

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

JANUAR BIS MÄRZ 2018

Preis: € 8,-

Österreichische Post AG, Sponsoring, Post-Nr. 96, GZ 03Z034824-5, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

## Setz die Lehren im Alltag um!

INTERVIEW ANDREA HUSNIK S. 8

## Engagement, anders gesehen

TEIL 1, ANDREAS HAGN S. 12

## Gewalt ist keine Lösung

FRANK ZECHNER S. 16

太極拳

# Taiji Anfängerkurs

Ab Dienstag 30. JÄNNER

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

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

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

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

**KOSTEN: 10.-/ Abend**

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

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

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



Dienstag, 27. März 2018, 15:00 Uhr

## Friedensgebet in der Churhauskapelle im Rahmen des christlich-buddhistischen Dialogs

**Shunan Noritake Roshi, Vertreter des Rinzaï Klosters Myoshin-ji/Kyoto** ist 2018 wieder zu Besuch in Wien. In seiner Funktion als Präsident der IZEFA (International Zen Exchange Friendship Association) wird er gemeinsam mit Dompfarrer Anton Faber in der Churhauskapelle (Stephansplatz 3, 1010 Wien) für das friedliche Miteinander der Völker und Religionen beten. Anschließend wird Shunan Noritake Roshi von Kardinal Christoph Schönborn empfangen.

Wir laden alle Buddhistinnen und Buddhisten, aber auch alle Interessierten, herzlich ein, diese Gelegenheit wahrzunehmen und am gemeinsamen Gebet für den Weltfrieden teilzunehmen.

Am 26. 3. 2018 gibt es von 18.15–21.00 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam mit diesem großen spirituellen Meister im BodhidharmaZendo Wien, 1., Fleischmarkt 16 zu meditieren. Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl möglich, bitte dunkle Kleidung tragen.

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

BergZendo Hohe Wand  
[www.bergzendo.at](http://www.bergzendo.at)



*Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!*

2018 feiert die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ein kleines Jubiläum: 35 Jahre staatliche Anerkennung unserer Religion in Österreich. 35 Jahre sind für eine Religion eine unbedeutende Zahl, aber wir reden hier nur von den Jahren der staatlichen Anerkennung. Die Lehre des Buddhas existiert schon mehr als 100 Jahre in unserem Land und es ist ganz wesentlich, uns bewusst zu machen, dass wir auf den Schultern einer mehr als 2500 Jahre alten Tradition stehen. Dieses Bewusstsein kann uns Kraft und Gelassenheit geben. Beides brauchen wir, denn die staatliche Anerkennung begründet auch eine große und wichtige Verantwortung unsererseits für eine heilsame Gestaltung unserer Gesellschaft. Neben den vielen bestehenden Aktivitäten wollen wir auch mit unserer neuen Reihe „Buddhismus im Dialog“ einen aktiven Beitrag dafür leisten. Die erste Veranstaltung dazu – „Tier.Mensch.Gesellschaft“ – fand im November 2017 statt und war ein erfolgreicher Beginn. Es werden weitere Veranstaltungen folgen, und ab dem nächsten Heft werden wir immer wieder berichten. Wir möchten es nicht bei den einzelnen Events belassen, sondern dazwischen weiter den Diskurs aufrechterhalten. Darum geht es nämlich, einen konstruktiven Diskurs auf der Grundlage der buddhistischen Philosophie mit allen Bereichen unserer Gesellschaft zu führen. Es gibt niemals schnelle und finale Antworten, konstruktive Antworten bedürfen der ständigen Auseinandersetzung.

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

**8 INTERVIEW**  
Andrea Husnik

**12 ENGAGEMENT**  
Engagement, anders  
gesehen, Teil 1  
Andreas Hagn

**16 BUDDHISMUS**  
Gewalt ist keine Lösung  
Frank Zechner

**18 LEHRE**  
„Die große, schwere Tür  
ist geöffnet“  
Margit Hörr

**21 CARTOON**

**22 VERANSTALTUNGSKALENDER**

**34 ÖBR-GRUPPEN**

**36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN**

### Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

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

**Fotos.** Cover: Andrea Husnik, 16 South China Morning Post,  
19 Geshe Kelsang Wangmo, 20 ©chrismajorsphoto; 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 Vettermann (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

# Jugend

## NETZWERK BUDDHISTISCHE JUGEND

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

www.buddhistischejugend.at



www.facebook.com/  
buddhistischejugend

# ÖBR-Bibliothek

Für alle Interessierten eröffnet ab März 2017 die neue ÖBR-Bibliothek. Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

Darunter befinden sich viele vergriffene Bücher. Diese sind meist hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benützen (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

# Online

## ÖBR-NEWSLETTER

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

### Bestellung:

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

## FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



www.facebook.com/  
Buddhismusinoesterreich

# Für Familien

## FAMILIENPUJA

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

So., 14.1. von 10.00–13.00  
 So., 18.2. von 10.00–13.00  
 So., 18.3. von 10.00–13.00  
 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., 26.01.2018 von 15.00–16.00 Uhr  
 Fr., 23.02.2018 von 15.00–16.00 Uhr  
 Fr., 16.03.2018 von 15.00–16.00 Uhr  
 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,  
 flost@buddhismus-austria.at

# Was ist Buddhismus?

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

**Do., 26.04.2017, 19.00 Uhr**  
 Bodhidharma Zendo Wien  
 1010 Wien, Fleischmarkt 16  
 Buddhistisches Zentrum Wien, 1. Stock



## BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

## Alter und Tod



### MOBILES HOSPIZ

#### UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

#### **Mobiles Hospiz der ÖBR**

**DGKS Ingrid Strobl,**

**Tel. 0650/523 38 03**

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

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

[www.hospiz-oebr.at](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 „der mittlere weg“,

Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

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

**Tel. 0650/523 38 03 oder**

**info@hospiz-oebr.at**

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

## Ombudsstelle

### OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Fatma Altzinger**

Tel. 0676/43 20 888

fatma.altzinger@chello.at

Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

### OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

**Peter Wanke**

Tel. 0664/358 22 82

peter.wanke@chello.at

Praxis: Rosensteingasse 82, 1170 Wien



# Mitmachen

## ÖBR OPEN-SPACE

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

Netzwerk Achtsam Wirtschaften, Brücke – Buddhistische Gefangenenbegleitung, Radio Buddha, GIVE-away-FESTe, Come together, Neue Medien/PR-Arbeit, Buddhistische Jugend, Salon Buddhismus und Gesellschaft, Wandergruppe Buddha-Natur, Animal Compassion, Sangha-Beratung ...

### Mehr Information finden Sie hier:

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

## DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

## VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

# Bundesländer

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

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

### Niederösterreich:

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

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

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

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

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

**Salzburg:** Werner Purkhart, 0676/355 75 91,  
[daka@otherland.at](mailto:daka@otherland.at)

**Tirol:** Dr. Gabriele Doppler,  
[g.doppler@tsn.at](mailto:g.doppler@tsn.at); Mag. Hugo Klingler,  
05223/436 00, [buddhismus-tirol@cnh.at](mailto:buddhismus-tirol@cnh.at)

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

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



# Setz die Lehren im Alltag um!

*Interview mit Andrea Husnik*

INTERVIEW: MARTIN SCHAURHOFFER, FOTOS: ANDREA HUSNIK

*Die langjährige Dharma-Lehrerin Andrea Husnik erzählt über die weltweite Organisation FPMT und die Umsetzung des Dharma im Alltag.*

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

In den frühen 70er-Jahren, als ich ca. 16 Jahre alt war und ich Antworten suchte auf die Fragen „Was bin ich? Wer bin ich? Woher komm ich und wohin gehe ich?“ zog mich der Existenzialismus in den Bann (Jean Paul Sartre und Albert Camus). Ich maturierte in Religion und studierte Biologie – auch ein Versuch, die Welt und das Warum zu verstehen. In dieser Zeit fiel mir das Buch „Zen-Geist – Anfängergeist“ in die Hände und das Interesse am Buddhismus war geweckt. Im Unterschied zu heute gab es in den 1970ern nicht so viel (deutsche) buddhistische Literatur und schon gar nicht LehrerInnen, die dies unterrichteten.

Ich dachte, ich muss, sobald ich das Studium beendet habe, nach Asien gehen, um dort Buddhismus zu studieren. In der Zwischenzeit lernte ich „per Zufall“ meine erste buddhistische Lehrerin Ayya Khema kennen. Und wieder Zufall, aber ich nenne es lieber „Karma“, bekam ich ein Buch geschenkt: „Gedanken eines tibetischen Lamas über Weihachten“, von Lama Thubten Yeshe, das mich tief beeindruckte.

Nach dem Biologiestudium fuhr ich, wie beschlossen, nach Asien und „strandete“ in

## Andrea Husnik

ist in Wien geboren, studierte Lehramt Biologie und war jahrzehntelang für die Umweltberatung in Wien tätig.



Öffentliches Dankeschön von Lama Zopa Rinpoche auf der Veranstaltungsbühne für 32 Jahre Tätigkeit für FPMT-PLC. Unten: Veranstaltungszentrum Praterstern, September 2017.

Nepal. Statt weiter in der Theravadatradition zu praktizieren, wollte ich mir den tibetischen Buddhismus genauer ansehen und landete im Klosters Kopan, ohne zu wissen, dass der Abt jener Lama Thubten Yeshe ist. Bei ihm und Lama Zopa Rinpoche fühlte ich, dass ich angekommen war. Das war im Jahr 1982, und seitdem ist die Organisation FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) und die Gelug-Tradition meine spirituelle Heimat. Nach fast 2 Jahren des Studierens und Meditierens kam ich nach Wien zurück und wissend, dass Asien einem den Blick sehr verklären kann, prüfte ich durch den Besuch eines FPMT-Zentrums in Bayern, ob FPMT auch im Westen das hält, was ich

mir erwarte. Das tat es. Auf mein Jammern „es gibt ja keine tibetische Gruppe in Wien, wo ich mich zugehörig fühle“, gab mir Lama Zopa die Antwort. „Dann meditiere mit deinen Freunden.“ So begann ich 1984 mit den ersten Dienstag-Abend-Meditationen. Eingeladene LehrerInnen wie Sylvia Wetzel unterstützten mich mit Wochenendkursen. Der Rest ist Geschichte. Daraus entstand das buddhistische Zentrum Panchen Losang Chogyen (PLC), das heute im 9. Bezirk in der Servitengasse 15 beheimatet ist.

### Was ist das Spezielle an FPMT?

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT). Lama Yeshe gab dem

>>





Oben: Lama Zopa Rinpoche und Ven. Roger. Unten: Lama Zopa Rinpoche im Zentrum PLC. Rechts: Lharampa-Geshe Tashi nach einer Belehrung im PLC.

>> wachsenden Netzwerk von Zentren diesen Namen, denn die Verpflichtung zur Tradition und den Werten des tibetischen Mahayana-Buddhismus sollten im Mittelpunkt von FPMT stehen. Dabei wird sowohl großer Wert auf das Studieren traditioneller Texte gelegt als auch auf die Vermittlung von säkularer Ethik. Das ist auch Seine Heiligkeit, dem Dalai Lama, der stark mit FPMT verbunden ist, überaus wichtig. Mein Lehrer Lama Yeshe sagte dazu: „Das oberste Ziel von FPMT ist, dabei behilflich zu sein, dass Dharma-Weisheit sich im menschlichen Bewusstsein entwickelt. Das ist der einzige Grund für die Existenz dieser Organisation.“

Für mich als langjährige Leiterin und Unterrichtende des Zentrums in Wien ist noch etwas weiteres von großer Bedeutung: die sehr klare Organisationsstruktur, die Qualitätsstandards an die Lehrenden und Verantwortlichen, die Vielzahl an hochqualifizierten

westlichen und tibetischen LehrerInnen, das gut durchdachte und über viele Jahre entwickelte Curriculum und die vielen, sehr genauen Meditationsmethoden zum Umwandeln von Alltagsschwierigkeiten, wie z. B. Anweisungen: „Wie man ein Leben voller Leiden in eines voller Glück umwandelt“ oder im Buch „Lieber Lama Zopa“ u. a. m. Ach ja, nicht zu vergessen „Die Herzensanweisungen zu Sterben und Tod und die Vorbereitungen während des Lebens darauf“, auch als eigener Kurs angeboten.

*Welche Fragen werden dir als Dharma-Lehrerin sehr oft gestellt?*

Das kann ich nicht beantworten. Es kommen die unterschiedlichsten Menschen, an den unterschiedlichsten Wegkreuzungen auf ihrer spirituellen Reise ins Zentrum. Und genauso vielfältig sind die Fragen.



*„Live with compassion. Work with compassion. Die with compassion. Meditate with compassion. Enjoy with compassion. When problems come, experience them with compassion.“*

*Welche Fragen würdest du dir vermehrt wünschen?*

Da habe ich keine Präferenzen – wie käme ich auch dazu, zu werten? Alles, was gefragt wird, ist gut und wert, gefragt zu werden.

*Hast du einen hilfreichen Grundsatz/ Motto?*

Ich habe zwei: Folge dem Dharma. Und ich zitiere meinen Lehrer Lama Zopa Rinpoche: „Live with compassion. Work with compassion. Die with compassion. Meditate with compassion. Enjoy with compassion. When problems come, experience them with compassion.“

*Welchen Rat möchtest du der ÖBR und den BuddhistInnen in Österreich geben?*

Ich fühle mich nicht wirklich befugt, dazu Ratschläge zu geben. Vielleicht das Einzige, was mir einfällt ist, dass großer Wert darauf gelegt werden sollte, dass die Lehren authentisch vermittelt werden, wobei die Vermittlung dabei durchaus zeitgemäß sein

kann, d. h. eigentlich sein sollte. Wieder Lama Yeshe: „Take the essence – not the cover.“

*Gibt es etwas, was du gerne unseren Lesern noch sagen möchtest?*

Etwas, das mir immer gelehrt wurde: „Als Schülerin sei offen gegenüber den Lehren, sei neugierig, ehrlich, mutig, ausdauernd auf deinem Weg, immer auf deine Motivation achtend, ob sie zum Wohle aller Wesen wirkt. Vertrau deiner inneren Weisheit. Setz die Lehren im Alltag um, probiere aus, sei kreativ in deinen Anwendungsmethoden. Höre die Lehren, studiere und kontempliere sie, und meditiere darüber.“

*Was war für dich in letzter Zeit das Wichtigste?*

Der Besuch unseres spirituellen Leiters und Lehrers Kyabje Lama Zopa Rinpoche in Wien – ein großes und ganz besonderes Erlebnis.

*Vielen Dank. ■*

# Engagement, anders gesehen, Teil 1

ANDREAS HAGN

*Es war schon lange mein Wunsch, den Segen meiner Praxis mit mehr Menschen zu teilen, daher als Gefangenenbegleiter (Gefangenen-Seelsorger) für die ÖBR tätig zu werden. Dabei kann ich ein Gespür für die buddhistische Praxis vermitteln. Bei einem Gespräch im ÖBR Sekretariat kam die Frage auf, wie dies mit meinem Brotberuf als Händler zusammenpasst. Daraus entstand die Idee für diese dreiteilige Artikelserie zum Thema Engagierter Buddhismus.*

Um den Begriff der „Seelsorge“ und wie das alles zusammenpassen kann, geht es mehr im 3. Teil. Ich bitte also um Geduld, denn ich weiß, wie schwierig für manche dieser Begriff erscheint. Der 1. Teil geht um die Praxis des sozialen Engagements an und für sich und was das für uns bedeuten kann. Im 2. Teil geht es mehr um die Grundlagen.

Diese Artikelserie ist ein Versuch, einen für den Moment gültigen kurzen Abriss zu schaffen, wie Seelsorge mein Leben verändert hat und was sie im buddhistischen Sinne bedeuten könnte.

*Im Diamantsutra heißt es: „... Und wenn die nicht zu zählende, unermessliche, unendlich große Anzahl der Wesen befreit ist, denken wir nicht, das auch nur ein einziges Wesen befreit ist.“ (Thich Nhat Than, „Das Diamantsutra“, edition steinrich)*

Einer der Dharma-Vorfahren meiner Lehrlinie, Isan Dorsay Roshi, Gründer des Hartford Street Centers, das erste Aids-Hospiz in San Francisco, dessen Leben eindrucksvoll in dem Buch „Street Zen“ beschrieben wird, sagte einmal auf die Frage eines Journalisten, was er zum



engagierten Buddhismus sagen kann: „Ich weiß nichts über engagierten Buddhismus, ich weiß nur, wenn jemand hinfällt, helfe ich ihm auf.“

Eine sozial engagierte Praxis hat viele Ebenen und Facetten. Eine davon ist, dass wir so der Entwurzelung, die durch die immer stärker werdende Betonung der Selbstbezogenheit in unserer Gesellschaft entsteht, entgegenwirken können und dadurch vielleicht die Auswirkungen, das Leiden, lindern.

Eine andere, und für mich viel entscheidendere, ist: Wie können wir uns einen Raum schaffen, in dem wir unsere Übungen in eine alltägliche Situation bringen? Mein Lehrer, Ryuten Rosenblum Roshi, beginnt viele seiner Vorträge mit den Worten: „How can we enter each moment with anyone and anything, how can we open ourself?“ Diese Frage ist zu einer grundsätzlichen Intention meiner Praxis geworden. Wie können wir in unserem alltäglichen Leben, mit all seinen Anforderungen an uns, diesem Satz gerecht werden? Und wie

können wir dies in unser alltägliches Leben, in dem wir ständig gefordert sind, zu bewerten und zu beurteilen, integrieren?

In einer monastischen Praxis wird alles getan, um uns dieser Frage widmen zu können, um uns in jedem Moment unseres Seins, in dem was auftaucht, zu öffnen. Der Klosteralltag stellt die Bedingungen zur Verfügung, damit wir dieser Frage Raum geben können, ganz besonders in den intensiven Praxiszeiten wie bei einem Sesshin. Bei einem Sesshin verbringen wir traditionell 7 Tage gemeinsam im Schweigen, die meiste Zeit wird im Zendo (Meditationshalle) verbracht, mit gemeinsamen Zazen, aber auch die Mahlzeiten werden im Sitzen im Zendo eingenommen. Zwischendurch wird gemeinsam gearbeitet, wie Essen vorbereitet und das Haus und der Garten in Ordnung gehalten. Alles im Schweigen.

Wie können wir uns jedoch in unserem alltäglichen Leben, in unserer lauten Welt, einen Übungsraum schaffen, der diesen Praxiskörper trägt und erweitert?

&gt;&gt;

*Alles ein Herz*

*Möge ich ein Wächter sein für die, die schutzlos sind,  
ein Führer für die, die auf dem Weg sind.*

*Für die, die das andere Ufer erreichen wollen,  
möge ich ein Boot, ein Floß, eine Brücke sein.*

*(Der Weg des Bodhisattva 3.18)*

>> Wenn ich zum Beispiel als Seelsorger in ein Gefängnis gehe, verbringe ich viel Zeit damit, beim Toreinlass zu warten, bis alle Formalitäten erledigt sind. Dann auf einen Justizwachebeamten, der mich nach mitgebrachten Gegenständen untersucht und mich in den Seminarraum bringt, und dann warten, bis die Insassen gebracht werden, und so fort. Diese Zeit verbringe ich meist mit einer Achtsamkeitsübung, meinen Atem im Körper bemerken, oder einem Weisheitssatz wie: „Es gibt nichts zu tun, ich muss nirgendwo hin.“ In dieser Situation gibt es ja wirklich nichts zu tun, ich habe kein Ziel, ich muss nirgendwo hin.

Diese Weisheitssätze werden in unserer Lehrlinie besonders betont, es sind meist auf die Essenz gekürzte Koans, die uns helfen sollen, aus unserem Bewusstseins-Strom herauszutreten, ihn zu durchschneiden und so die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist, nicht unsere Vorstellung, wie wir uns ständig glauben machen wollen, wie sie ist. Eine Dekonstruktion unserer, von unserem Selbst konstruierten und somit vermeintlichen Wirklichkeit. Und wenn dann meine Gruppe mit mir im Raum ist, versuche ich mit einem kurzen Eröffnungsritual den gemeinsamen entstehenden Raum zu öffnen. Rituale sind im gemeinsamen Treffen von großer Bedeutung, sie können die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment konzentrieren und so die Wahrnehmung aller Beteiligten schärfen auf das, was gerade ist.

Die Basis meines Tuns ist das Mitgefühl. Um dies zu erweitern, setze ich mit einer Übung für das zweite Brahmavihara, das unbegrenzte Mitgefühl, fort und versuche mich dafür zu öffnen und dieses auf das Zuhören zu erweitern. Ich unterlasse alles, was ich in ein Gespräch miteinbringen will, und höre nur zu. Jedes Wort, welches in mir aufsteigt, spreche ich einfach nicht aus. Ich versuche auch den

Sprachraum des Gegenübers wahrzunehmen, nicht nur seine Worte, um somit eine vielfältige, gemeinsame Entfaltung zu ermöglichen. Alle Antworten, Einwürfe und Ratschläge, die mir in den Sinn kommen, lasse ich wieder gehen.

Einmal ging diese Übung so weit, dass mein Gegenüber irgendwann still wurde, ihm die Worte richtig auszugehen schienen, und er dann plötzlich sagte: „Ach so hast du das gemeint!“ Ich hatte aber kein einziges Wort an ihn gerichtet.

Man kann die Übungen auf viele Ebenen ausdehnen, wie zum Beispiel auf das Hören. Es ist interessant, wie viele unterschiedliche Schlossgeräusche es in einem Gefängnis gibt, und noch faszinierender ist, was dabei in einem selbst aufsteigt und wie man damit umgeht. Zum Beispiel zu erkennen, was Freiheit wirklich bedeuten kann. Oder welche Klarheit der Weisheitssatz: „Not knowing is nearest“ (Dieser Satz stammt aus der Koan-Sammlung: „The book of serenity“, Fall Nr. 20, Thomas Cleary – deutsch: „Das Buch der heiteren Gelassenheit“) mit einem Gefängnisinsassen als Gegenüber bekommt.

Die Übungsmöglichkeiten lassen sich fast endlos fortsetzen.

Eine weitere Ebene in dieser Übungsform des sozialen Engagements ist, dass man anfängt, die Lehre zu transportieren, in Gruppen oder auch in Einzelgesprächen zu kommunizieren und somit ganz neue Bezüge zu ihr bekommt. Die Fragen von Praktizierenden, die hier auf einen zukommen, erlebt man so nicht in der klösterlichen Tradition. Es geht mehr darum, zu erkennen, was es im jetzigen Moment braucht, um jeden Einzelnen zu unterstützen, welche geschickten Mittel helfen.

Hier eine kleine Anekdote, die die alltägliche Situation gut widerspiegelt: Jedes Gefängnis hat so seine eigenen Abläufe, und

*Take me to the alley,  
take me to the afflicted ones,  
take me to the lonely ones  
that somehow lost their ways ...  
(Gregory Porter, „Take me to the alley“)*



die Organisation einer Gruppe ist immer wieder eine besondere Herausforderung, da sich die Bedingungen auch ständig ändern. Als ich zum ersten Gruppentreffen in einer neuen Anstalt war, hat mich die zuständige Wache gefragt, ob sie auch per Hausanlage eine Durchsage machen solle, und ich bejahte dies. Zwei Minuten später war aus den Lautsprechern zu hören: „Der buddhistische Gottesdienst beginnt in 5 Minuten im Seminarsaal 2.“

Der Raum, der sich in all diesen Ebenen für eine achtsame Wahrnehmung öffnet, ist groß und bietet die Chance, sich dabei vollständig dem widmen zu können, was da aufsteigt in unserem „Mind“. In unserer Lehrlinie übersetzten wir das Wort „mind“ nicht ins Deutsche, da der Begriff Geist nicht ausdrücken kann, was „mind“ ausdrückt. Eigentlich ist ja auch das Wort „mind“ schon eine nicht ausreichende Übersetzung. Das japanische Wort dafür „shin“ bedeutet so was wie „Herz – Geist“, und im Sanskrit gibt es für das Wort

„chitta“, das auch Herz und Geist einschließt, über 40 Unterscheidungen.

Unsere Ideen, Vorstellungen, Vorurteile, Annahmen, Widerstände und vor allem die damit verbundenen Emotionen wie Angst, Wut, Trauer, Sehnsucht und so fort. Das Spüren der dazugehörigen Energie in diesem geschützten Rahmen ist vielleicht das größte Geschenk, das diese Form der Praxis einem geben kann. Darüber wird es mehr im nächsten Teil meiner Artikelserie gehen.

Das gleichzeitige Erleben all dieser Ebenen kann dazu führen, dass mit der Zeit der Übungs- und der Alltagsraum ineinander verschwimmen und sich die Grenzen immer mehr auflösen und durchlässig werden. Die Übungen finden in ganz alltäglichen Situationen statt, zum Beispiel mit einem Justizwachebeamten in einem Lift fahren, der das dringende Bedürfnis hat, mir von seinen Erfahrungen in Thailand in einem buddhistischen Kloster zu erzählen. Oder einfach nur in einem Besucherraum zu warten und durch das Fenster den Kinderlärm vom Spielplatz nebenan zu hören.

Durch diese Vermischung wurde mit der Zeit mein Gewahrseins-Atemkörper in meinem Alltag immer spürbarer und stärker. Der Zugang zu diesem Raum in mir wurde durchlässiger und die Brücke dorthin stabiler. ■

## ANDREAS HAGN

Andreas Hagn, ÖBR Gefangenenbegleiter und Koordinator der „Brücke – Gefangenenbegleitung der ÖBR“ sowie Seelsorger für die Vinzirast betrachtet Mitgefühl und geschickte Mittel als wesentliche Zugänge für seine ehrenamtliche Tätigkeit. Mehr auf [www.hagn.or.at](http://www.hagn.or.at). In seinem Brotberuf betreibt er die Unternehmung [www.plantago.at](http://www.plantago.at), eine Handelsagentur für schöne Dinge.



# Gewalt ist keine Lösung

FRANK ZECHNER

*Als 2015 die Partei der Nobelpreisträgerin Aung Sun Suu Kyi die Wahlen in Myanmar gewann und im März 2016 die Regierung übernahm, war die Welt vom friedlichen Übergang einer fast 50 Jahre andauernden Militärdiktatur zu einer Demokratie begeistert. Doch von einer Demokratie im europäischen Sinne ist Myanmar noch weit entfernt.*

Da ist einmal der immer noch mächtige Militärapparat, der sich die Macht im Militär und im Innenministerium auch nach der Wahl sicherte. Er ließ die Landesverfassung so schreiben, dass 25 Prozent der Parlamentarier vom Militär bestimmt werden und damit eine Sperrminorität für Verfassungsänderungen haben. Nicht nur die Polizei untersteht dem Militär, auch der Geheimdienst bleibt unter seinem Einfluss. Diese militärische Machtfülle engt den Handlungsspielraum der demokratisch gewählten Regierung wesentlich ein.

Myanmar ist ein Vielvölkerstaat, dessen Geschichte von Konflikten zwischen den einzelnen Völkern geprägt ist. Jahrhundertlang gab es Eroberungskriege zwischen den einzelnen Königreichen in diesem Gebiet. Unter der Herrschaft der Briten wurden die verschiedenen Ethnien gegeneinander ausgespielt und seit der Unabhängigkeit 1948 gibt es immer wieder ethnisch bedingte Konflikte, die teilweise gewalttätig oder durch Verhandlung gelöst werden.

Einer dieser Konflikte eskaliert seit 2013 an der Grenze zu Bangladesch im Gebiet des Bundesstaates Rakhine. Die dort lebende moslemische Bevölkerung wird von der buddhistischen Mehrheitsbevölkerung unterdrückt, vom Militär verfolgt, vergewaltigt und getötet.

Menschenrechtsorganisationen sprechen von ethischer Säuberung, in der über 800.000 Muslime von Myanmar nach Bangladesch geflüchtet sein sollen. Seit der Unabhängigkeitserklärung des Staates Myanmar 1948 gab es wiederholt gewalttätige Versuche von Muslimen, einen unabhängigen moslemischen Staat auf dem Gebiet von Rakhine zu gründen. Zwanzig militärische Strafaktionen gegen diese moslemischen Separatisten hat das burmesische Militär seit 1948 dort durchgeführt. Die neue Eskalation begann im Oktober 2016, als Mitglieder der ARSA (Arakan Rohingya Salvation Army), einer saudi-arabisch finanzierten Befreiungsgruppe, drei Polizeistationen überfielen und Polizisten töteten. Die Situation eskalierte weiter, als im August 2017 ARSA mit 150 Männern diesmal 2 Dutzend Polizei- und Grenzstationen überfielen. Verschärfend kommt hinzu, dass die burmesische Regierung sich weigert, dieser moslemischen Bevölkerungsgruppe die Staatsangehörigkeit zu verleihen, da sie diese als illegale Einwanderer betrachtet. Sie argumentiert, dass zu Beginn der britischen Kolonialherrschaft 1872 bei der Volkszählung 1872 in diesem Gebiet 58.255 Muslime gezählt wurden. Heute leben dort etwa eine Million Muslime, die mehrheitlich in der Zeit der britischen Kolonialherr-

schaft dort einwanderten und nun die lokale Mehrheit in diesem Bundesstaat stellen. Mit einem Anteil von 4 Prozent an der Gesamtbevölkerung von Myanmar stellen die Muslime eine kleine Gruppe unter den etwa 89 Prozent Buddhisten dar.

Besonders unangenehm fallen buddhistische Mönche auf, die gegen Moslems hetzen und zu Pogromen gegen Moslems aufrufen. Das Time-Magazin veröffentlichte 2013 eine Coverstory mit dem Titel „The Face of Buddhist Terror“, in dem sie den buddhistischen politischen Mönch Ashin Wirathu porträtierten. Wirathu saß neun Jahre wegen antiislamischer Hetze im Gefängnis, wurde bei der Generalamnestie 2012 freigelassen und hetzt nun umso mehr. Mit Facebook bringt er seinen Hass und Angst massenwirksam unters Volk.

Als außenstehender Beobachter fragt man sich, wie es möglich ist, dass ein buddhistischer Mönch öffentlich Hass sät, entgegen der buddhistischen Ethik, in der man sich verletzender und unwahrer Rede enthalten soll. Ein Aspekt der Antwort liegt in der kolonialen Vergangenheit Myanmars. Bevor die Briten sich das Königreich Birma stückchenweise in ihre Kronkolonie Indien einverleibten, bestand ein Schutzverhältnis zwischen König und dem buddhistischen Mönchsorden. Dieses Schutzverhältnis beinhaltete, dass der König einen obersten Mönch mit Aufsichtspflicht und buddhistischer Richtergewalt einsetzte. Eine seiner Aufgaben bestand darin, auf die Einhaltung der Mönchsregeln zu achten und gegebenenfalls undisziplinierte Mönche aus dem Orden zu entlassen. Die englischen Besatzer entmachteten die Autorität dieser Position durch die Rechtsprechung ihrer weltlichen Gerichte. In der Folge löste sich die zentrale Leitung des Sangha auf und niemand konnte mehr undisziplinierte Mönche kontrollieren. Dies führte zu einer Vielzahl von Mönchsvereinigungen und Klöstern, die alle mehr oder wenig unabhängig sind und sich unterschiedlich stark politisch betätigen. So waren buddhistische Mönche

maßgeblich an Aufständen gegen die englische Kolonialmacht 1886, 1930 beim Saya-San-Aufstand und bei Pogromen in den Jahren 1930 bis 1938 gegen Chinesen und Inder beteiligt. Westliche mediale Aufmerksamkeit erregten sie für ihre Demonstrationen 1988 und 2007 für die Demokratie, bei denen viele buddhistische Mönche vom Militär erschossen und verhaftet wurden. Innerhalb der älteren Mönchsgemeinschaften ist es unbestritten, dass ein Mönch durch politische Aktionen gegen seine Mönchsgelübde verstößt. Auch sind die Daten über den Anteil dieser politischen Mönche innerhalb der Mönchsgemeinschaft sehr unterschiedlich, sodass es unmöglich ist, zu sagen, wie hoch der Prozentsatz dieser politischen Mönche wirklich ist.

Nach der Unabhängigkeit Myanmars 1948 gab es mehrere Versuche, die zentrale Leitung des Mönchsordens wiederherzustellen, doch all diese Versuche scheiterten an den Einzelinteressen der unterschiedlichen Mönchsgruppen. Zu diesen unterschiedlichen Interessen innerhalb des Mönchssangha kommen die machtpolitischen Interessen des Militärs hinzu, das nur darauf wartet, einen Grund für die Übernahme der politischen Macht in Myanmar zu haben. Ein weiterer unheilvoller Faktor sind die wirtschaftlichen Interessen von China und den USA für den zukünftigen Abbau von Rohstoffen in Myanmar.

Auch wenn ein Teil der burmesischen Bevölkerung den rassistischen und islamfeindlichen Ideen einiger buddhistischer Mönche Glauben schenkt, hat der Buddha Gewalt unter keinen Umständen gerechtfertigt. Im Gegenteil hat er immer eine Lösung durch Verhandeln empfohlen. Gewalt ist keine Lösung. ■

### FRANK ZECHNER

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

# „Die große, schwere Tür ist geöffnet“

MARGIT HÖRR

*Venerable Kelsang Wangmo, als Kerstin Brummenbaum 1971 in Deutschland geboren, lebt nun schon seit mehr als zwei Jahrzehnten als ordinierte Nonne in Dharamsala. 17 Jahre lang hat sie dort am IBD (Institut für Buddhistische Dialektik) Buddhistische Philosophie studiert. Nach herausragenden Studienerfolgen und exzellentem Abschluss wurde ihr im April 2011, als erster und einziger Nonne der tibetischen Gelug-Tradition, offiziell der Titel „Geshe“ verliehen. Dieser Gelehrtengrad, der unserem Doktorat entspricht, ist bis dahin ausschließlich Mönchen vorbehalten gewesen.*

Die Journalistin, Dokumentarfilmerin, Hörspiel- und Buchautorin Anne Siegel erzählt in ihrem Buch „Die Ehrwürdige“ die ungewöhnliche Geschichte der ältesten Tochter einer befreundeten Kollegin, die sich nach dem Abitur auf den Weg macht, um vor dem geplanten Unistudium eine ausgedehnte Reise zu unternehmen. Zunächst besucht sie Israel, Türkei, Griechenland, und um die allzu bald leere Reisekasse aufzubessern, jobbt sie in Japan als Model und Serviererin. Bereits auf dem Weg zurück in die Heimat, unterbricht sie ein letztes Mal ihre monatelange Reise, um auch Indien ein wenig kennenzulernen. Dort zieht es sie wegen des allzu heißen Klimas bald in den Himachal Pradesh, also jene nördliche Region, die von vielen Exiltibetern bewohnt wird. Noch weiß sie wenig über Buddha und seine Lehre, aber die Vielzahl an afficierten Seminaren und Meditationskursen weckt ihre Neugier. So kommt sie erstmals in Kontakt mit dem Dharma.

Nach 11 Monaten wird sie Nonne in Dharamsala. Nun weiß sie endlich, was sie

studieren möchte, findet Unterstützung bei einem verständnisvollen Lehrer. Um debattieren zu können, bringt sie sich trickreich selbst die klassische tibetische Liturgiesprache bei und parallel dazu die im Alltag gebräuchliche lokale Umgangssprache. Und beginnt schließlich, mehr und mehr fasziniert von Systematik und Analytik der tibetisch-buddhistischen Philosophie, ein Studium am IBD, dem Institut für Buddhistische Dialektik als einzige Nonne unter all den Mönchen. Leicht hat sie es in dieser Außenseiterrolle nicht, aber sie arbeitet diszipliniert und unbeirrbar und überwindet letztlich auch jene Schwierigkeiten, die sich ihr aufgrund der Geschlechterdifferenz in den Weg stellen. Dennoch bleibt es bis zu den Abschlussexamina höchst ungewiss, ob man ihr, ungeachtet ihres großen Einsatzes, je den dafür vorgesehenen Titel verleihen würde.

Gründer und Schirmherr des IBD ist H.H. der 14. Dalai-Lama, er unterstützt und fördert mit großer Aufmerksamkeit die hochanspruchsvollen Studienprogramme. Das



außerordentliche Abscheiden der strebsamen Nonne aus dem fernen Deutschland bleibt ihm nicht verborgen. Und so kommt es – nicht nur für Kelsang Wangmo gänzlich unerwartet – zu einem überraschenden Beschluss: Es wird ihr offiziell volle Lehrbefähigung und der ehrenvolle Geshe-Grad zuerkannt. Gemeinsam mit den männlichen Kommilitonen ihres Jahrgangs. „Die große schwere Tür ließ sich öffnen!“, sagt sie bei ihrer Abschlussrede vor dem Auditorium des IBD.

Und im Interview mit Anne Siegel: „Ich denke, der Dalai-Lama ist ein Feminist, da er sich sehr für Gleichberechtigung, Ebenbür-

tigkeit und Selbstbestimmung der Frauen – und somit auch der Nonnen – einsetzt.“ Seither begleitet sie ihn fallweise bei Auslandsreisen als Dolmetscherin und übersetzt derzeit neben ihrer Lehrtätigkeit einen tibetischen Text, der sich mit Logik befasst, das 2. Kapitel des Pramana-varttika.

Im Buch „Die Ehrwürdige“ erläutert Geshe K. Wangmo nicht nur die Beweggründe ihrer Hinwendung zum Dharma („... der Buddhismus hatte mich wirklich gepackt!“), sie erzählt auch von Begegnungen mit besonders >>



>> liebenswürdigen Exiltibetern, deren starker Gemeinschaftssinn und außerordentliche Großzügigkeit sie tief beeindruckt: „Wie überall gibt es unter den Tibetern auch weniger nette Menschen, aber dieses Volk verfügt schon über besondere Qualitäten. Diese Bereitschaft, füreinander da zu sein, zu teilen, Mitgefühl zu leben. Man muss nie allein ins Krankenhaus oder zur Bushaltestelle, ganz selbstverständlich finden sich rasch Freunde, die hilfsbereit die Taschen tragen, begleiten, verabschieden wollen.“

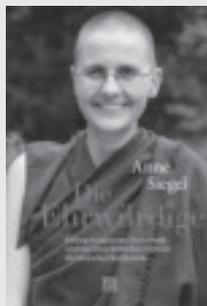
Auch gewährt sie Einblick in den, aus westlicher Sicht eher unkomfortablen monastischen Alltag. Die Nonnen haben eine strenge, engmaschige Zeiteinteilung, müssen hart und sorgsam arbeiten, um sich nicht zu verzetteln. Zerstreuung in unserem Sinn kennen sie kaum. Dennoch wird viel gelacht und sie gehen mit freundlicher Sanftmut ohne Konkurrenzdenken miteinander um.

Ein anderes Buchkapitel beinhaltet ein Interview mit Bhiksuni Jampa Tsedroen (Dr. Carola Roloff). Die 1959 geborene Deutsche wurde 1981 Novizin, 1985 in Taiwan vollordiniert und arbeitet seit 2013 als Leitende Wissenschaftlerin im Bereich Dialogische Theologie und Gender in der Akademie der Weltreligionen der Uni Hamburg. Ihre Forschung gilt dem Bereich der Nonnenordination im tibetischen Kanon und den Möglichkeiten zur Erneuerung des Nonnenordens. Ihr beherztes Engagement für die Rechte und Interessen von Nonnen und die hervorragende Gesprächsbasis zu H.H. dem 14. Dalai-Lama waren wesentliche Wegbereiter für den Durchbruch, dass man nun auch in konservativeren Mönchskreisen dieses schwierige Thema

endlich in Angriff nahm. „Die asiatische Lebensart beinhaltet, dass man sehr harmonebedürftig ist und nichts machen möchte, was kontrovers ist oder spaltet“, erläutert sie. „Harmonie steht über allem, und ehe man etwas anrührt, was Unfrieden stiftet, lässt man es lieber!“

Das weitere Kapitel entstammt einer Unterweisung der berühmten britischen Nonne Jetsunma Tenzin Palmo (Diane Perry), in der sie darauf hinweist, dass „Lama“ die Bezeichnung für spirituelle Dharma-Lehrer sei und übersetzt etwa „hohe Mutter“ bedeute. Die Titulendung „ma“ weise auf weibliche Energie hin – dennoch dürfe bis heute keine Frau offiziell so genannt werden. Danach spannt sie einen weiten Bogen von der ersten Nonne in Buddhas Gefolgschaft, Mahapajapati, hin zu anderen weiblichen Verkörperungen und Aspekten wie Quan Yin, Tara, Yogini, Dakini, weiblichen Schützern und großen weiblichen Praktizierenden – nicht nur im asiatischen Raum, sondern auch im Westen.

Anne Siegel: „Die Zukunft des Buddhismus, so heißt es, liege im Westen. Und mehr noch: sie ist weiblich.“ ■



Anne Siegel  
Die Ehrwürdige:  
Kelsang Wangmo aus  
Deutschland wird zur  
ersten weiblichen Ge-  
lehrten des tibetischen  
Buddhismus,  
Salzburg 2017.

# Unser Wahres Gesicht\*

Frank Zechner



\* Unser Wahres Gesicht ist ein anderer Ausdruck für unsere Buddha-Natur

Vorträge und 3-tägiges Seminar von

## Sylvia Wetzel im April 2018 in Graz

### „Von nichts kommt nichts – Handeln hat Ursachen und Folgen“

Wir möchten auf zwei Vorträge und das 3-tägige Seminar von Sylvia Wetzel zum Thema „**KARMA**“ aufmerksam machen. Die erfahrene und gefragte westliche Dharma-Lehrerin wird Unterweisungen geben, Meditationen anleiten und durch praktische Übungen das Umsetzen dieses Themas in den Alltag erleichtern.

Vorträge im Hotel „Das Weiter“, Grieskai 12-16, 8020 Graz

**„Karma: Absichten, Ursachen und Folgen von Handeln“**

Do. 19. April 2018, 19 – 21 Uhr

**„Buddhistische Ethik im Alltag: Nicht verletzen“**

Fr. 20. April 2018, 19 – 21 Uhr

Seminar im She Drup Ling Graz, Griesgasse 2, 8020 Graz

**„Karma: Warum wir tun, was wir tun, und wie es sich auswirkt“**

Fr. 20.–So. 22. April 2018,

Fr + Sa. 10–13 Uhr und 14–17 Uhr, So. 10–14 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:

Buddhistisches Zentrum **She Drup Ling Graz**, Griesgasse 2, 8020 Graz

[www.shedrupling.at/sylviawetzel\\_graz2018](http://www.shedrupling.at/sylviawetzel_graz2018), [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at) oder

Tel: +43 (0)699 12 15 12 91

## Karuna Training

2-jährige Fortbildung in  
**kontemplativer Psychologie**  
Start in Wien: Oktober 2018

Weiterbildung in Achtsamkeit, heilsamer Kommunikation und mitfühlende Präsenz, sowie Vermittlung eines fundiertem Verständnisses von Gesundheit und Verwirrung aus buddhistischer Sicht.

Seminare zum Kennenlernen:

**Achtsame Kommunikation**

– mit dem Herzen hören und sprechen

mit Mag<sup>a</sup>. Sabine Fabach, 26.–27. Jänner 2018 in **GRAZ**

Vortrag am Freitag kostenfrei.

**Selbstfürsorge und Mitgefühl –**

**beherzt in der Arbeit mit Anderen**

mit Mag<sup>a</sup>. Sabine Fabach, 24. Februar 2018 in **WIEN**

Informationsabende (3h):

16. März 2018 (Wien)

20. April 2018 (Salzburg)

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

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

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

**Beginn März 2020**

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

# Grundlagen-Studium Diplomlehrgang

**Ehrw. Dr. Birgit Schweiberer**

**Die Stufen des Pfades zur Erleuchtung;**

Der mittlere Lam Rim von Lama Tzong Khapa.

*„Durch das Studium kommt Verständnis; dies muss jedoch auch umgesetzt werden. Daher ist es entscheidend, das zu praktizieren, was man studiert hat.“ (Lama Tsong Khapa)*

Themen dieses prägnanten kurz gefassten Textes u. a.: vorbereitenden Übungen, korrekte Haltung gegenüber dem Guru, Tod, Wiedergeburt, Zuflucht, Karma, Entsagung, der altruistische Wunsch nach Erleuchtung, Weisheit der Leerheit. Für diejenigen, die fundiertes Wissen und Verständnis des Dharma entwickeln wollen und buddhistische Vorkenntnissen besitzen.

2–3 Donnerstage/Monat 19:00–21:00; bis Mitte 2019, **Start 18. 1. 2018**

Videodownload & Lernunterlagen bei versäumten Abenden

Details/Termine: [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

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

**Ort:** PLC, 9, Serviteng.15

## 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); Euro 470.– (inkl. Nächtigung und Verpflegung);

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

Das Retreat ist offen für BuddhistInnen mit und ohne Einweihung

## 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 9. 1.–13. 2./ eine tägliche Praxis aufbauen 20. 2.–27. 3./ Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit/ Tantra.

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

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

## Herzens-Anweisungen zum Sterben und dem Tod

**Mittwoch 14. 3.–4.4.2018 18:00–20:00**

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Aber in Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet.

Lama Zopa Rinpoche stellt uns sein Wissen um das Sterben und den Tod in tiefgreifender und doch leicht-verständlicher Form zur Verfügung. So bekommen AnfängerInnen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten.

**auf Spendenbasis – Info:** info@gelugwien.at  
www.gelugwien.at – Ort: 1090 Wien, Serviteng.15

## NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

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

### **Meditation ist Geistesschulung.**

Der Zustand unseres Geistes bestimmt, was und wie wir es erleben.

Der 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 Dienstag 18h

**Regelmäßige Studienangebote** für alle – nächster Termin: **Freitag 2. 3. 2018 18–21h**  
Thema: Was versteht man unter buddhistischer Praxis?

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

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

**Anmeldung:** 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende – www.drikungkagyu.at

## Vorankündigung des Besuchs von

## Lho Ontul Rinpoche

in Begleitung seines Sohnes und Übersetzers Lho Karma Ratna Rinpoche

**10.–13. Mai 2018 Wien**

**15.–17. Mai 2018 Steiermark**

Programm und Details in Kürze auf

www.drikung-dzogchen.at oder

**Tel. 0699 19663733**

Nach dem großen Sturm  
auch am nächsten Morgen: rot  
die Pfefferschoten

Bashô



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.01. 17:00–18:30	<b>Tara Puja</b>	
09.01. 18:00–19:00	<b>Tarameditation</b>	
11.01. 19:00–20:30	<b>Meditation &amp; Achtsamkeit</b>	
11.01. 18:00–20:00	<b>Zen SCHNUPPERN! Zen Praxis erleben, Hintergründe erfahren</b>	<i>Paul Matusek</i>
12.01. 19:15–20:30	<b>Lamrim – der Stufenpfad zur Erleuchtung</b>	
13.01. 10:00–12:00	<b>Sangha: Die Gemeinschaft: Einführung in die Grundlagen (4)</b>	<i>Michael Aldrian</i>
20.01. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbtag: Meditieren lernen</b>	
25.01. 19:00–20:30	<b>Lamrim – Der Stufenpfad zur Erleuchtung</b>	
26.01. 19:15–20:30	<b>Meditation &amp; Achtsamkeit</b>	
02.02. 18:00–04.02. 13:00	<b>Achtsamkeit mit Selbstmitgefühl</b>	<i>Ewald Pollheimer</i>
02.02. 19:00–04.02. 18:00	<b>Lojong: Die Ausbildung des Gestes</b>	<i>Irene Pichlhöfer</i>
02.02. 19:15–02.02. 20:30	<b>Lamrim – der Stufenpfad zur Erleuchtung</b>	
09.02. 19:15–20:30	<b>Meditation &amp; Achtsamkeit</b>	
16.02. 19:15–20:30	<b>Lamrim – der Stufenpfad zur Erleuchtung</b>	
17.02. 10:00–12:00	<b>Karma: Selbstverantwortung: Einführung in die Grundlagen (5)</b>	<i>Michael Aldrian</i>
24.02. 09:00–25.02. 18:00	<b>Daoistisches Qi Gong 1 &amp; 2</b>	<i>Mathias Pongracz</i>
09.03. 18:00–11.03. 13:00	<b>Zen Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
09.03. 19:30–16.03. 21:00	<b>Was ist Buddhismus? Einführungskurs</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
10.03. 15:00–18:00	<b>Einführungshalbtag – Meditieren lernen</b>	
10.03. 10:00–12:00	<b>Die vierfache Gemeinschaft – Frauen und Buddhismus: Einführung in die Grundlagen (6)</b>	<i>Michael Aldrian</i>
16.03. 18:00–18.03. 13:00	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit/ MBSR</b>	<i>Andrea Huber</i>
23.03. 19:00–30.03. 19:00	<b>In Zeiten von Umbruch mit Kraft und Wärme des Herz</b>	<i>Barbara Märten</i>
23.03.–30.03.	<b>Frühlingswoche Praxiswoche</b>	<i>Barbara Märten</i>

ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
TDC Klagenfurt, Tibet Dharma Center, Gelug Traditi	info@tdc.or.at; 0676 6168461
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 6168461
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
TDC Klagenfurt, Tibet Dharma Center, Gelug Traditi	info@tdc.or.at; 0676 6168461
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 6168461
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 6168461
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 6168461
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 6168461
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0680/5547210
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
08.01. 20:00–23:00	<b>Vortragsabend</b>	<i>Didi Rowek</i>
08.01. 19:00–21:00	<b>Liebe und Mitgefühl</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
13.01. 20:00–14.01. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Michael Fuchs</i>
18.01. 19:00–16.11.2017 21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
19.01. 20:00–21.01. 18:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Manfred Kessler</i>
19.01. 19:00–21:00	<b>Freude – die Antriebskraft in der spirituellen Praxis</b>	<i>Dieter Kratzer</i>
26.01. 20:00–28.01. 15:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Bea Amar</i>
26.01. 20:00–28.01. 18:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Gilberto Ribalta</i>
27.01. 20:00–28.01. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Bernhard Lindner</i>
31.01. 20:00–23:00	<b>Vortragsabend</b>	<i>Mira Silanova</i>
02.02. 20:00–04.03. 23:00	<b>Dharma und Wintersportwochenende</b>	<i>Axel Waltl</i>
02.02. 19:30–02.02. 21:00	<b>Die Essenz der Lehre Buddhas: Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	<i>Tenzin Wangpo</i>
05.02. 19:00–21:00	<b>Das Loslassen erleichtert das Leben (Dana)</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
09.02. 20:00–23:00	<b>Vortragsabend</b>	<i>Axel Waltl</i>
16.02. 20:00–18.02. 23:00	<b>Meditations und Vortragswochenende</b>	<i>Andrea Boy</i>
16.02. 19:30–16.02. 21:00	<b>Aus Liebe zum Leben: Innere Ruhe &amp; Klarheit entdecken</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
17.02. 20:00–18.02. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Christoph Teufel</i>
01.03. 19:00–16.11.2017 21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Osho Kigen</i>
02.03. 20:00–04.03. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Bernhard Lindner</i>
02.03. 19:30–02.03. 21:00	<b>Was ist Buddhismus?: Eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
03.03. 20:00–04.03. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Gabi Volenko</i>
05.03. 19:00–21:00	<b>Sittliches Verhalten (Sila)</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
09.03. 20:00–11.03. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Nic Briscoe</i>
16.03. 19:00–21:00	<b>Hurra! Ein Feind! – Der andere Umgang mit alltäglichen Problemen</b>	<i>Dieter Kratzer</i>
23.03. 20:00–25.03. 23:00	<b>Vortragswochenende</b>	<i>Frank Kruse</i>

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650-89 50 113
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamantweg.at; 0732-68 08 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at;0650 300 84 26
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Villach	villach@diamantweg.at; 0664-410 66 70
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Mautern	mautern@diamantweg.a;0699 10248084
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Innsbruck	innsbruck@diamantweg.at; 0681 / 10769362
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Bregenz	Bregenz@diamantweg.at; 0650 2754108
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Linz	linz@diamantweg.at; 0732/60 21 82
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Graz	graz@diamantweg.at; 0316 / 670 700
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Salzburg	salzburg@diamantweg.at; 0650-89 50 113
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Wien	wien@diamantweg.at; 01/ 263 12 47
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Diamantweg-Zentrum Judenburg	judenburg@diamantweg.at; 0650 / 544 47 22

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
27.12. 19:00–31.12. 18:00	<b>Die Erde berühren – Winterretreat „Zwischen den Zeiten“</b>	<i>Acharya Mathias Pongracz</i>
27.01. 09:00–28.01. 16:00	<b>Shaolin Qi-Gong Workshops</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
09.01. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Zuflucht</b>	<i>Andrea Husnik</i>
09.01. 20:00–21:00	<b>Meditationskurse</b>	<i>Benno Wiesenberger</i>
09.01. 18:30–19:45	<b>Achtsamkeits-Yogakurse</b>	<i>Gundi Sonderegger</i>
10.01. 17:00–18:15	<b>LU JONG – Tibetisches Yoga</b>	<i>Rafael Nassif</i>
16.01. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Zuflucht</b>	<i>Andrea Husnik</i>
20.01. 09:30–21.01. 14:00	<b>Zuflucht – eine sichere Richtung einschlagen</b>	<i>Dieter Kratzer</i>
25.01. 19:00–23.11. 21:00	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>
26.01. 18:00–28.01. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
27.01. 10:00–13:00	<b>Sampada: „Liebe oder Freundschaft“</b>	<i>Ursula Lyon</i>
28.01. 10:00–13:00	<b>Das nachhaltige Karma Sonntagsseminar</b>	<i>Ursula Lyon</i>
03.02. 15:00–04.02. 13:00	<b>Die Essenz der Lehre Buddhas: Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	<i>Tenzin Wangpo</i>
05.02. 18:00–11.02. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
05.02. 18:00–12.02. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
10.02. 09:00–11.02. 16:00	<b>Shaolin Mian Quan Workshop</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
12.02. 16:00–18.02. 13:00	<b>Sesshin</b>	<i>Genso Sasaki</i>
17.02. 10:00–18.02. 13:00	<b>Diplomlehrgang „Basic Programm“ – Modul 2: Das Rad der scharfen Waffen</b>	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
18.02. 10:00–13:00	<b>Samapda: „Ein heilsamer Weg“</b>	<i>Ursula Lyon</i>
20.02. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Tägliche Praxis</b>	<i>Andrea Husnik</i>
23.02. 18:00–25.02. 16:00	<b>Zazenkai</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
24.02. 10:00–24.02. 18:00	<b>Bodhicaryavatara (Teil 4 von 4)</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
08.03. 18:30–11.03. 13:00	<b>Aus Liebe zum Leben: Innere Ruhe &amp; Klarheit entdecken</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
08.03. 19:00–23.11.2017 21:00	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.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
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
Theravada Schule	01/923 43 67
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Shaolin Tempel Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum, Theravadaschule	office@theravada-buddhismus.at; (01) 310 85 05
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0680/5547210
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zendo Buddhistisches Zentrum	bodhidharmazendo@hotmail.com

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.03. 16:00–11.03. 13:00	<b>Zen FRÜHLING in BAD BLUMAU! Für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
09.03. 16:00–11.03. 13:00	<b>Zen FRÜHLING in BAD BLUMAU! Für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
13.03. 19:00–21:00	<b>Buddhismus entdecken: Tägliche Praxis</b>	<i>Andrea Husnik</i>
17.03. 09:30–18.03. 14:00	<b>Warum sind Buddha, Dharma und Sangha „Juwelen“?</b>	<i>Dieter Kratzer</i>
23.03. 18:00–30.03. 13:00	<b>Vipassana Meditation: Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
23.03. 18:30–30.03. 13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation in der Osterwoche</b>	<i>Christoph Köck</i>
25.03. 10:00–13:00	<b>Buddhistische Lehre im Leben und Sterben Sonntagsseminar</b>	<i>Ursula Lyon</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.01. 16:00–07.01. 14:30	<b>Vipassana Retreat</b>	<i>Hannes Huber</i>
12.01. 16:00–14.01. 15:00	<b>Retreat: Was ist dir wirklich wichtig?: Orientierung am Anfang des Jahres</b>	<i>Christine Schnitzer</i>
12.01. 17:00–18:30	<b>Medizinbuddha-Puja</b>	
14.01. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
19.01. 17:00–18:30	<b>Lama Chöpa Guru Puja</b>	
21.01. 15:00–17:30	<b>Löwengebrüll</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
26.01. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
17.02. 15:00–17:30	<b>Löwengebrüll</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
18.02. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
21.02. 16:00–25.02. 14:30	<b>Nach Hause kommen zu sich selbst</b>	<i>Stephan(Pende) Wormland</i>
23.02. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
11.03. 11:00–13:30	<b>Löwengebrüll</b>	<i>Hans Kaufmann</i>
16.03. 15:00–16:00	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
18.03. 10:00–13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
23.03. 16:00–29.03. 15:00	<b>Retreat: Die 6 Emotionen durch Mitgefühl verwandel</b>	<i>Claudia Wellnitz</i>

ORT	KONTAKT
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	urlaubsschneiderei@rogner.com; 03383 5100 9449
Zen Seminare Hundertwassertherme Bad Blumau	urlaubsschneiderei@rogner.com; 03383 5100 9449
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; +43-7482-42412
Theravada Schule	01/923 43 67

ORT	KONTAKT
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at 0699/12151291
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at 0699/12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 01 512 37 19
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@fpmt-plc.at; 0681 204 900 31
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 01 512 37 19
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at 0699/12151291
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at, 01 512 37 19
Kalachakra Kalapa Center	office@shedrupling.at 0699/12151291

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, [office@buddhismus-austria.at](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. 00676/711 87 01  
[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\***

Klopstockgasse 45  
1170 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*

### **Ligmincha Österreich**

Argentinerstraße 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. 0676/6168 68461  
info@fpmt-plc.at  
www.fpmt-plc.at  
www.gelugwien.at  
info@gelug.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe\***

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

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

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

**Puregg Phönixwolke Sangha**

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

**Rangjung Yeshe Gomde**

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

**Sayagi U Ba Khin**

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***

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

**Shambhala Meditationszentrum**

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

**Shaolin Tempel Kultur Zentrum**

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

**She Drup Ling Graz**

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

**TDC Thekchen Dho-ngag Choeling\*  
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.graubner@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	18.30	06.30	18.30	06.30
Drikung Phüntshog Chöling	Wien			18.45	
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	19.45		19.45	
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
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	19.00		19.00	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	20.00			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü 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-kagyü.at">www.karma-kagyü.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphel-ling.at">www.karma-samphel-ling.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.drikungaustría.org">www.drikungaustría.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
09.00		15.30	<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
19.00			<a href="http://www.bgs-salzburg.at">www.bgs-salzburg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.theravada-salzburg.at">www.theravada-salzburg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
19.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
18.00	18.00	10.00	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

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

## WIEN

### **Mushoju Zen Dojo Wien**

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

**Drikung Kagyu**

ÖSTERREICH

Mitglied der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft



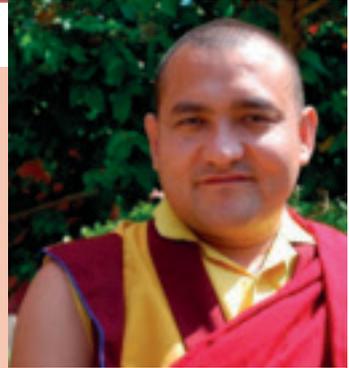
**DRIKUNG PHUNTSOG CHÖLING**

## **Kurzvorträge und Achtsamkeitsmeditation**

unter der Leitung von

**Ven. Khenpo Tamphel**

Kurzvorträge zu Grundlagentexten des Sutrayana,  
danach gemeinsame Achtsamkeitsmeditation.



**Ort: Drikung Gompa Fleischmarkt 16 1. Stock**

Ven. Khenpo Könchok Tamphel lehrt an der Universität Wien.  
Sein Bestreben ist es, durch seine Vorträge ein tieferes Verständnis  
für die Lehren Buddhas zu vermitteln.  
Vortragssprache Englisch

Nähere Informationen  
mail [drikung@gmx.at](mailto:drikung@gmx.at)  
Tel. 0699 81268682

**Termine: Jeden Dienstag ab 18:00**

Kostenbeitrag auf Spendenbasis



# HANNAH

Ein buddhistischer Weg zur Freiheit

**AB 19. JÄNNER IM KINO**

**THIMFILM**



Ehrw. Lama  
Gesche Tenzin Dhargye

## Unsere Vision

Mit unseren Aktivitäten setzen wir die Friedensvision SH des Dalai Lama um: die Förderung von Gesundheit, Harmonie und gegenseitigem Verstehen sowie den Erhalt des tibetischen Kulturerbes.

## Unsere Bilanz

- 600 TeilnehmerInnen an unseren Lehrgängen der Buddh. Philosophie, Psychologie und traditionellen tibetischen Medizin
- 7.000 Teilnehmer an Seminaren, Workshops, Vorträgen
- 40.000 kamen zu den von uns organisierten Veranstaltungen mit S.H. Dalai Lama 2012

## Unser Programm

beruht auf dem authentischen tibetischen Wissen und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

## Unser Angebot 2018

- **Buddhistische Philosophie & Religion** ab 27. April
  - **Buddhistische Psychologie** ab 4. Mai
- Studienkurse - auch im Fernstudium möglich!

### Buddhistische Unterweisungen und Praxis

- **Lamrim** - Stufenpfad zur Erleuchtung
- **Shantideva** - Der Weg des Bodhisattva
- **Nagarjuna** - Der mittlere Weg
- **Sogom**® - Stressfrei mit Meditation und viele weitere Seminare und Retreats

### Traditionelle tibetische Medizin

- **Grundlagen der TTM** ab 13. April
- **Tibetische Jamche-Kunye Praktik**  
Gewerbeausbildung ab 13. April

Mehr Informationen auf unserer Website!



Tibetzentrum · 9376 Knappenberg 69 · T. 0426320084 · office@tibetcenter.at · [www.tibetcenter.at](http://www.tibetcenter.at)

