzey. Linzey ist der erste christliche Theologe, der sich konstruktiv und kompetent in die neuere akademische Tierethikdebatte einbrachte, die in den 1970er-Jahren von der englischen Universität Oxford ihren Ausgang nahm.

## *Traditionsverhaftung und Neuorientierung*

Seither hat sich im Christentum manches zum Besseren verändert, dank Papst Franziskus und seiner im Mai 2016 erschienenen Enzyklika *Laudato Si'*<sup>3</sup> sogar im Vatikan. In seinem Lehrschreiben über „die Sorge für das gemeinsame Haus“ betont der Papst den Eigenwert (intrinsicischer Wert) der Tiere und die Verbindung (Interdependenz) zwischen allem Lebendigen. Zudem gesteht er auch Tieren einen Platz im himmlischen Jerusalem zu, anders gesagt, auch Tiere werden nach Franziskus in den Himmel kommen.



Die praktischen Konsequenzen dieser päpstlichen Aussagen für den christlichen Alltag sind allerdings eher gering: Die Diskrepanz zwischen frommen Sonntagspredigten, die zur Verantwortung für die Schöpfung und zum Wohlwollen gegenüber Tieren aufrufen, und dem opulenten Sonntagsbraten, der nach dem Hochamt im Pfarrhof und in katholischen Familien verspeist wird und der in der Regel von Tieren aus Massen- und Intensivtierhaltung stammt, ist nicht zu übersehen. Einer vorbehaltlosen Anerkennung der Würde nichtmenschlicher Tiere und einem dementsprechenden Verhalten der menschlichen Tiere stehen vor allem drei christliche Glaubenslehren entgegen, die das kulturelle Gedächtnis der Menschen historisch prägten und die sogar in einer zunehmend säkularer werdenden Gesellschaft latent präsent sind: erstens die Lehre von der *Gottebenbildlichkeit des Menschen*, die bis heute von vielen als fundamentale Kluft zwischen Mensch und

Tier interpretiert wird, zweitens der *Unterwerfungsauftrag im ersten Buch der Bibel*, in dem Gott den Menschen die Herrschaft über die Fische des Meeres, die Vögel des Himmels und das Vieh auf dem Land überträgt, und drittens der *christliche Opfergedanke*, der das „Opfer“ Jesu am Kreuz in perfider Weise mit dem „Opfer“ der Tiere verbindet, die ihr Leben angeblich bereitwillig für die Ernährung des Menschen hingeben. Nicht umsonst ist das österliche Gotteslamm auch das Zunftsymbol der Fleischhauer.

### *Fleischreduktion und Veganismus*

Auch wenn die tatsächlichen Widerstände gegen ein solches Ansinnen nicht unterschätzt werden dürfen, so scheint das Eintreten für das Ende der industriellen Massen- und Intensivtierhaltung ein Ziel zu sein, das einigermassen realistisch erscheint, zumindest im Vergleich zur Hoffnung auf eine massenhaften Bekehrung der Menschen zu einer vegetari-

&gt;&gt;



>> schen oder gar veganen Lebensweise. In einer Gesellschaft wie der unseren, in der das Essen von Tieren und ihre Instrumentalisierung für menschliche Zwecke leider noch immer eine kollektive Gewohnheit und eine weitgehend unhinterfragte Selbstverständlichkeit darstellen, wäre die Umstellung auf eine Fleischproduktion, die die Qualen der Tiere erheblich reduziert, ein wichtiger erster Schritt.

Aber man sollte nicht dabei stehen bleiben. Ethisch vorzugswürdig erscheint mir, keine Tiere – und wenn möglich auch keine Tierprodukte – zu essen. Denn auch die Aufzucht eines Tieres unter sogenannten „artgerechten Produktionsbedingungen“ ist mit einer weitreichenden Einschränkung seiner Freiheit verbunden, und sowohl der Transport in den Schlachthof als auch der dortige Tod nach einem äußerst kurzen Leben fügen dem Tier erheblichen Stress und beträchtliche Schmerzen zu. Selbst wenn dem nicht so wäre, könnte man ein grundsätzliches Lebensrecht (bestimmter) Tiere einfordern, dem der Mensch nur zuwiderhandeln darf, wenn – um Albert Schweitzer zu zitieren – „eine unentrinnbare Notwendigkeit dafür vorliegt“. <sup>4</sup> Essensgewohnheiten, Geschmacksvorlieben und der Verweis auf die bisherige Kulturgeschichte zwischen Mensch und Tier sind nicht als solche Notwendigkeiten zu werten. Zudem empfehlen zahlreiche positive Erfahrungen und Entwicklungen den bio-veganen Landbau, <sup>5</sup> bei dem keine Tiere gehalten und auch keine Produkte aus Tierhaltung oder -schlachtung verwendet werden, als zukunftsfähige Alternative zur traditionellen Landwirtschaft, bei der die Instrumentalisierung von Tieren vorausgesetzt wird.

Die ethische Norm eines vegetarischen und veganen Lebensstils enthält ein unabwiesbares Wahrheitsmoment: Sie respektiert den

starken Lebenswillen und das grundsätzliche Lebensrecht der Tiere und anerkennt, dass es sich bei jenen Tieren, die wir normalerweise verspeisen, um empfindungsfähige und empfindsame Kreaturen handelt, die individuelle Charaktereigenschaften aufweisen. Nach dem US-amerikanischen Verhaltenswissenschaftler Marc Bekoff ist wissenschaftlich unstrittig, dass sowohl sogenannte „Nutztiere“ als auch „Wildtiere“ ein reiches Gefühlsleben und eine eigene Persönlichkeit aufweisen. Wer also Schweine und Rinder, Hühner und Truthähne, Enten und Fische, Hirsche und Rehe isst, müsste nach Bekoff die traditionelle Frage „Was gibt es heute zum Abendessen?“ umformulieren in die Frage: „Wen gibt es heute zum Abendessen?“ <sup>6</sup> ■

#### Anmerkungen

- 1 Zum Ausdruck „unbeweint“ vgl. Bernhart, Joseph: Die unbeweinte Kreatur. Reflexionen über das Tier. Neu hg. von Georg Schwaiger. München: Kösel 21987.
- 2 Vgl. dazu Remele, Kurt: Die Würde des Tieres ist unantastbar. Eine neue christliche Tierethik. Kevelaer: Butzon & Bercker 2016.
- 3 Papst Franziskus, Enzyklika *Laudato Si'* über die Sorge für das gemeinsame Haus [[http://w2.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20150524\\_enciclica-laudato-si.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html)], vor allem die Nummern 69, 89 und 243.
- 4 Schweitzer, Albert: Aus meiner Kindheit und Jugendzeit. München: C. H. Beck 2005, 38.
- 5 Vgl. Bio-veganer Landbau: eine forder- und förderungswürdige Alternative. Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt [<https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/bio-veganer-landbau>].
- 6 Bekoff, Marc: Who[m] we eat is [a]moral question: Vegans have nothing to defend. Cows and pigs are sentient, Brussels sprouts are not [<https://www.psychologytoday.com/blog/animal-emotions/200912/who-we-eat-is-moral-question-vegans-have-nothing-to-defend>].

#### KURT REMELE

lehrt Ethik und christliche Gesellschaftslehre an der Karl-Franzens-Universität Graz. Er ist Fellow des Oxford Centre for Animal Ethics und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat von „Animal Compassion“.

# Engagierte Praxis, Teil 2

ANDREAS HAGN

*Im ersten Teil meiner Serie über sozial engagierte Praxis habe ich versucht, einen kleinen Einblick über meinen Weg, meine Praxis, die ich mit anderen teile, zu beschreiben. Es ist ein schwieriges Unterfangen, einen Text für so ein neues Gebiet zu schreiben, denn schon das Wort „engagierte Praxis“ erzeugt Widerstand auch in mir. Sätze wie: „Was ist Praxis anderes als engagiert?“ tauchen sofort in mir auf, und nun ringe ich wiederum um Worte, diesen Prozess, meine Praxis mit anderen zu teilen, zu benennen, ihn mit Worten zu beschreiben. Ich lösche, schreibe neu, schließe die Augen, atme ein und versuche ein Gespür dafür zu bekommen für das, was in mir auftaucht.*

Seitdem ich den ersten Teil meiner Serie geschrieben habe, ist einige Zeit vergangen und viel ist passiert. Das Heft erscheint alle drei Monate, dann wurde der Artikel verschoben und schon ist ein halbes Jahr vorüber. Ich habe inzwischen meinen Lehrer gewechselt und teile meine Praxis jetzt mit der Zen-Meisterin Kaikyo Robi, die selbst als buddhistische Seelsorgerin in den USA arbeitet. Davor war ich in den USA und habe dort in Santa Fe den Upaya Zen Tempel von Joan Halifax besucht, wo eine Ausbildung zum buddhistischen Seelsorger angeboten wird (mehr dazu im dritten Teil). Meine Betreuungstätigkeit hat sich gesteigert, und die Felder, in der ich diese anwende, haben sich erweitert. Zum Beispiel: Vor kurzem ist ein Schützling von mir, den ich über Jahre hinweg im Gefängnis und dann auch wieder in Freiheit betreut habe, auf tragische Weise verstorben. Ich habe ihn und seine Lieben nach seinem Tod betreut und ihn auch zeremoniell verabschiedet. Ich versuche jetzt mit seiner Familie auf der einen Seite und seinen Freunden auf der anderen

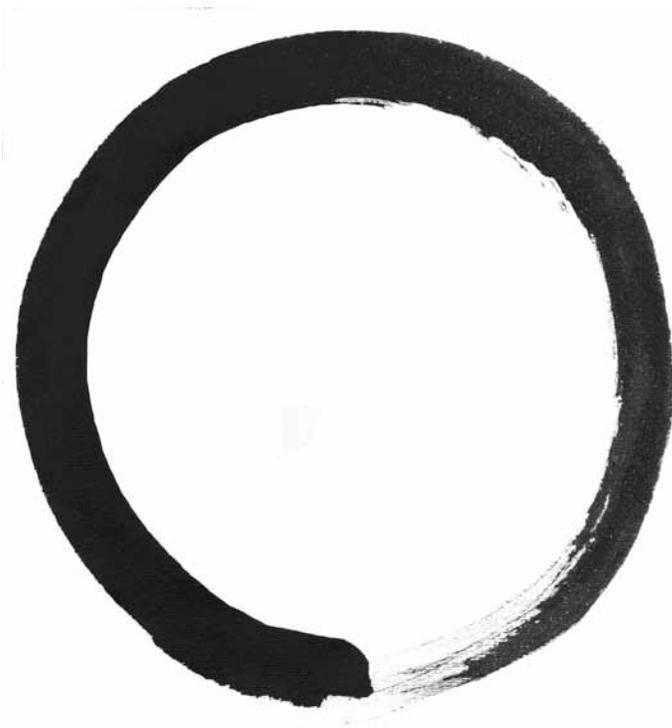
Seite die Wunden seiner unfassbaren Tat nach 13 Jahren zu heilen. Dies könnte ein Versuch werden, unser Wirken in die Idee der „Restorative Justice“ einzubringen.

Ich möchte mich aber in diesen Zeilen um die Basis meines Tuns kümmern und mich dem Begriff des unbegrenzten Mitgefühls annähern, einen Versuch starten, ihm aus dem Erfahren meiner inneren Welt näherzukommen.

Wie kam es dazu, mich mit all den Sorgen, dem Kummer, den Nöten und Leiden meiner Mitmenschen zu umgeben, mich darauf einzulassen, dies alles an mich heranzulassen? Und dabei auch noch zu erkennen, dass mich dies alles auch noch innerlich nährt.

Begonnen hat alles damit, mich um meine eigene innere Welt zu kümmern, mich in meine eigene Stille zu begeben und dabei zu bemerken, dass diese alles andere als still ist. Ich habe mich mit verschränkten Beinen vor eine weiße Wand gesetzt und begonnen zu bemerken, was da in mir aufsteigt. Eine der ersten Anweisungen meines ersten Lehrers

>>



>> war, mich nicht zu bewegen, und er verknüpfte die Belehrung mit der Geschichte eines Nashorns, welches unverrückbar stehen bleibt und die Spitze seines Horns in den Vollmond ragen lässt. Mich ohne auszuweichen dem zu widmen, was da in mir auftaucht und meine eigene innere Welt zu ergründen, egal ob angenehm oder unangenehm, und dabei gerade dem, was mir als unangenehm erscheint, nicht auszuweichen.

Wie können wir mit jedem Moment unseres Lebens in Beziehung treten, uns öffnen und dabei alles annehmen, uns voll und ganz dem widmen, was auf uns zukommt und dabei in uns aufsteigt? Wie können wir dem entstehenden Moment so nahekommen, dass kein Haar mehr dazwischen passt? Was hindert uns daran, diese Beziehung zu dem im Moment Auftauchenden einzugehen, uns zu nähern, es an uns heranzulassen?

Es sind unsere Vorstellungen vom Leben, hauptsächlich genährt von unserem eigenen Kummer, Angst, Schmerz, unsere eigenen Sorgen und den uns innewohnenden Verwicklungen, die uns daran hindern, dem Moment näherzukommen.

All dies bringt uns dazu, uns abzugrenzen. Wir fahren zum vermeintlich eige-

nen Schutz die Mauern hoch, machen die Schotten dicht. Dies ist wichtig und sichert vermeintlich unser emotionales Überleben. Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, uns abzugrenzen heißt auch, dass wir uns trennen. Wir schaffen eine Kluft zwischen uns und der Welt. Durch unser *Nicht-Verbunden-Sein* mit der Welt, mit allem, was uns im Moment umgibt, entsteht eine Form von ursprünglichem Leiden. Im Sanskrit ist das Wort für Leiden „Dukkha“, und das ist sehr umfassend. Es bedeutet nicht nur körperliche oder psychische Schmerzen, sondern es heißt auch so etwas wie „unbehaglich, unruhig, unangenehm, schwer zu ertragen“. Für mich bezeichnet es auch dieses Gefühl einer tiefen Unruhe, welches durch diese Kluft entsteht und immer da zu sein scheint. Dieses Gefühl ist uns wahrscheinlich allen nicht fremd, eine Form von Unsicherheit in dieser Welt zu sein. Aus meiner Beobachtung wird dieses Gefühl der Unruhe aber immer weniger, je mehr ich mich mit dem mich Umgebenden verbunden fühle.

Die Etymologie des Wortes Emotion gründet in der Bedeutung von Bewegung. Was passiert gerade in diesem Moment in mir und mit mir? Was bewegt uns gerade in

*Meister Dao-Wu antwortet auf die Frage von Meister Yun-Yan: „Was tut der Bodhisattva des unbegrenzten Mitgeföhls mit seinen ungeheuer vielen Händen und Augen?“*

*„Er ist wie ein Mensch, der nachts die Hand nach hinten ausstreckt und nach seinem Kissen greift.“*

Auszug aus Shobogenzo, Kapitel 33 „Kannon“, auch Hegikanroku, Fall 89.

diesem Moment? Welche Gedanken, welche Widerstände, Geföhle und vor allem welche verbundene Emotion und deren Energie liegen all dem zugrunde und tauchen momentan in mir auf? Gerade im Zen neigen wir gerne dazu, den Emotionen wenig Beachtung zu schenken, aber die Dinge loszulassen heißt nicht, sie zu übergehen.

In der Lehre finden wir den Begriff der Kleshas, übersetzt heißt das so etwas wie „den Geist trübende Leidenschaft“, und oft wird es auch als Neurose übersetzt. Mir gefällt die Übersetzung als „verstrickte Emotion“ am besten. Und wie können wir diesen Verstrickungen, dieser Emotionsenergie, näherkommen und ihr so vielleicht Herr werden? In einer englischen Übersetzung des Visuddhimagga heißt es ganz am Anfang: „distinguish the tangle“, für mich übersetze ich es mit „entwirre die Verwicklungen, Verstrickungen“.

Wir finden Vertrautheit im Ungewissen und verfolgen die Fäden unseres Verstrickungsknäuels und entfalten somit unsere eigenen verstrickten Geschichten, vertrauen dabei ganz auf unsere körperliche Weisheit und kommen so mit unserem Leiden in Kontakt, weichen nicht aus, sondern durchdringen es und lernen unsere Grenzen zu erweitern. Der Bodhisattva des unbegrenzten Mitgeföhls wird auch der Bodhisattva der ungehinderten Durchdringung genannt.

Wir müssen unseren Schmerz umarmen und ihn als Dünger für unsere Praxis benö-

zen. Wenn wir lernen, uns unserer eigenen Not, unserem eigenen inneren Mangel, zu öffnen und uns dabei selbst mit Mitgeföhls be- gegnen, können wir dies auch für die Not, den Mangel anderer tun. Wenn wir diese Beziehung zu uns selbst und unserem Leiden jeden Moment kreieren können, uns um uns selbst kümmern, können wir dies auch mit anderen, egal wie und wo wir gerade sind. Wenn wir bemerken, dass alles im Leben auf Beziehung gründet, egal ob wir ein Glas Tee in die Hand nehmen oder beim Einkaufen im Supermarkt oder der Tankstelle an der Kasse stehen oder ich bei einem Kunden in seinem Geschäft bin oder mich um Obdachlose oder Gefängnisin- sassen kümmere, dann können wir bemerken, dass alles mit allem in Verbindung steht und alles Teil eines großen Herzens ist.

Was heißt es, wenn wir nachts nach hinten zu unserem Kissen greifen? Wir alle kennen diese Situation aus unseren Nächten. Intuitiv finden wir unser Kissen und rücken es wieder zurecht. Wenn wir in unserer eigenen inneren Dunkelheit intuitiv dem folgen, was auf- taucht, uns um uns selbst kümmern, unserer ursprünglichen Sehnsucht folgen, mit uns und der Welt in Verbindung zu sein, unser uns allen innewohnendes grenzenloses Mitgeföhls zu leben, beginnend mit der Fürsorge für uns selbst, werden wir diese Welt nicht nur für uns, sondern für alle fühlenden Wesen in die- sem Universum nachhaltig zu einem besseren Ort machen. ■

# Finde den Lehrer in dir selbst

ANDREA BALCAR

*Beim öffentlichen Vortrag, der den Seminaren „Mindful Touch“ und „Handwriting“ am 10. und 11. Juni 2017 in Wien vorangeht, stellt Edward Espe Brown seinen Zuhörern gleich einmal eine provokante Frage: Warum wir alle so viel Zeit damit verbringen, Belehrungen zu lauschen, quasi ein „Rezept“ zu suchen, das wir befolgen können. Dabei wäre es besser, sich selber zu vertrauen, den Lehrer in sich selbst zu suchen und zu finden.*

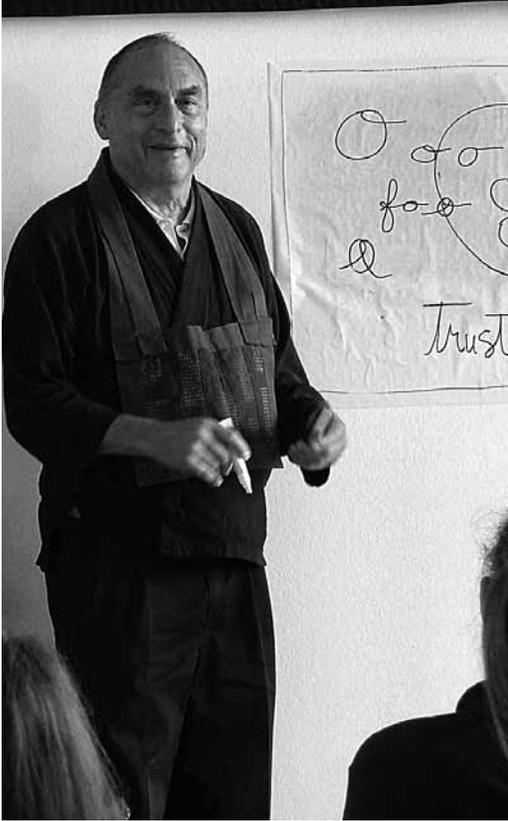
Edward Espe Brown zitiert Rilkes Gedicht „Du siehst, ich will viel“, um uns das Konzept einer „horizontalen“ und einer „vertikalen Welt“ näherzubringen. In Ersterer ginge es rein um materiellen Erfolg, erklärt er. Um der wachsenden inneren Leere entgegenzuwirken, bezahle man dann andere dafür, diese zu befüllen – sei es mit Fernsehsendungen, Internet oder anderen Spielsachen. Wer sich an dieses Leben anpasse, würde sich unweigerlich verlieren. Denn die Bedeutsamkeit der eigenen Person, des eigenen Lebens, könne man nur

erfahren, indem man lernt, zu lieben und diese Liebe an andere weiterzugeben. Die eigene Bestimmung finde man nur in sich selbst. Dies erfordere, sich nach innen zu wenden, die vertikale Welt zu suchen, so Brown.

Jede/r von uns wurde geboren, um etwas Bestimmtes zu tun, zu teilen. Wir sollten uns daher Fragen stellen wie: Was sind meine Talente? Was ist meine Bestimmung? Um dies zu erkennen, sei es nötig, weniger dem Kopf als dem Herzen und dem Bauchgefühl zu vertrauen. Denn der Geist habe die Funktion, zu erforschen, was alles schiefgehen könnte, und sich gegen diese möglichen Widrigkeiten zu wappnen. Er speichere (negative) Erlebnisse und Erinnerungen, um bei Bedarf darauf zurückzugreifen. Neuerungen betrachte er daher automatisch als potenzielle Gefahrenquellen. Doch anstatt den Geist als „Gegner“ wahrzunehmen, rät Edward Espe Brown, ihn sich zum Verbündeten zu machen – indem man ihn aktiv zur Teilnahme einlädt. Er selber habe dies ausprobiert, als es für ihn darum ging, zu lernen, seine Bedürfnisse gegenüber seiner Umwelt deutlicher zu artikulieren.

Doch zurück zu den Talenten: Manche zeigten sich früh im Leben, aber allzu oft würden wir diese Erlebnisse vergessen, da wir allzu beschäftigt damit seien, uns an gesell-





schaftliche Normen und die Erwartungen anderer anzupassen. Das Leben helfe unserer Erinnerung dann zu einem späteren Zeitpunkt – fallweise auf drastische Art und Weise – auf die Sprünge, erklärt Edward Espe Brown. Doris Dörrie, die deutsche Regisseurin, beschloss etwa inmitten einer schweren Lebenskrise, Meditation auszuprobieren und konnte so die Situation besser ertragen.

Auch die horizontale Welt, so Brown, habe inzwischen den praktischen Nutzen von Meditation erkannt und vermarkte diese jetzt als Werkzeug gegen Stress, Überforderung und alle Herausforderungen des modernen Lebens. Die eigentliche Aufgabe der Meditation sei jedoch, uns mit unserer wahren Natur in Kontakt zu bringen und es uns in weiterer Folge zu ermöglichen, mit der wahrhaftigen Welt in Verbindung zu kommen. Die Bereitschaft, Kummer und Trauer zu erleben, führe dazu, dass man jeder Situation gewachsen sei. Und diese Offenheit – sei es im Sehen, im Hören, im Spüren oder Kosten – führe zur Erkenntnis, dass sich das Heilige genau hier und jetzt offenbart.

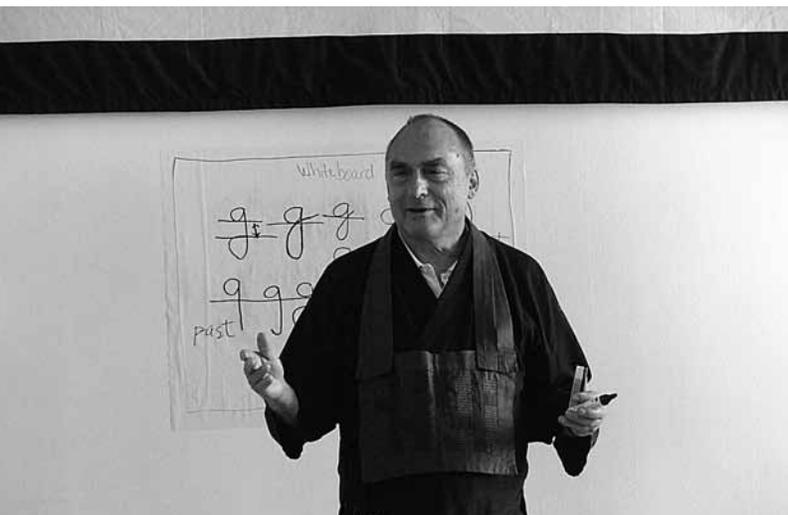
Der folgende erste Seminartag steht im Zeichen von „Mindful Touch“ – achtsamer

Berührung. In diversen Übungen lernen wir, Berührung zu erleben und zu erfahren, ohne sie zu beurteilen. Denn, so Edward Espe Brown, wir würden alle zu viel und zu oft urteilen. Berührungen würden außerdem viel zu oft dafür eingesetzt, (unbewusste) Botschaften zu übermitteln – sehr oft, dass etwas nicht mit uns stimmt, wie „Geh weg“, „Du störst“ oder „Stell dich nicht so an“. Im Gegensatz dazu stünden Berührungen, bei denen es rein um die Verbindung, den Kontakt zum anderen gehe. Darum, zuzulassen, was zwischen den Partnern passiere, ohne zwischen „dir“ und „mir“ zu unterscheiden. Ohne Urteil.

Später lernen und spüren wir im geschützten Raum des Seminars den Unterschied zwischen diesem „reinen Erleben“ und Berührungen, die mit Urteilen behaftet sind. Bei letzteren verändert sich die Atmosphäre im Raum; sie wird zunehmend schwer und drückend. Es gelingt kaum, sich dem wachsenden Gefühl von Unwohlsein zu entziehen. Nach Beenden der Übung rät Edward Espe Brown, in realen Situationen den Ort der Auseinandersetzung eine Zeit lang zu verlassen, um Selbstliebe und Mitgefühl Raum zu geben.

Die spirituelle Welt, so Brown abschließend, sei ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, sich uns zu offenbaren. Je mehr man danach suche und sich ihr öffne, desto öfters werde man sie erleben. Er ermutigt die Anwesenden, diese Übungen in den Alltag, in die horizontale Welt, mitzunehmen. Wichtig dabei sei, sich genügend Zeit zu geben, sich mitfühlend und geduldig zu begegnen, um sich danach wieder in der horizontalen Welt zurechtfinden zu können.

Am Tag darauf finden sich zahlreiche Interessierte für das Seminar zum Thema Hand- >>



>> schrift im Shambhala-Meditationszentrum ein. Edward Espe Brown bringt ihnen darin – auf bekannt humorvolle Weise – Erkenntnisse von Vimala Rodgers näher, der Verfasserin des Buches „Transform Your Life Through Your Handwriting“.

Laut Rodgers ist die Art und Weise, wie wir jeden Buchstaben schreiben, eine Reflexion unseres Selbst und unserer Herangehensweise ans Leben. Verändern wir unsere Handschrift, so könne dies unser Leben nachhaltig verändern.

Jeder Buchstabe, vermittelt Brown, habe sein eigenes Tempo, seinen eigenen Rhythmus. Die Buchstaben seien in 3 Ebenen angesiedelt: In der Mitte (a, e, m, n ...) werde das Individuum repräsentiert. Auf der unteren Ebene (wie bei g, j, p, q etc.) sei alles daheim, was „unter der Oberfläche“ lebe, wie Körper(-bezug), eigene Ressourcen, Energie, Entschlossenheit, Sexualität. Das obere Drittel (h, k, f etc.) repräsentiere den Kontakt zum Himmel, zur (göttlichen) Inspiration bzw. auch das Teilen seiner Gaben mit anderen.

Edward Espe Brown erzählt davon, wie ihm von Rodgers ein „f“ attestiert wurde, mittels dessen er sich selber blockiere und sabotiere. Nachdem er 1995 mit Handschriftübungen begonnen hatte, lösten sich diese Blockaden – so erhielt er nach 30 Jahren Dharma-Praxis seine Dharma-Übertragung. Nicht viel später wurde ihm ein Buchvertrag angeboten; mit dem Vorschuss konnte er sich ein Haus kaufen.

Doch nicht nur die Schrift selber, auch Aussehen und Format des verwendeten Papiers (glatt, liniert, A4 stehend oder liegend) sowie

die Abstände der Schrift zu den Außenkanten ließen Rückschlüsse auf den Verfasser zu.

Wolle man nun Veränderungen im Leben herbeiführen, so könne man bei der Handschrift ansetzen. Tägliches Üben, mindestens 40 Tage hintereinander, sei nötig, denn der Geist werde sich sprichwörtlich mit „Händen und Füßen“ wehren und die Sache zu sabotieren versuchen. Da sich aber in den Händen ein Drittel aller Motor-Neuronen befinden, seien sie ein mächtiges Mittel, um Bewusstsein und Körper zusammenzuführen. Nur ein Tag Unterbrechung mache es nötig, wieder von vorne zu beginnen.

Verschiedene Buchstaben werden geübt, parallel entsteht ein lebhafter Diskurs über die Bedeutung der einzelnen Buchstaben. Rodgers rate dazu, mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens zu beginnen, so Brown. Die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Buchstaben führe dazu, dass das dazugehörige „Thema“ zur Oberfläche komme: Der Buchstabe „h“ etwa würde ein Gefühl von Wut erzeugen, die aus ungenutzter Energie herrühre; das „g“ wiederum würde Trauer aufkommen lassen. Am Ende dieses Prozesses der Transformation und Verarbeitung stehe dann der Moment, von dem an man dieses Gefühl nicht mehr vor sich (und anderen) verstecken müsse.

Nach intensiven wie anregenden Stunden entlässt Edward Espe Brown die Teilnehmerinnen und Teilnehmer um viele Einsichten und Denkanstöße reicher in die horizontale Welt, sein herzliches Lachen noch lange im Ohr. ■

## EDWARD ESPE BROWN

Edward Espe Brown ist ein Soto-Zen-Priester. Edward wurde 1971 von Shunryu Suzuki Roshi zum Priester geweiht, der ihm den Dharma-Namen *Jusan Kainei* gab, was „Berg der Langlebigkeit, Friedliche See“ bedeutet. Edward praktiziert Zen seit 1965 und hat sich außerdem eingehend mit Vipassana, Yoga und Qigong beschäftigt. Er leitet regelmäßig Sitzmeditations-Gruppen und Meditations-Retreats in Nordkalifornien und bietet in den USA sowie international Workshops zu einer Vielzahl von Themen an wie Kochen, Handschriftveränderung und Mindfulness Touch. Edward ist ein versierter Koch, der mitbeteiligt war an der Gründung von Greens Restaurant in San Francisco und mit Deborah Tannen das gleichnamige Kochbuch verfasste. Edward schrieb *Tomato Blessings and Radish Teachings* (dt. *Das Lächeln der Radieschen*) und gab *Not Always So* (dt. *Seid wie reine Seide und scharfer Stahl*) heraus, eine Sammlung von Suzuki Roshis Lehrreden. 2007 machte Doris Dörrie mit ihrer von der Kritik gefeierten Dokumentation *How to Cook Your Life* Edward einem breiteren Publikum bekannt. Nach *By All Means: A Zen Cautionary Tale* (2014) erscheint Anfang Mai 2018 Edward Espe Browns neuestes Buch *No Recipe. Cooking as a Spiritual Practice* (in englischer Sprache). Es handelt, so Brown, „von Nahrung, Kochen, Essen und was immer man noch hineinlesen kann“.



## Edward Espe Brown in Österreich 2018

### A WEEKEND WITH EDWARD ESPE BROWN

Freitag, 1. Juni 2018 (19.00–21.00 Uhr),  
Samstag, 2. Juni 2018 (9.00–18.00 Uhr) und  
Sonntag, 3. Juni 2018 (9.00–18.00 Uhr)

Shambhala-Meditationszentrum  
1060 Wien, <https://wien.shambhala.info>

### ZEN AND COOKING

5.–10. Juni 2018 in Scheibbs  
<http://www.bzs.at/>

### SESSHIN

19.–26. Juni 2018 in Puregg  
Zwei bis drei tägliche Qigong-Einheiten,  
Arbeitsperioden, Vorträge und individuelle  
Praxistermine  
<http://www.puregg.org/>

# Veranstaltungen des TDC mit Ehrw. Lama Gesche Tenzin Dhargye

## Das Sieben Zweige Gebet

**Sa, 21. April 2018, 10 – 17 Uhr**

Der Schwerpunkt dieses Seminars ist die Erläuterung der Sieben Zweige (*Das Tor zu unermesslicher Tugend*): Ehrerbietung, Darbringen, Bereinigen, Erfreuen, Ersuchen, Bitten und Widmen, sowie die Mandala-Darbringung. Diese wesentlichen Aspekte des buddhistischen Weges werden nicht nur im Detail erklärt, sondern auch gemeinsam praktiziert. Am Ende der Belehrungen können die TeilnehmerInnen „Knowhow“ und Inspiration für ihre tägliche Praxis bzw. für ihr Ngondro (Vorbereitende Übungen) mit nach Hause nehmen.

**Ort:** TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

**Beitrag inkl. veg. Mittagsteller:** € 40  
(€ 20 für TDC-Förderer)

## Lam Rim – der Stufenpfad zur Erleuchtung

*2-Jahreskurs mit monatlichen Abendterminen, auch Online!*

**ab 25. April 2018**

Vom tibetischen Meister Je Tsong Khapa - Der Lam Rim enthält die Essenz der gesamten Lehre Buddha Shakyamunis und ist ein System von Übungsanleitungen zur Erlangung der buddhistischen Pfade, wie Befreiung und/oder Erleuchtung. Die Übungen umfassen z.B. Zufluchtnahme, Nachdenken über Ursache-Wirkungs-Prinzipien, Reinigungsübungen, Nachdenken über die verschiedenen Arten des Leidens und deren Ursachen, Entfaltung von Mitgefühl, Liebender Güte usw. All das ist eingebettet in spezielle Gebetsrezitationen und Meditationen. An jedem Lamrim-Abend steht ein anderes Thema im Fokus. Im Verlauf der monatlichen Belehrungen wird der gesamte Lam Rim übertragen und in einer Weise präsentiert, die ihn sofort für unsere tägliche Praxis anwendbar macht.

**Ort:** wird jeweils bekannt gegeben und via Live-Webinar

Alle Termine auf [www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at)

**Beitrag:** € 240

## Shantideva. Der Weg des Bodhisattva

**1. Modul: 25. – 26. Mai | 2. Modul: 29. – 30. Juni  
3. Modul: 20. – 21. Juli | jeweils Fr, 10 – Sa, 17 Uhr**

*Textstudium.* Shantidevas bekanntestes Werk „Der Weg des Bodhisattva“, wird traditionell als der herausragendste Text der Geistesschulung angesehen. Wir befassen uns eingehend mit zentralen Kapiteln, die die Grundlagen für eine achtsame Transformation von Körper, Rede und Geist durch die Praxis der Geduld, Meditation und Entsagung legen.

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten, Österreich

**Beitrag:** Einzelmodule je € 170 | Alle 3 Module: € 450



## Karma & Wiedergeburt

**1. – 2. Juni 2018 | Fr, 15 – Sa, 17 Uhr**

Theorie-Seminar. Was ist die Bedeutung von Karma? Ist Wiedergeburt überhaupt möglich? In diesem Seminar sehen wir uns die Erklärungen des tibetischen Buddhismus zu diesen komplexen Themen genauer an und haben reichlich Gelegenheit, einem buddhistischen Gelehrten Fragen zu stellen.

**Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg, Kärnten, Österreich

**Beitrag:** € 125

## Die Essenz des Prajnaparamita

**1. Teil: 23. – 24. Juni | 2. Teil: 13. – 14. Oktober**

**jeweils Sa 10 – 17, So 10 – 13 Uhr**

Die Erläuterungen dieser Vortragsreihe erfolgen auf Basis der sog. „Acht Hauptthemen“ der Vollkommenheit der Weisheit (prajñāpāramitā), die sich wiederum in 70 Themen gliedern. Es werden die Verwirklichungen der Pfade beschrieben, sowie die Ursachen für das Erwachen und die Resultate dargelegt.

**Ort:** TDC-Wien, Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien

**Beitrag inkl. veg. Mittagsteller für beide Teile:** € 280  
(€ 180 für TDC-Förderer)

## Nagarjuna. Der Mittlere Weg

**1. Teil: 28. – 29. Sept. 2018 | 2. Teil: 16. – 17. Nov. 2018  
jeweils Fr, 10 – Sa, 17 Uhr**

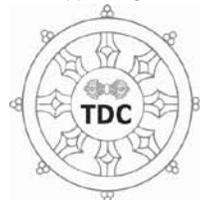
*Textstudium.* In diesem Kurs für Fortgeschrittene studieren wir gründlich und ausführlich die wichtigsten Kapitel aus Nagarjunas Werk „Grundlegende Verse des Mittleren Weges“ (Sk. mulamadhyamakakarika), das als vielleicht wichtigstes und bahnbrechendstes Werk der buddhistischen Philosophie angesehen wird. **Ort:** Tibetzentrum in 9376 Knappenberg

**Beitrag:** Einzelmodule je € 170

Alle 2 Module: € 300

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

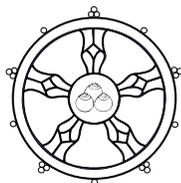
[www.tdc.or.at](http://www.tdc.or.at) · [info@tdc.or.at](mailto:info@tdc.or.at) · Tel. 0676 616 84 61



# Alltag ist der Weg

Frank Zechner





# Tibetisches Sorrig Zentrum

Authentische traditionelle  
Wohlfühlwendungen vom Dach der Welt

- **Persönliche Beratung durch einen tibetischen Amchi**
- **Tibetische Massage, Moxa, Schröpfen u.v.m.**
- **Individuelle Wellness-Pakete**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Donaufelder Straße 101, Stiege 3, Top 2 · 1210 Wien

Tel: 0660 77 86 109 · [sorigcenter.at@gmail.com](mailto:sorigcenter.at@gmail.com)

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

Powered by Tibetzentrum Österreich · [www.tibetcenter.at/wohlfuehlen](http://www.tibetcenter.at/wohlfuehlen)

**TSZ**



# Zen

Meditation ist nicht das,  
was Du denkst.

## Zen-Tag für Anfänger

Sa, 5. Mai 2018  
9:00 – 16:00 Uhr

Zen-Tage sind eintägige Retreats bestehend aus Sitz- und Rezitations-Meditation, einem informellen Essen sowie Einzelgespräche und Kong-an (jap. Koan)-Interviews mit autorisierten LehrerInnen der Kwan Um Zen Schule.

**Ort:** Koling, 11/4,  
1090 Wien

**Kontakt:**  
Tel. 0680/55 396 11  
[info@kwanumzen.at](mailto:info@kwanumzen.at)  
[www.kwanumzen.at](http://www.kwanumzen.at)



## CHAN MI QIGONG mit Meisterin JIANG XUE YING

Meisterin JIANG XUE YING aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren CHAN MI QIGONG in zahlreichen Seminaren in China, u.a. an der Universität Peking, im Südostasiatischen Raum und in 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.

### **7.–8. APRIL, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–**

#### **TU NA QI FA 3 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.

**TU NA QI FA 3** ist eine weiterführende Methode des Chan Mi Qigong mit der wir unter Verwendung von Mudren, Mantren und speziellen Visualisationen, Qi über grosse Entfernungen übertragen können. Damit haben wir die Möglichkeit auch anderen Personen zu helfen. Die Fähigkeiten die wir durch Tu Na Qi Fa 3 entwickeln sind natürlich auch hervorragend geeignet um unsere eigene Gesundheit zu fördern und zu unterstützen.

**TU NA QI FA 3 ist auch von Anfängern ohne Vorkenntnisse erlernbar.**

### **23.–24. JUNI, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 138,–**

#### **REN BU UND BASISÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

**REN BU** ist eine Methode, mit der wir unsere 5 „Energietore“ öffnen können. Diese befinden sich in den Handflächen, den Fusssohlen, am Scheitelpunkt, auf der Stirn und im Dammbereich. Durch diese geöffneten Tore können wir Qi aufnehmen und abgeben und zur Unterstützung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit verwenden.

**Die BASISÜBUNGEN werden bei jedem Wochenendseminar unterrichtet und wiederholt!**

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

## Retreats im Kalachakra Kalapa Center

### **20.–29. Juli 2018: Vipassana-Retreat mit Hannes Huber**

Schärfung von Achtsamkeit und Vertiefung der Geistessammlung öffnet den Weg zu innerem Glück und Leidensbefreiung. Wir entwickeln kontinuierliche Achtsamkeit durch Meditation im Sitzen, Gehen und in allen Aktivitäten. Das gesamte Retreat läuft im Schweigen ab.

### **3.–12. August 2018: „Shamatha, Vipassana und Leerheit“ mit Ehrw. Geshe Tashi Tsering**

Basierend auf dem „Mittleren Stufenweg“ von Je Tsongkhapa werden wir uns unter Geshe Tashis Anleitung mit Shamatha- und Vipassana-Meditation in Theorie und Praxis auseinandersetzen und uns mit dem Thema Leerheit vertraut machen.

### **18.–25. August 2018: „Ursprüngliche Freude“ mit Stephan Pende Wormland**

Der Buddhismus lehrt, dass wir tief in unserem Herzen Zugang zu einer unzerstörbaren, tiefgründigen Freude haben. Wenn wir unser „Ja zum Leben“ bewusst vertiefen, entdecken wir eine befreiende bedingungslose Akzeptanz, ein offenes, alles zulassendes Gewahrsein.

### **12.–17. August 2018: Tara-Retreat mit Ehrw. Losang Palmo (Rita Riniker)**

Arya Tara, die Beschützerin vor allen Ängsten, hilft uns, Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen und zum guten Gelingen unserer Vorhaben beizutragen. Das Nehmen der Mahayana-Gelübde unterstützt diese Kriyatantra-Praxis, ist aber nicht Bedingung.

### **25. August–1. September 2018: Nyung Nä-Retreat mit Ehrw. Drolma (Christine Hausmann)**

Eine intensive Fasten- und Reinigungspraxis, die Mitgefühl und Weisheit stärkt und erweitert. Geplant sind drei Nyung Nä-Einheiten zu je zweieinhalb Tagen.

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

**Details & Anmeldung:** She Drup Ling Graz ([www.kalapa.at](http://www.kalapa.at); [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at))

# DIE BUDDHA-NATUR (UTTARATANTRA)

**Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer** (Getsulma Losang Drime)

**Start 5. Mai 2018**

Das Mahayana-Uttaratantra-Shastra (Uttaratantra, Erhabenes Kontinuum) ist einer der bedeutendsten Texte des Mahayana und wird Buddha Maitreya zugeschrieben. In diesem Text wird die Natur des Geistes dargelegt - als ununterbrochenes Kontinuum, das in allen Lebewesen vorliegt – als unzerstörbare, immer vorhandene und immer schon reine Potenzial zur vollkommenen Buddhaschaft. Wenn die endgültige Natur des Geistes erkannt wird, lösen sich die Hindernisse (falsche Wahrnehmungen der Realität, neg. Emotionen) auf, die jetzt den Geist überlagern so wie Wolken den freien, klaren Himmel. Dann kommt die Buddhanatur ungehindert zum Vorschein.

4 Wochenenden 5.–6. Mai, 7.–8. Juli, 6.–7. Okt, 8.–9. Dez. 2018;

**Ort:** PLC, FPMT- Gelug-Zentrum 9, Servitengasse 15;

**Anmeldung erforderlich:** andreas.rudolf@gelugwien.at;

Details siehe Grundlagen(Basic)programm, [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

## Retreat: Medizinbuddha – Ehrw. Namgyel 1.–9. Juni 2018

S. H. der Dalai Lama gab 2012 in Österreich eine Medizinbuddha-Einweihung und 2017 Kyabje Lama Zopa Rinpoche. In diesem Retreat, der zum vierten Mal durchgeführt wird, werden wir die Praxis des Medizinbuddha einüben.

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

Als vorbereitende Übung werden in den ersten Tagen auch Lam Rim Meditationen (zu Vergänglichkeit, Karma, Zuflucht, Mitgefühl, Leerheit uam) durchgeführt. Jeden Morgen werden wir die 35 Buddha-praxis durchführen.

**Ehrw. Namgyel**, ein Australier, lebt seit 30 Jahren als tibetisch buddhistischer Mönch in Indien und Nepal. Er hat viele Jahre in Meditationsklausuren zugebracht, und teilt diese Erfahrungen nun weltweit mit Menschen, die sich für Buddhismus interessieren.

**Ort:** Kalapa Center (absolut ruhige Lage auf der Koralm (Steiermark), in 1.000 m, mit traumhafter Aussicht); organisiert von Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien,

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

**Anmeldung bis 25.5.** [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

Das Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung

## Erklärungen zu den 21 Taras

**Geshe Soepa 15.–17. Juni**

**Arya Tara, die Befreierin**, Mutter aller Buddhas; Sie steht für aktives Mitgefühl und die schnelle Verwirklichung aller Wünsche; Und auch für die Weisheit der Wirklichkeit aus der alle Buddhas und Bodhisattvas geboren werden. Diese Weisheit ist die Ursache unseres Glücks. Mit ihren 21 Emanationen hilft sie uns, die Hindernisse zur Entwicklung unseres eigenen Potentials zu beseitigen und trägt bei zum guten Gelingen all unserer Vorhaben. Übersetzung ins Deutsche. Jeden Dienstag bieten wir grüne Tara-Meditation an.

Vortrag: **15. 6.** 19:00–21:00,

Seminar: **16. 6.** 10:00–17:30; **17. 6.** 10:30–13:00

**(Dana/Spende) Richtwert:** Vo.: 12,- Sem.: 50,-; Vo.+ Sem. 55,- Videodownload inkl.; Einweihung mit Erklärung: 30,- (Erm. möglich)

**Ort:** PLC, 1090, Serviteng. 15, info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

## 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 und gewinnbringend angewendet werden.

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/Weisheit/Tantra.

Dienstag: 19:00-21:00 UKB: 50,- pro Modul (6-7 Abende) & schriftlichen Unterlagen + audiofiles;

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

## Die Macht der Wörter und Mahamudra – der Hauptweg, den alle Buddhas gegangen sind

**Geshe Soepa 13.–15. April 2018**

Vortrag: Wie gehe ich achtsam mit meiner Sprache um?

Seminar: Mahamudra, das große Siegel der Wirklichkeit; Ein Text von Panchen Losang Chogyen (Erster Panchen Lama), den Kyabje Lama Zopa Rinpoche am 29. 9. 17 in Wien lehrte. Geshe-la wird uns nun ausführlicher diesen wichtigen Text näherbringen. Der Text handelt von der von der Natur unseres Geistes, dargelegt in Form einer Meditation über die Leerheit des Geistes.

Vo.: **13. 4.** 19:00–21:00, Sem.: **14. 4.** 10:00–17:30; **15. 4.** 10:30–13:00

**(Dana/Spende) Richtwert:** Vortrag: 12,- Sem.: 65,-; Vo.+ Sem. 70,- (Erm. möglich) Videodownload inkl.; **Ort:** PLC, 1090, Serviteng. 15, info@gelugwien.at, www.gelugwien.at

**Geshe Tashi 11. Mai Vortrag:**

## Dharma in the city

**12.+13. Mai Seminar:**

**Die klare Natur unseres Geistes, Teil II**

Sie ist unser größter Besitz. Wenn all unsere Verwirrungen und Verblendungen, die den Geist zeitweilig verdunkeln, beseitigt sind, tritt unsere Buddha-Natur zu Tage. Sinn und Zweck buddhistischer Übungen liegen darin, diese grundlegende reine Natur in uns wahrzunehmen und zum Leben zu erwecken. Geshe-la erklärt uns dies u.a. an Hand des Textes „In the praise of Dharmadhatu“.

3es Seminar: verm. Herbst 2018

Bei Anmeldung zu Teil II, wird Teil I als audio/videodatei zur Verfügung gestellt.

**Geshe Tashi**, tibetischer Gelehrter, Übersetzer von HH Dalai Lama

**Vortrag:** Fr. 19:00-21:00

**Seminar:** Sa. 10:00 – 17:30; So. 10:00-13:00

**Spende/Richtwert:** Vo.: 12,- (MG.: 10,-) Vo.+ Sem.: € 85,- (65,-) (Erm. möglich) Videodownload inkl.; PLC 1090, Serviteng.15 www.gelugwien.at



**Nichiren Shu**

## **Shodaigyo Chanten und stille Meditation**

Nichiren Shu gehört zum Mahayana-Buddhismus. Im Mittelpunkt stehen das Lotus-Sutra und die Schriften des japanischen Mönches Nichiren Daishonin. Nichiren Daishonin stellte fest, dass das Lotus-Sutra die vollkommene Krönung der wahren Lehren des Buddhas sei, dessen Essen sich im heiligen Titel, dem Odaimoku, befand. Er praktizierte und lehrte das Chanten (Rezitieren) des Odaimoku, um den Menschen im jetzigen Mappo-Zeitalter zu helfen, ihre Buddha-Natur zu verwicklichen.

Die Shodaigyo-Meditation verkörpert diese Praxis.

Wann: Jeden Dienstag, 17:30-18:45  
Wo: Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: [www.nichiren.or.jp/english/](http://www.nichiren.or.jp/english/)  
Tel.: 0680 316 1566

Alle sind herzlich willkommen!

## 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 getrübe Geist ist die Ursache für Leid, – der klare Geist ist die Ursache für Glück und Freude. Unsere Angebote sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Meditation und Grüne Tara Praxis** immer Di 18h

**Studienangebote** für alle – nächster Termin:

**Freitag 13. 4. 2018 18–21h**

Thema: **Der Guru und die Praxis in Verbindung mit dem höchsten Lehrer**

danach Einstieg in die gemeinsame GuruYoga Praxis möglich – Anmeldung bis 9.4.

Leitung: H.Röggla, 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)

## Studium des Sowa Rigpa – die buddhistische Wissen- schaft vom Heilen

**Beginn März 2020**

**E-Mail: [stiftungswarigpa@posteo.de](mailto:stiftungswarigpa@posteo.de)**

Sowa Rigpa ist die buddhistische Wissenschaft vom Heilen. Sie gehört zu den ältesten erhalten gebliebenen Gesundheitssystemen der Menschheit.

Sowa Rigpa ist ein ganzheitliches System, das Körper, Rede und Geist einschließt und die Harmonie dieser Drei wieder herstellt.

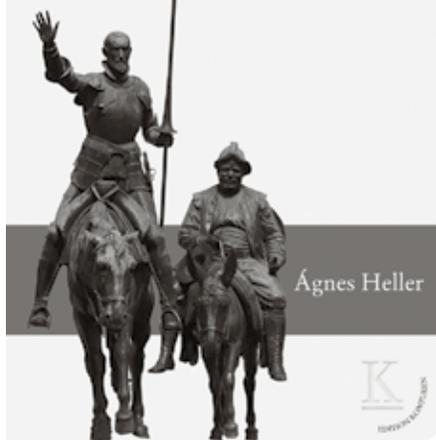
Sowa Rigpa wird im westlichen Kulturkreis als Tibetische Medizin bezeichnet.

**[www.sowa-rigpa-de.org](http://www.sowa-rigpa-de.org)**

**[www.tibetische-medizin.de](http://www.tibetische-medizin.de)**

## *Was ist komisch?*

*Kunst, Literatur, Leben und  
die unsterbliche Komödie*



**Edition Konturen, Wien – Hamburg**

272 Seiten, € 29,80, ISBN 978-3-902968-30-2

Winden betrachtend  
verzehre ich meinen Reis  
so einer bin ich

Bashô



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.04. 18:00–20:00	<b>Herzens-Anweisungen zum Sterben und Tod</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.04. 18:30–20:30	<b>Einführung in die Zen-Praxis</b>	<i>Jan Sendzimir SDT</i>
07.04. 10:00–12:00	<b>Wege der Praxis: die drei Fahrzeuge: Einführung in die Grundlagen d. Buddhismus (7)</b>	<i>Michael Aldrian</i>
14.04.–21.04.	<b>Weekthün in Puregg - 7 Tage Einkehr: Eine Praxiswoche</b>	<i>Mathias Pongracz</i>
15.04. 10:00–17:00	<b>Achtsamkeitstag</b>	<i>Sabine Putze</i>
28.04. 09:00–17:00	<b>Zen EINFÜHRUNGSTAG in Wien: Kennenlern-Tag für Zen-Neulinge</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
29.04. 15:00–18:00	<b>Mudra Raumgewahrsein</b>	<i>Sabine Putze</i>
03.05. 18:30–20:30	<b>Einführung in die Zen-Praxis</b>	<i>Jan Sendzimir SDT</i>
04.05. 19:00–06.05. 17:00	<b>Einführung in den Vipassana Einsichtsdialog Weise Kommunikation als Weg zur Erkenntnis</b>	<i>Bhante Sukhacitto</i>
05.05. 09:00–16:00	<b>Zen-Tag für Anfänger</b>	<i>Knud Rosenmayr JDPSN</i>
08.05. 18:00–11.05. 20:00	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
18.05. 19:00–20.05. 18:00	<b>Six Ways of Ruling</b>	<i>Christoph Schönherr</i>
26.05. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbtag - meditieren lernen</b>	
01.06. 19:00–03.06. 18:00	<b>Ed Brown in Town "How to cook your life"</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
05.06. 18:00–11.06. 20:00	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Paul Matussek (Hogen)</i>
07.06. 18:30–20:30	<b>Einführung in die Zen-Praxis</b>	<i>Knud Rosenmayr JDPSN</i>
08.06. 19:00–10.06. 17:00	<b>Mudra Workshop</b>	<i>Sabine Putze</i>
01.07. 10:00–17:00	<b>Achtsamkeitstag</b>	<i>Sabine Putze</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.04. 20:00–23:00	<b>Vortrag mit Angelika Tesch</b>	<i>Angelika Tesch</i>
06.04. 20:00–08.04. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Wojtek Tracewski Steyr/Linz</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
10.04. 20:00–11.04. 23:00	<b>Vorträge mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
12.04. 20:00–23:00	<b>Vortrag mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
13.04. 19:00– 21:00	<b>Geshe Soepa - Die Macht der Worte: Wie gehe ich achtsam mit meiner Sprache um?</b>	<i>Geshe Soepa</i>
13.04. 19:30–21:00	<b>Chenresi-Praxis die Einheit von Weisheit und Mitgefühl</b>	<i>Paul Waibl</i>
14.04. 10:00–15.04. 13:00	<b>Geshe Soepa - Mahamudra</b>	<i>Geshe Soepa</i>
14.04. 15:00–15.04. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
17.04. 20:00–23:00	<b>Vortrag mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
18.04. 20:00–23:00	<b>Vortrag mit Wojtek Tracewski</b>	<i>Wojtek Tracewski</i>
19.04. 19:00–21:00	<b>Karma: Absichten, Ursachen und Folgen von Handeln</b>	<i>Sylvia Wetzel</i>
20.04. 18:00–20:30	<b>Dialogforum: Engagierter Buddhismus in der ÖBR</b>	

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Zen-Zentrum, Kolingasse 11 / 4, 1090 Vienna	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Zen-Zentrum, Kolingasse 11 / 4, 1090 Vienna	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Zen-Zentrum, Kolingasse 11 / 4, 1090 Vienna	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
Zen-Zentrum, Kolingasse 11 / 4, 1090 Vienna	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
ORT	KONTAKT
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Bludenz	bludenz@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at
Seminarraum im Hotel "Das Weitzer"	office@shedrupling.at, 0699/12151291
BZ Wien, Fleischmarkt 16	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
20.04. 19:00–21:00	<b>Buddhistische Ethik im Alltag: Nicht verletzen</b>	<i>Sylvia Wetzel</i>
03.05. 19:00–21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
04.05. 20:00–06.05. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Martin Borsum</b>	<i>Didi Rowek</i>
11.05. 19:00–21:00	<b>Geshe Tashi - Dharma in the City</b>	<i>Geshe Tashi</i>
12.05. 10:00–13.05. 13:00	<b>Geshe Tashi - Die klare Natur unseres Geistes</b>	<i>Geshe Tashi</i>
18.05. 19:30–21:00	<b>Meditation: DER Weg, um das Leben zu transformieren</b>	<i>Lama Rabjam</i>
08.06. 20:00–10.06. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Jutta Seiler</b>	<i>Jutta Seiler</i>
11.06. 18:30–20:30	<b>Dharma-Vortrag, Fragen &amp; Antworten</b>	<i>Zen Meisterin Dae Kwan</i>
15.06. 19:00–17.06. 13:00	<b>Geshe Soepa - 21 Taras</b>	<i>Geshe Soepa</i>
15.06. 20:00–17.06. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Manfred Kessler</b>	<i>Manfred Kessler</i>
22.06. 20:00–24.06. 18:00	<b>Vortrag und Kletterwochenende Czeija/Hendren</b>	<i>Guido Czeija</i>
29.06. 20:00–01.07. 18:00	<b>Vortrag und Outdoorwochenende Schneider/Woitek</b>	<i>Karola Schneider-Waldner</i>
30.06. 20:00–01.07. 15:00	<b>Wochenendkurs mit Didi Rowek</b>	<i>Didi Rowek</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.04. 18:00–08.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
03.04. 18:30–19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurse</b>	<i>Gudi Sonderegger</i>
03.04. 20:00–21:00	<b>Meditationskurse</b>	<i>Benno Wiesenberger</i>
03.04. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana</b>	<i>Andrea Husnik</i>
04.04. 17:30–18:45	<b>LU JONG - Tibetisches Yoga</b>	<i>Rafael Nassif</i>
05.04. 20:00–21:15	<b>Shamatha-Meditation für Fortschreitende</b>	<i>Manfred Klell</i>
05.04. 19:30–03.05. 21:00	<b>Miteinander reden</b>	<i>Ingrid Hoffellner</i>
07.04. 09:00–08.04. 16:00	<b>Rou Quan Workshops (Shaolin Tai Chi)</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
10.04. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana</b>	<i>Andrea Husnik</i>
12.04. 18:00–15.04. 13:00	<b>Butoh</b>	<i>Eva Klauser Hermann</i>
13.04. 15:00–14.04. 17:00	<b>Lama Geshe Tenzin - Meditation auf Leerheit</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
14.04. 18:00–21.04. 10:00	<b>Touching the earth - die Erde berühren</b>	<i>Mathias Pongracz</i>
15.04. 18:00–22.04. 12:00	<b>Wandern in Stille und Meditation: von Wien nach Scheibbs</b>	<i>Mathias Köhl</i>
17.04. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Samsara und Nirvana</b>	<i>Andrea Husnik</i>
20.04. 09:30–22.04. 14:00	<b>Karma: Warum wir tun, was wir tun, und wie es sich</b>	<i>Sylvia Wetzel</i>
25.04. 19:00–21:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Lamrim - der Stufenpfad: ONLINE Teilnahme möglich!</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
27.04. 18:00–29.04. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>

ORT	KONTAKT
Seminarraum im Hotel "Das Weitzer"	
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamantweg.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
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at, 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	murau@diamantweg.at
Zen-Zentrum, Kolingasse 11 / 4, 1090 Vienna	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at, 01 945 6138
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Tibetzentrum	office@tibetcenter.at, 04263 20084
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
TDC Salzburg, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at, 0676 6168461
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.04. 18:00–01.05. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Wolfgang Seifert</i>
03.05. 18:00–06.05. 13:00	<b>Jodeln und Qi Gong: JO I RI REI DU LI O! Jodeln und Qi Gong</b>	<i>Christina Zurbrügg</i>
05.05. 10:00–06.05. 13:00	<b>Basisprogramm: Buddha-Natur: Warum Erleuchtung möglich ist</b>	<i>Birgit Schweiberer</i>
08.05. 18:00–13.05. 10:30	<b>Achtsamkeitsmeditation: Lass deinen Geist zur Ruhe kommen</b>	<i>Hannes Huber</i>
09.05. 18:00–13.05. 13:00	<b>Vipassana Meditation: ein Weg zu innerer Klarheit und Akzeptanz</b>	<i>Renate Seifarth</i>
10.05. 19:00–17.05. 21:00	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>
16.05. 18:00–20.05. 13:00	<b>Meditationstage in der Theravada Tradition</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
16.05. 19:00–21:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Lamrim - der Stufenpfad: ONLINE Teilnahme möglich!</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
19.05. 10:00–20.05. 13:00	<b>Meditation: DER Weg, um das Leben zu transformieren</b>	<i>Lama Rabjam</i>
22.05. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
24.05. 18:00–27.05. 13:00	<b>Yoga, Meditation und Wandern</b>	<i>Christina Hautzinger</i>
25.05. 10:00–26.05. 17:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Shantideva 1</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
29.05. 18:00–03.06. 12:00	<b>Go-Sesshin</b>	<i>Osho Kigen</i>
29.05. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
30.05. 18:00–03.06. 10:00	<b>Zenmeditation für Anfänger</b>	<i>Angelika Genshin Eller</i>
30.05. 18:00–03.06. 13:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
01.06. 15:00–02.06. 17:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Karma und Wiedergeburt</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
05.06. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Bodhicitta</b>	<i>Andrea Husnik</i>
05.06. 18:00–10.06. 13:00	<b>Zen und Kochen</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
06.06. 19:00–21:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Lamrim - der Stufenpfad: ONLINE Teilnahme möglich!</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
14.06. 18:00–17.06. 13:00	<b>„Buddha in Stille begegnen Vipassana Meditation und Dhamma-Studium</b>	<i>Michaela Berger</i>
16.06. 09:00–17.06. 16:00	<b>Shaolin Yi Jin Jing Qi Gong Workshop</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
20.06. 18:00–24.06. 13:00	<b>Ein säkulares buddhistisches Retreat</b>	<i>Stephen Batchelor Stephen</i>
22.06. 18:00–24.06. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
23.06. 09:30–24.06. 14:00	<b>Lohnt sich ethisches Verhalten heutzutage noch?</b>	<i>Christine Schnitzer</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at, 0676 6168461
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Tibetzentrum	office@tibetcenter.at, 04263 20084
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 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Tibetzentrum	info@tdc.or.at, 04263 20084
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at, 0676 6168461
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at, 01 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482-42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
29.06. 10:00–30.06. 17:00	<b>Lama Geshe Tenzin   Shantideva 2</b>	<i>Lama Geshe Tenzin Dhargye</i>
29.06. 16:00–01.07. 11:00	<b>Zen WOCHENENDE im CHIEMGAU/D: Für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
30.06. 18:00–07.07. 14:00	<b>Zen und Wandern</b>	<i>Ermin Döll</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 18:00–18:50	<b>Tarameditation</b>	
14.04. 10:00–13:00	<b>Stunden der Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Apachou</i>
14.04. 15:00–17:30	<b>Löwengebrüll! - Achtsamkeit für Kinder und Eltern</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
14.04. 10:00–18:00	<b>Chenresi-Praxis die Einheit von Mitgefühl und Weisheit</b>	<i>Paul Waibl</i>
19.04. 19:30–21:30	<b>Übungsabend Einsichtsdialog</b>	<i>Harald Reiter</i>
21.04. 12:00–17:00	<b>Dialogforum: Engagierter Buddhismus in der ÖBR</b>	
21.04. 17:00	<b>ÖBR Frühlingsfest</b>	
22.04. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	
26.04. 16:00–27.04. 11:00	<b>Die lange Nacht der Diamantgeist-Meditation</b>	
27.04. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinstkindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
13.05. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	
26.05. 10:00	<b>Vesakh Tirol</b>	
27.05. 15:00–17:30	<b>Löwengebrüll!</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
27.05. 14:00	<b>Vesakh Salzburg</b>	
27.05. 10:30	<b>Vesakh Steiermark</b>	
27.05. 16:00	<b>Vesakh Vorarlberg</b>	
27.05. 16:00	<b>Vesakh Wien</b>	
01.06. 18:00–09.06. 12:00	<b>Medizinbuddha-Retreat</b>	<i>Lobsang Namgyel</i>
16.06. 10:00–13:00	<b>Stunden der Achtsamkeit</b>	<i>Andrea Apachou</i>
16.06. 09:00–17:00	<b>Achtsamkeit und Geistesruhe dem ruhigen Geist ist alles möglich</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
17.06. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	
22.06. 19:00–24.06. 18:00	<b>Flower Power and More</b>	
22.06. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinstkindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
25.06. 10:00–30.06. 16:00	<b>Shaolin Kultur Woche</b>	<i>Shi Yan Liang</i>

ORT	KONTAKT
Tibetzentrum	office@tibetcenter.at, 04263 20084
CHEMGAU/D	paul.matusek@mishoan.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at, 0664/98 69 7 54
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at, 0681/204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at, 0664 45 11351
BZ Wien, Fleischmarkt 16	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
BZ Wien, Fleischmarkt 16, Makro1	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Deleg Rabten-Zentrum für Tibetische Studien	deleg.rabten@a1.net
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Stupa am Mönchsberg	salzburg@buddhismus-austria.at
Stupa im Grazer Volksgarten	office@shedrupling.at
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	05574/451 21, vorarlberg@buddhismus-austria.at
Friedenspagode an der Donau	office@buddhismus-austria.at
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at, 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at, 0699/12151291
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at, 0680/5547210
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at, 01/523 32 59
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	01 512 37 19, office@buddhismus-austria.at
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at, 01 945 6138

## 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)  
>> *Japanischer 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 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\*  
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	
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 Mautern	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			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-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.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.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.drikungaustralia.org">www.drikungaustralia.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>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
19.00			
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.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

### **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, 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

## S.E. GARCHEN RINPOCHE IN WIEN: 28.8.-3.9.18



**Garchen Rinpoche ist einer der angesehensten Meister der Drikung Kagyü Tradition.**

Anders als die verwirklichten Yogis der Vergangenheit, deren Geschichten wir nur mehr lesen und studieren können, ist Garchen Rinpoche ein Mensch aus Fleisch und Blut, authentisch, berührbar und berührend.

**S.E. Garchen Rinpoche wird einen Vortrag halten sowie mehrere Tage Belehrungen und Ermächtigungen geben. Das genaue Programm wird laufend online (s.u.) aktualisiert.**

Im Vorfeld des Besuchs wird Rinpoches Filmbiographie "Zum Wohle aller Wesen" an mehreren Abenden zu sehen sein.

Teilnahme nur mit bestätigter Anmeldung.  
Ausführliches Programm:

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

Info + Anmeldung: [office@garchen.at](mailto:office@garchen.at)

Tel. +43-681 8184 21 39



**Lho Ontul Rinpoche & Lho Karma Ratna Rinpoche**

**10. - 13. Mai 2018, Wien**  
Fleischmarkt 16, Drikung Gompa



**Heilchöd, Trekchöbelehrungen,  
Guru Rinpoche-Mandarava Langlebenseinweihung**

Lho Ontul Rinpoche ist ein hoch verwirklichter Meister des tibetischen Buddhismus. Er hält viele Übertragungslinien sowohl der Nyingma als auch der Kagyu Tradition. Durch die Klarheit seiner Lehre, sein Mitgefühl und seinen Humor ist er SchülerInnen aus aller Welt Zuflucht und Inspiration.

Ihm zu begegnen bedeutet großen Segen!

Ontul Rinpoche wird begleitet von seinem Sohn, Lho Karma Ratna Rinpoche, der selbst als Emanation des großen Weisheitshalters Lho Nüden Dorje gilt.

**14. - 16. Mai: Steiermark, Österreich**

**18. - 20. Mai: Wangdenling, Slowenien**

**26. - 28. Mai: Zalazsanto, Ungarn**

Information & Kontakt: Dr.<sup>m</sup> Elisabeth Ottel-Gattringer [www.drikung-dzogchen.at](http://www.drikung-dzogchen.at) T: 0699/19663733



## DIE FÜNF WEISHEITEN

Im Dzogchen hat Weisheit eine sehr spezifische Bedeutung: das Erkennen des natürlichen Zustandes, der eigenen wahren Natur. Es bezieht sich nicht auf etwas, das wir allmählich erlangen, oder mit dem Alter bzw. mit der Erfahrung erreichen; es beschreibt vielmehr das Erkennen der vollständigen Vollkommenheit in diesem Moment, und in jedem Moment.

Wenn wir die grenzenlose Offenheit und das reine Gewahrsein unseres natürlichen Geistes erkennen, offenbart sich dieses Erkennen als die fünf unverwechselbaren Weisheitsqualitäten:

**Weisheit der Leerheit:** Durch das Erkennen, dass allen Phänomenen, einschließlich uns selbst, eine inhärente Existenz fehlt, sind wir grenzenlos offen

**Spiegelgleiche Weisheit:** Indem wir alle Erscheinungen als Spiel der klaren, ungetrübten Natur des Geistes erkennen, verfügen wir über ein unbegrenztes Potential

**Weisheit des Gleichmutes:** Indem wir frei sind von der Neigung etwas anzunehmen oder abzulehnen, umarmen wir jede Erfahrung mit Offenheit, Gewahrsein und Wärme

**Unterscheidende Weisheit:** Indem wir die Einzigartigkeit jeder Erscheinung erkennen, lassen wir die spontan auftretenden tugendhaften Qualitäten reifen

**Alles vollendende Weisheit:** Durch die Erfahrung der Vollständigkeit jedes Momentes, drücken wir positive Qualitäten kreativ, spontan und mühelos zum Wohle aller aus

Nutzt die Gelegenheit an diesem besonderen Retreat teilzunehmen.



# DIE FÜNF WEISHEITEN

VORTRAG UND SEMINAR MIT  
TENZIN WANGYAL RINPOCHE

11. bis 13. Mai 2018 in Wien

Ort: Seminarzentrum „Am Spiegeln“  
[www.amspiegeln.at](http://www.amspiegeln.at)  
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien

Freitag: Vortrag von 19:00 bis 20:30  
Samstag: Seminar von 10:00 bis 18:00  
Sonntag: Seminar von 9:30 bis 16:30

Vortrag und Seminar werden vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

Kosten: € 160,- für Vortrag und Seminar;  
Frühbucherbonus für Einzahlung  
Einzahlung bis 6. April 2018 (€ 145,-)  
und weitere 10 % Ermäßigung für  
Vereinsmitglieder (€ 130,-)

## INFORMATION UND ANMELDUNG:

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

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

Ligmincha Österreich e.V.  
Argentinerstrasse 60/13 | 1040 Wien  
+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),  
+43 676 77 388 56 (Hanna Stegmüller) oder  
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung des Seminarbeitrages bitte an:  
Ligmincha Österreich e.V.  
IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485  
BIC: BAWAATWW  
Verwendungszweck:  
„Fünf Weisheiten“ Mai 2018