

# Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
BUDDHISTISCHEN  
RELIGIONSGESELLSCHAFT

OKTOBER BIS DEZEMBER 2013



„Zen ist der kürzeste Weg,  
sich selbst zu begegnen“

INTERVIEW MIT FLEUR SEKURA WÖSS S. 6

Vajratanz

KONTEMPLATION IN BEWEGUNG FÜR EINE WELT IM WANDEL S. 11

Achtsamkeit:

IST „HIER UND JETZT“ GENUG? S. 14

Preis: € 4,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 61, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBB, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

# 太极拳

## TAIJI Anfängerkurs

Ab Dienstag, 2. Oktober 2012

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 innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen sowie eine höhere Stressbelastbarkeit gefördert.

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.

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, 2. Oktober 2012  
späterer Einstieg möglich  
18.00–19.30

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

**Kosten:** 10 Euro/Abend

**AUSKUNFT UND ANMELDUNG:**  
Tel. 0676/456 77 88

**Leitung: Rudolf Gold**

Dipl. Shiatsu-Praktiker, Taiji- und Qigong-Lehrer. Mitglied der IQTÖ.  
Seit 25 Jahren Unterricht in eigenen Kursen. Ausbildung bei den Großmeistern Liu Han Wen, Li Zhi Nan, Wang Dong Feng, Meisterin Jiang Xueying  
Zen Praxis bei Genro Seiun Koudela, Osho



## YUN HWA DENOMINATION OF WORLD SOCIAL BUDDHISM

### SOZIALER BUDDHISMUS-Seminar

vom 2. bis 4. November 2012 in Wien  
unter der Anleitung von

### SUPREME MATRIARCH JI KWANG DAE POEP SA NIM

„Sozialer Buddhismus heißt, mitten im sozialen Leben zu praktizieren und Buddha (das Absolute, die Wahrheit) im sozialen Leben zu realisieren; jeder einzelne kann dann ein korrektes Leben leben, anderen nützen und sie glücklich machen.“

*Ji Kwang Dae Poep Sa Nim*

Drei intensive Tage, um die Praxis und Lehre des Sozialen Buddhismus kennen zu lernen.



Wien Yun Hwa Dharma Sah  
www.lotussangha.at



Tel: +43 699 19246294  
wien@lotussangha.org



Liebe Buddhistinnen,  
liebe Buddhisten!

Wir können immer überprüfen, wie stark unser gedanklicher Fokus scheinbar unser Umfeld steuert. Das geht gut bei ganz banalen Dingen, wir interessieren uns zum Beispiel für eine bestimmte Automarke und plötzlich fahren mehr Autos dieser Marke auf den Straßen. Scheinbar! Unser kommendes Feierjahr, zur 30-jährigen staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich, wird unter dem Fokus „Verantwortung leben“ - stehen. Aufgrund dieses, bei mir dadurch verstärkten Fokus bin ich in den letzten Tagen auf Bücher von Autoren gestoßen, die grundsätzlich nichts mit der buddhistischen Lehre „am Hut“ haben, aber trotzdem zutiefst buddhistische Inhalte produzieren. Wenn man das Buch von Rupert Sheldrake, „Der Wissenschaftswahn“, liest, könnte man denken, dass es sich um Betrachtungen zur „Leerheit“ und zum „Bedingten Entstehen“ handelt und das Buch von Ronald Dworkin, „Gerechtigkeit für Igel“, ist überhaupt gleich ein breites Epos, dass uns auf dem Weg zur Entwicklung einer typisch buddhistischen Ethik, einer Einsichtsethik, ein anregender Begleiter sein kann. In diesem Buch fand ich auch den Satz: „Wir haben die Verantwortung, ein gutes Leben zu führen“. Ein Werkzeug für so ein „gutes Leben“, könnte zum Beispiel die Achtsamkeit darauf sein, worauf unser persönlicher Fokus mehrheitlich gerichtet ist. Vor allem sollte er auch einen kritischen Filter tragen, nicht alles, was man uns als Realität einredet, ist auch eine solche!

In Verbundenheit

Gerhard Weissgrab

## Inhalt

### 4 ÖBR INTERN

Service/Angebote der ÖBR

### 6 INTERVIEW

„Zen ist der kürzeste Weg,  
sich selbst zu begegnen“

Interview mit Fleur Sekura Wöss

### 10 NACHRUF

für Armin Akermann  
v. Kindweiller

### 11 VAJRA TANZ

Kontemplation in Bewegung  
für eine Welt im Wandel

### 14 ACHTSAMKEIT

Ist „Hier und Jetzt“ genug?

### 17 ZUM NACHDENKEN

Wie ein Fisch im Wasser

### 20 HINTERGRUND

Die Schule des Reinen Landes

### 21 KOLUMNE

Karma Konsum 2012

19 CARTOON: NEULICH IM MUSEUM FÜR MODERNE KUNST

24 VERANSTALTUNGSKALENDER

30 ÖBR-GRUPPEN

32 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: Bernhard Baumgartner, Andrea Höbarth,  
Hannes Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weissgrab, alle:  
[redaktion@buddhismus-austria.at](mailto:redaktion@buddhismus-austria.at).

Weitere Autoren dieser Ausgabe: Christiane Gebhard, Erika  
Erber, Myoshin Friedrich Fenzl, Elisha Koppensteiner, Pedro  
Vargaz

Cartoon: Frank Zechner.

Fotos: Ida Räther, Shutterstock, ÖBR.

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

Gestaltung: Gernot Polland, [www.polland-grafik.at](http://www.polland-grafik.at)

Druck: Samson-Druck, St. Margarethen.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und  
Herausgeber: ÖBR, Präsident: Gerhard Weissgrab, Marina Jahn  
(Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz Vetter-  
man (Generalsekretär), Stand: 1. Dezember 2011;

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.

## Service

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  
Di., 14.00–19.00  
Mi., 14.00–19.00  
Do., 14.00–19.00

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

**IBAN: AT 466 00 00 00 00 131 77 47**

**BIC: OPSKATWW**

**Inhaber: Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft**

### 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. Anmeldung auf

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

**ÖBR und Facebook: [www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich](http://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)**



Foto: Thule Jug

### FAMILIEN-PUJA

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

**So., 21. 10. 2012, 10.00–13.00**

**So., 18. 11. 2012, 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., 16. 11. 2012, 15.30–16.30**

Bitte direkt bei Karin Ertl melden:

Tel. 0664/123 76 18, [ertl.karin@aon.at](mailto:ertl.karin@aon.at)

Bodhidarma Zendo

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

### WAS IST BUDDHISMUS?

**Fr., 16. 11. 2012, 19.00**

Vortragender: Johannes Kronika

Buddhistisches Zentrum Wien, Theravada-Schule,

Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Info: 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

### BUDDHISTISCHE „WEIHNACHTSFEIER“

**Mi., 12. 12. 2012, 17.00**

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

1. Stiege, 2. Stock, KKS-Räume

Info: ÖBR, Tel. 01/512 37 19,

office@buddhismus-austria.at

## ÖBR-OPEN-SPACE

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

„Buddhistische Betreuung“, „Zukunft: Kinder und Jugend“, „Come together“, „Neue Medien/PR-Arbeit“, „Kreativer Buddhismus“, „Symposium Buddhismus – Gesellschaftliche Verantwortung“, „Innovative Finanzierung der ÖBR“, „ÖBR-Leihbibliothek“, „KünstlerInnen“, „Achtsam wirtschaften“, „Radio Buddha“, „Netzwerk Buddhistische TherapeutInnen“!

### 5. ÖBR OPEN-SPACE

**Samstag 20. 10. 2012, 14.00**

Buddhistisches Zentrum Wien,  
Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
Es sind alle herzlich willkommen!  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Aktuelles >  
ÖBR Open Space

## MOBILES HOSPIZ UND UNTERSTÜTZUNG IM ALTER, BEI KRANKHEIT UND 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. 13.00–14.00  
Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30, 1010 Wien  
[info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at), [www.hospiz-oebr.at](http://www.hospiz-oebr.at)

## 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, 17.30–19.00  
Ort: Meditationszentrum „der mittlere weg“,  
Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien  
Leitung: Dr. Georg Schober, Tel. 01/402 38 68

## BUDDHISTISCHE GEDENKFEIER

an die Verstorbenen

**Do., 1. 11. 2012, 15.00 Uhr**, am Buddhistischen Friedhof, Wiener Zentralfriedhof, Gruppe 48 A, Tor 2  
Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen.

## BUDDHISTISCHE JUGEND

Erlebe mit uns: Ruhe, Entspannung, Meditation und Achtsamkeit. Tausch dich mit Gleichaltrigen in einer gemütlichen Runde aus. Komm bei der buddhistischen Jugend vorbei:

**Do., 04.10. 2012, Do., 18. 10. 2012, Do., 08.11. 2012**  
**Do., 22. 11. 2012, Do., 13. 12. 2012**

jeweils 17.30–19.30

Ort: „der mittlere Weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Kathrin: 0650/946 40 36; Rudi: 0699/17 29 84 58  
[www.buddhistischejugend.at](http://www.buddhistischejugend.at), [www.facebook.com/buddhistischejugend](http://www.facebook.com/buddhistischejugend)

## BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

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

[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at) > Organisation >  
Religionsunterricht.

Interesse als Religionslehrer tätig zu werden?  
Bitte ein E-Mail an das Sekretariat.

## ÖBR-REPRÄSENTANZEN

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

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

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

**Steiermark:** Wolfgang Poier, 0316/670 635,  
[graz@kkoe.at](mailto:graz@kkoe.at)

**Kärnten:** Dipl. Psych. Frank Zechner, 04242/22 748,  
[frank.zechner@aon.at](mailto:frank.zechner@aon.at)

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

**Salzburg:** Dr. Paul Chalupny, 0676 /7 11 87 01,  
[chal@sbg.at](mailto:chal@sbg.at); Werner Purkhart, 0676/355 75 91,  
[daka@otherland.at](mailto:daka@otherland.at)

**Tirol:** Mag. Hugo Klingler, 05223/436 00,  
[buddhismus-tirol@cnh.at](mailto:buddhismus-tirol@cnh.at)

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

**ÖBR Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:** Mag. Kurt Krammer, 0699/10 75 97  
74, [europa@buddhismus-austria.at](mailto:europa@buddhismus-austria.at)

# „Zen ist der kürzeste Weg,

INTERVIEW MIT FLEUR SAKURA WÖSS



DAS INTERVIEW FÜHRTEN MARINA JAHN UND JOHANNES KRONIKA, TRANSSKRIFT: SUSANNE STROBACH, BILDER: IDA RÄTHER

# sich selbst zu begegnen“

**L**iebe Fleur, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Das ist sehr schwierig zu beantworten. Inkliniert bin ich rein äußerlich dadurch, dass ich in Japan zur Zeit der Kirschblüte geboren wurde und daher auch Sakura heiße; alle Mädchen, die zu dieser Zeit geboren werden, wurden der Tradition gemäß Sakura genannt. Meine Eltern sind Österreicher, und ich bin dann nach einigen Jahren in Australien und Amerika hier geblieben und aufgewachsen. Ich habe Japanologie studiert und Buddhismus im Nebenfach. Wie ich zur Lehre Buddhas gekommen bin, kann ich schwer definieren. Es ist eine unbestimmte Sehnsucht nach etwas, und die findet ein bestimmtes Kleid, das in dieser Phase des Lebens passt. Bei mir hat es damals gepasst, in die Wissenschaft zu gehen. Das habe ich zuerst mal getan, indem ich in einem Tempel in Japan 2 Jahre lang gewohnt habe. Ein Priester, bei dem ich lange meditiert hatte, sagte eines Tages zu mir: „So, jetzt verneigst du dich vor der Buddhastatue.“ Und ich habe es nicht können. Ich bin christlich aufgewachsen. Heute wäre es kein Problem mehr, aber zu jener Zeit habe ich zwar sehr viel mit Buddhismus zu tun gehabt, aber immer nur das äußere Gewand des Buddhismus gesehen, habe mich soziologisch und religionswissenschaftlich beschäftigt. Ich bin heute sehr dankbar und glücklich, dass ich damals Sanskrit, Japanisch samt den chinesischen Schriftzeichen und Tibetisch gelernt habe. Heute bin ich in der Lage, die Texte im Original nachzulesen und sie zu

übersetzen und damit nachzuverfolgen, wie sich die Texte verändert haben. Das gibt mir Sicherheit, die schriftliche Tradition richtig zu verstehen. Gerade bei Übertragungen zwischen Indien oder Asien und Europa gibt es immer wieder Fehlinterpretationen, wenn Worte verschiedene Bedeutungshöfe haben, die man nicht kennt, wenn man diese Sprache nicht beherrscht.

So bin ich rein äußerlich dazugekommen. In den 80er-Jahren habe ich zusammen mit meinem Mann Paul Matussek eine Untersuchung über Zen in japanischen Unternehmen gemacht. Es war aber immer die Sicht von außen und nie eine Erfahrungssicht. Mein erster wissenschaftlicher Aufsatz 1980 war: „Die Rolle der Frau im japanischen Buddhismus“. Dann hatte ich an der Universität 14 Jahre lang Japanologie unterrichtet. Heute würde ich ganz anders unterrichten, aber heute mag ich im universitären Bereich keine Vorlesung mehr halten. In meinem damaligem Beruf bin ich mit drei kleinen Kindern immer am „Burn out“ vorbeigeschrammt und habe dann letztendlich gekündigt und nach einer Auszeit ganz neu mit einer Shiatsu-Ausbildung begonnen. Dort haben wir auch meditiert. Transzendente Meditation habe ich davor schon gemacht. Danach habe ich eine Seminarfirma gegründet, die auf Persönlichkeitsentwicklung für Manager ausgerichtet war. Ich habe dann innerhalb dieser Firma einige Seminare mit Zen im Vordergrund veranstaltet. Für mich persönlich hat sich so eine Tür aufgetan, und ich bin >>

## Dr. Fleur Sakura Wöss

Zen-Name Nenge ist Meditationslehrerin des Daishin-Zen (Osho), einer europäischen Richtung innerhalb des traditionellen japanischen Rinzai-Zen. Sie ist eine in Japan geborene Österreicherin, hat an der Universität Wien Japanologie und Buddhismuskunde studiert und gelehrt. Sie arbeitet sowohl als Meditationslehrerin als auch als Vortragscoach, wo sie beides zu verbinden sucht. Sie hat drei mittlerweile erwachsene Söhne mit Paul Matussek, mit dem gemeinsam sie in Wien ein Zen-Meditationszentrum betreibt. Sie leitet die Ausbildungsakademie für Zendo-Leiter des Daishinzen, länderübergreifend in Österreich und Deutschland für 17 Zendos und schreibt einen Zen-Internet-Blog.

[www.fleurszenblog.com](http://www.fleurszenblog.com) , [www.daishinzen.at](http://www.daishinzen.at)

>> immer mehr hinein und hinein und nun bin ich nur mehr hier.

*Du hast nun erzählt von deinem Werdegang, wo waren deine Wurzeln im Zen?*

Das ist eine komplizierte Sache. In Japan habe ich nicht in einem Zen-Tempel gewohnt, sondern in einem Jodo-Shinshu-Tempel, das ist wieder etwas anderes. Ich wollte schon als Studentin ein Zen-Sesshin besuchen und ich weiß noch genau, es war in Salzburg, da habe ich zu meiner Mutter gesagt, ich möchte das Zen-Sesshin besuchen und meine Mutter hat gesagt: „So ein Blödsinn!“ Meine ersten Jahre im Zen sind geprägt von Seminaren (Sesshins) mit Hinnerk Polenski, der später einer meiner Lehrer wurde. Immer wenn ich anfangs ins Zendo gekommen bin, habe ich gedacht: „Endlich bin ich Zuhause angekommen.“ Ich habe mich dann intensiv hineingestürzt. Damals gab es nur Wochenendsesshins, die habe ich alle gemacht und später alle 7-Tage-Sesshins, die dort angeboten wurden, das waren vier bis fünf im Jahr. Die Gruppe hier im 9. Wiener Gemeindebezirk haben Paul und ich 2006 gegründet.

*Wie geht es dir, als westliche Lehrerin Zen-Meditation zu unterrichten, in einer Tradition, die in Asien hauptsächlich von Mönchen bzw. von Männern vertreten wird?*

Grundsätzlich ist es zwischen Japan und Europa recht schwierig, weil die Japaner auf ihrer Tradition beharren, und das ist eine Tradition, die hauptsächlich junge Männer angesprochen hat. Noch dazu gibt es in Japan eine starke Unterstützung durch die sehr männliche Samurai-Tradition. Auf der anderen Seite tut man sich in Japan mit uns sehr schwer, weil Zen im Westen nicht in Klöstern zu Hause ist, sondern eine Laienbewegung ist, mit Leuten, Männern und Frauen, die im Leben stehen. In Japan sind es auch heute noch junge Männer, die ausgebildet werden, um einen Familientempel zu übernehmen. Das heißt, sie müssen dort ein Jahr absolvieren, das Wie ist gar nicht so wichtig, und dann kehren sie nach diesem Jahr häufig der Meditation den Rücken. Das ist für viele kein spiritueller Weg, sondern eine Einkommensquelle. Das ist die Tradition. Die Japaner wissen das natürlich, beharren aber auf der anderen Seite auf diesen komplizierten klösterlichen Wegen, und wenn man nicht Mönch oder Nonne ist, dann bleiben einem

bestimmte Wege verschlossen. In meinem Zentrum sehe ich, wenn 12 Leute da sind, sind oft 10 davon Männer. Zen spricht Männer an: diese Disziplin, dass man nicht reden muss, die Einfachheit des nur Sitzens. Es ist aber kein Problem, als Lehrerin akzeptiert zu werden. Die ganze Form ist so ausgerichtet, dass man sich nicht im unnützen Denken verliert. Das wird im japanischen Kloster durch hohe Geschwindigkeit erreicht. Man isst sehr schnell und geht ganz in der jeweiligen Tätigkeit des Moments auf. Das nennt man positives Samadhi. Beim Essen bedeutet das Stakkatoessen und Hinunterschlingen ohne zu kauen. Das ist für uns in Europa unvorstellbar. Da müssen wir einen europakonformen Weg gehen und schauen, was passt für uns und was nicht.

*Die Zahl der suchenden Menschen wird immer größer. Was würdest du jemandem empfehlen, der als Suchender neu zum Dharma findet?*

Viele kommen neu, jede Woche. Wenn möglich, mache ich auch bei Vorträgen einen Praxisteil. Das ist das, was Menschen sehr beeindruckt: dass man 20 Minuten sitzt und nichts tut und bemerkt, was sich in einem abspielt. Manchen fällt es schwer, denen gebe ich eine Übung. Ich empfehle nur sitzen, meditieren, Praxis. Wir haben immer wieder Einführungsstunden, die in drei Teile strukturiert werden: zuerst Futter für den Kopf, das ist ganz wichtig, damit Menschen erkennen, dass hier keine Sekte ist, sondern die 2500 Jahre alte Tradition des Buddhismus. Daher ist es auch ganz wichtig, dass es die ÖBR gibt. So hat man die Sicherheit, das ist in einer Linie und etwas Seriöses. Danach gehen wir in die Praxis: wir sitzen ½ Stunde. Schließlich sage ich: ‚Kommt in zwei Tagen wieder‘; dann sitzen sie mit uns 2 Stunden, und es gibt auch eine Teezeremonie und Rezitation; der dritte Teil ist das 4-Augen-Gespräch.

*Welche Bedeutung hat aus Deiner Sicht die ÖBR heute?*

Es ist in der ÖBR für jeden Menschen eine Richtung da. Auch die Homepage ist sehr wichtig, da können sich Menschen informieren, was es gibt und welche Richtung für sie passt.

*Welche zukünftigen Aufgaben sollte die ÖBR noch übernehmen?*

Ich glaube, dass die Öffentlichkeitsarbeit



unterrepräsentiert ist. Das Interesse der Menschen ist so groß, aber in den Medien, den Zeitschriften ist noch viel zu wenig da. In der Öffentlichkeit wird Buddhismus nicht als Religion gesehen. Wenn der Dalai Lama etwas sagt, hat er eine breite Zuhörerschaft. Die Menschen suchen Antworten auf ihre Fragen „Wie werde ich glücklich? Was mache ich mit meinem Ärger?“ Deshalb lesen sie die Bücher des Dalai Lama. Es geht um einfache Sachen, und da würde ich die ÖBR breiter sehen als nur unter diesem Religionsaspekt.

*Hast du einen Herzenswunsch, den du dir gerne erfüllen möchtest?*

Ja, ein Zentrum, wo die Menschen hinkommen können, um an der Quelle zu trinken. Mein Herzenswunsch ist es, ein Landzentrum in Österreich zu haben. Deshalb haben wir diesen schönen Tempel aufgehängt, ein Bild vom Felsentor in der Schweiz, das Vanja Palmers gegründet hat. Ein Zentrum, das kein Kloster sein soll, sondern wo Menschen hingehen können, wo sie in der Natur sind, wo man die Milchstraße sieht, wo es absolut still ist, wo man einfach eine Auszeit nehmen kann.

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

Eine Frage, die ich erwartet habe, die nicht gekommen ist: Warum macht ihr etwas für die Wirtschaftsleute? – Ich mache nur mehr wenig Vortragscoaching, das war mein letzter Beruf. Wir leben in einer Welt, in der man auch Geld verdienen muss. Ich habe jetzt auch in einem Buch einen Artikel geschrieben „Mit Zen zum gelassenen Redner“. Ich habe viel mit extravertierten Menschen zu

tun gehabt, die auf der Bühne stehen möchten. Meine Chance war immer, in meinem weltlichen Beruf als Vortragscoach zu fragen, was steckt in dir drinnen? Viele sind draufgekommen, dass sie über falsche Themen geredet haben, aber wenn sie dann über ihr wirkliches Thema reden, rühren sie die Menschen zu Tränen. Der Mensch ist eine Einheit, eine Ganzheit. Deshalb baue ich in meinen Coachings auch Meditation ein. Ich halte immer noch Vorträge, aber das Schweigen ist mehr meine Sache.

Vielleicht unterscheidet unsere Gruppe von anderen, dass die Menschen, die zu uns kommen, zur Hälfte an Buddhismus interessiert sind und die andere Hälfte zunächst gar nicht an Buddhismus interessiert ist, sondern die suchen nur ihre innere Stille. Der Grund warum wir Führungskräfte ansprechen, ist, um ihnen zu zeigen, das ist etwas Normales. Die Sehnsucht hat verschiedene Kleider, und dieses Kleid bietet sich an, mich zu konzentrieren, zu mir zu kommen. Wenn wir in Banken in der Früh Meditation anbieten, erkennen viele dann, wo ihre Sehnsucht liegt. Das ist bei vielen schon so verschüttet heute, dass sie keinen Zugang dazu mehr haben. Deshalb versuchen wir auch, solche Wege zu gehen. Es gibt im Leben mehrere Impulse, bis man irgendwohin kommt. Vielleicht lesen sie dann im ÖBR-Magazin etwas und kommen dann wieder. Mir ist das klassische Zen ein tiefes Anliegen, deshalb mache ich auch gemeinsam mit Paul regelmäßig Sesshins mit einem traditionellen japanischen Zen-Meister, mit Eido Shimano Roshi.

*Vielen Dank für das Gespräch!  
Danke fürs Interview.*

# Nachruf

für Armin Akermann v. Kindweiller

1983 als Wiederverkörperung erkannt und daher bekannt als:

*Tsa Ugh Dorje Lhokar Rinpoche*



Armin-la wurde am 29. Oktober 1934 in Basel, Schweiz, als ältester Sohn von Dr. med. Armin Ackermann und seiner Frau Lucie geb. v. Kindweiller, geboren. Er studierte seit 1955 im Reinhard-Seminar die Fächer: Schauspiel, Regie und Bühnenbild und blieb seit dem in Wien. Er erreichte den Abschluss und nahm den Künstlernamen Akermann ohne „ck“ an. Von Theaterinszenierungen wechselte seine Aktivität später mehr zu Film und Fernsehen. Er gründete auch eine eigene Familie und wohnte in Niederösterreich im Schloss Hagenberg. In dieser Zeit war er mit den Mitgliedern der Wiener Gruppe, Friedrich Achleitner, H. C. Artmann, Konrad Bayer, Gerhard Rühm und Oswald Wiener, eng befreundet.

1982, nach dem Tod seiner Mutter, suchte Armin-la nach einer Möglichkeit, Sterbenden zu helfen, und fand sie kurz danach in der Technik des PHOWA. Er traf Ayang Rinpoche zu einem Phowa-Kurs in Semriach (Deutschland), wo er dann Zuflucht nahm und Eingang zum Buddhismus fand. Enthusiastisch, wie es seinem Naturell entsprach, bemühte er sich auch gleich sehr zielgerichtet, alle Möglichkeiten ausschöpfend, darum, dass der Buddhismus in Österreich als Religion anerkannt wurde.

Er hatte Ayang Rinpoche nach Wien eingeladen. Während dieses Besuches hatte Ayang Rinpoche eine Traumsequenz, in der ihn die große Schützerin der Drikung-Linie, Achi Chökyi Dölma, aufsuchte und ihm dabei ihren Spiegel der Drei Zeiten zeigte, in dem Armin-las Gesicht zu sehen war. S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche, das Linienoberhaupt des Drikung-Ordens, anerkannte Armin-la darauf als die Wiederverkörperung des im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts verstorbenen Yogi und Mahamudra-Linienhalters, als den 8. Tsa Ugh Dorje Lhokar.

Armin-la wollte sich zeitlebens zu diesem Thema nicht festlegen. Tatsache ist nur, dass ihm viele Dinge einfach leichter fielen als anderen PraktikantInnen.

September 1983 gründete unser jetziges Zentrum „Drikung Phuntsog Chöling“ und 1986 wurde der Orden in die ÖBR aufgenommen.

1998 machte Armin-la sein Abschluss-Retreat zur Ausbildung als Lehrer der Drikung-Linie und nahm mit sehr viel Elan seine Lehrtätigkeit auf, hielt Seminare, gab Einweisungen und Belehrungen, hier in Österreich sowie auch in Frankreich.

Es war sein gelebter Wunsch, die östliche und westliche spirituelle Tradition, trotz der Verschiedenheit der Ausprägung, in ihrer Einheit und Ganzheitlichkeit des Ziels zu vermitteln.

Am 6. August gab Armin-la seinen schweren Kampf gegen den Krebs auf und ließ den Todesprozess zu, den er ja in seiner Praxis durch die Jahrzehnte eingeübt hatte. Um 8:18 stand sein äußerer Atem für immer still.

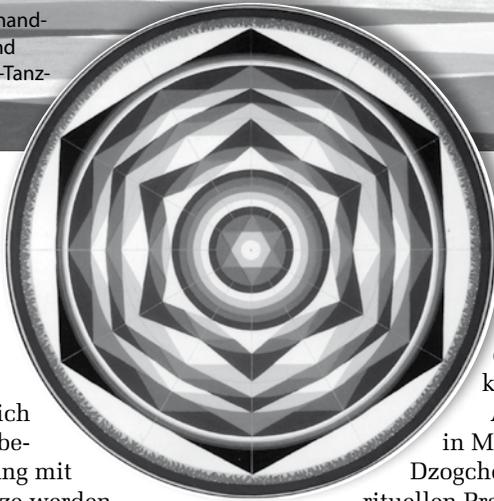
Durch die Jahrzehnte hatten wir ein Landzentrum gesucht, und Armin-la hatte schließlich noch 2010 in Vratonín, Tschechien, an der Grenze zu Drosendorf, Österreich, ein passendes Objekt gefunden. Wir werden es fertig renovieren und es wartet dann auf seine Bewohner, auf dass dort die Wunder der Einheit zwischen östlicher und westlicher spiritueller Tradition vermittelt werden können. Wer hätte es besser gekonnt als der 8. Tsa Ugh Dorje Lhokar Rinpoche! Seine letzten Worte an mich waren: „Wir schaffen es!“, nur über das WIE hat er wenig Hinweise gegeben ...Überraschung ... die Zeit wird es zeigen.

Für den Drikung Kagyü Orden, Gita Gaupp

# Vajra-Tanz – Kontemplation in Bewegung für eine Welt im Wandel



Einweihung des Mandalas in Khandroling, USA. Die Tänzerinnen und Tänzer tragen die rituelle Vajra-Tanz-Kleidung für spezielle Tage



Tanz gehört wahrscheinlich zu den ursprünglichsten Ausdrucksformen der Menschheit. Grundsätzlich besteht Tanz aus Körperbewegung in Zusammenhang mit Musik oder Gesang. Tänze werden als Ausdruck von Freude und Lebenslust getanzt, aber auch mit einer ganz bestimmten Funktion. Es gibt Tänze, mit denen symbolisch eine Geschichte erzählt wird, die Taten eines Helden oder einer Gottheit. Fruchtbarkeits-, Regen- und Erntedank-Tänze. Tänze, die zum Schutz dienen oder dazu, Negativitäten im Außen oder auch im eigenen Geist zu kontrollieren und zu besänftigen. Wir finden diese Art der Tänze in allen Kulturen und können sie unter dem Begriff rituelle Tänze zusammenfassen.

Auch in den unterschiedlichen Religionen sind verschiedene Arten von rituellen Tänzen Teil der spirituellen Praxis. Wie zum Beispiel die Sufi-Dervish-Tänze oder die Taoistischen Spiral-Tänze, bei denen vor allem ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht werden

soll, durch den die Praktizierenden ihrer eigentlichen Natur oder Göttlichkeit näher kommen.

Auch im Buddhismus, in Mahayana, Vajrayana und Dzogchen sind Tänze Teil der rituellen Praxis. Im Mahayana werden Tänze zur Darbringung der Opfergaben an die Buddhas und Bodhisattvas auch heute noch bei religiösen Festen in Vietnam oder Japan ausgeführt.

In der Buddhistischen tantrischen Tradition sind Tänze ein wesentlicher Bestandteil der rituellen Praxis. Bekannt sind die öffentlich, in den Klosterhöfen gezeigten 'cham-Tänze, auch Masken-Tänze genannt. Weniger bekannt sind die geheimen gar-Tänze, die ohne Masken ausgeführt werden, aber immer mit einem Mandala, das die inneren Energien des Körpers der Praktizierenden symbolisch darstellt.

In den Dzogchen Belehrungen werden Vajra Tänze praktiziert, um die Kontemplation in die Bewegung und somit in unser tägliches Leben zu integrieren. In vielen antiken >>



Chögyal Namkhai Norbu



Chögyal Namkhai Norbu beim Unterrichten des Tanzes in den frühen 1990ern



Tänzerin mit der rituellen Vajra-Tanz-Bekleidung für spezielle Tage

Tänze, durch Visionen und Träume großer Meisterinnen und Meister offenbart. Es heißt auch, das bestimmte spirituelle Methoden dann in dieser Form offenbart werden, wenn die Zeit reif ist oder die Notwendigkeit besteht.

Der Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu erhielt in einer Serie von Träumen der Klarheit in den Jahren zwischen 1989 und 1992 die tiefgründige Methode des „Vajra-Tanz der die 6 Klassen von Wesen in die 6 reinen Bereiche befreit“.

Einer der Tänze aus diesem Zyklus ist der Vajra-Tanz der 6 Befreiungen. Dieser Tanz kann auch als Vorbereitung für die eigentliche Dzogchen-Kontemplation angesehen werden. Durch die einfachen, repetitiven, langsamen aber dennoch dynamischen und verwobenen Bewegungen werden auf der relativen Ebene Spannungen gelöst und der Geist beruhigt. Um diesen Tanz zu praktizieren, bedarf es keiner speziellen Ermächtigung oder Initiation. Er kann von allen Menschen, unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit getanzt werden. Die 6 Befreiungen beziehen sich auf die 6 Bereiche samsarischen Daseins, die grundsätzlich dem Bedingt-Sein durch die 6 Emotionen entsprechen: Stolz, Neid, Leidenschaft bzw. Anhaftung, Ignoranz, Gier und Zorn bzw. Hass.

Der Vajra-Tanz wird auf einem Mandala, einem konzentrischen Diagramm mit symboli-

>> Dzogchen-Texten finden wir Anleitungen und Erklärungen zu Vajra-Tänzen, und wahrscheinlich wurden diese auch in alten Zeiten praktiziert. Bis zum heutigen Tag blieben aber nur ganz wenige in einigen Klöstern als lebendige Tradition erhalten. Vajra bedeutet unsere wahre Natur, unser wahrer Zustand. Vajra-Tanz bedeutet Integration in unsere wahre Natur, in unsere Existenz.

Die Dzogchen-Belehrungen sind weder eine Philosophie noch eine religiöse Doktrin und auch keine kulturelle Tradition. Diese Belehrungen zu verstehen, bedeutet den eigenen Zustand zu verstehen, jenseits aller vom Geist erzeugten (Selbst-)Täuschungen. Die letztendliche Bedeutung des tibetischen Begriffs Dzogchen, „Große Vollkommenheit“, bezieht sich auf den wahren ursprünglichen Zustand jedes Individuums und nicht auf irgendeine transzendente Realität.

Sowohl in der tibetischen tantrischen Tradition als auch in den Dzogchen-Belehrungen wurden viele Methoden, und vor allem die



Prima Mai, eine der Hauptlehrerinnen des Vajra-Tanzes, im Tempel der Großen Befreiung in Merigar, dem Zentrum der Internationalen Dzogchen-Gemeinschaft in der Toskana, Italien

scher Bedeutung, ausgeführt. Mandala ist ein Sanskrit Wort und bedeutet auch Dimension. Das Mandala des Vajra-Tanzes ist auf der inneren, mikrokosmischen Ebene eine symbolische Darstellung unseres Körpers, mit allen Haupt- und Neben-Chakren (Energie-Punkten). Auf der äußeren, makrokosmischen Ebene ist es eine symbolische Darstellung des Planeten Erde.

Beim Tanzen setzen wir die Schritte auf genau festgelegte Punkte auf diesem Mandala, in perfekter Synchronisation mit den Silben des Mantras. Dadurch wird ein Effekt erzielt. Sowohl auf der inneren Ebene der Praktizierenden als auch auf der äußeren Ebene des Planeten werden Verwirrung und Verdunkelung gereinigt. Das Mandala ist zwar eine symbolische Darstellung, dennoch können wir auch die Punkte auf der äußeren Ebene als spezielle Kraftorte des Planeten identifizieren. Wir gehen daher davon aus, dass der Vajra-Tanz auch auf der äußeren Ebene dem Planeten und den auf ihm lebenden fühlenden Wesen

Nutzen bringt. Wenn die Energie koordiniert und harmonisiert wird, manifestieren sich weniger Probleme, Konflikte und Krankheit im Individuum und genauso in der Gesellschaft oder der Umwelt. 2011 wurde der Vajra-Tanz von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Mögen wir alle durch das Erkennen unserer wahren Potenzialität, unsere Begrenzungen überwinden und die Fähigkeit entwickeln, Frieden in die Welt zu bringen.

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

**Mag.<sup>a</sup> Elisha Koppensteiner**, 35, Humanökologin, von Kind an Buddhistin, von 1986 bis 1993 in Italien im Zentrum von Namkhai Norbu Rinpoche aufgewachsen, und von Ihm autorisierte Vajra-Tanz Instruktorin.

**Email:** [elisha@theplanetinsideus.net](mailto:elisha@theplanetinsideus.net)

# Achtsamkeit: Ist „Hier und Jetzt“

VON MAG. ERIKA ERBER

*Erfreulicherweise werden sich immer mehr Menschen der vielfältigen positiven Auswirkungen einer achtsamen Geisteshaltung bewusst. Dabei wird Achtsamkeit in Verbindung gebracht mit „Im-Hier-und-Jetzt-Sein“. Die Frage ist: Können wir dabei auch etwas falsch machen?*

## „Innen und Außen“

Viele der buddhistischen Übungen der Achtsamkeit sind Teile von meist längeren Meditationspraktiken: Dabei wird die Wahrnehmung auf Vorgänge im Körper und Geist gelenkt. Das kann als eine nach „Innen“ gerichtete Aufmerksamkeit bezeichnet werden.

Bei der „Gehmeditation“ kann auch die Bewegung in den Fokus genommen werden, z. B. durch das bewusste Abrollen der Fußsohlen auf dem Boden. Damit bekommt die Achtsamkeit eine Verbindung mit der Umgebung, dem „Außen“. Bei einer „Arbeitsmeditation“ versuchen wir diese körperlich-geistige Gesamtheit auf die jeweilige Tätigkeit zu lenken. Das können wir als nach „Außen“ gerichtete Achtsamkeit verstehen. Die Empfindungen von Körper und Geist treten dabei – vorübergehend – etwas zurück.

## Die Vier Ansichten des Meister Rinzai

Der chinesische Zen-Meister Rinzai (Linji) beschreibt in seinen berühmten „Vier Ansichten“ verschiedene Zustände der Wahrnehmung – in der Meditation und im täglichen Leben:

Eines Abends sprach der Meister zur Gemeinschaft:

„Manchmal nehme ich den Menschen weg und nehme die Umgebung nicht weg. Manchmal nehme ich die Umgebung weg und nehme den Menschen nicht weg. Manchmal nehme ich beide weg, sowohl den Menschen als auch die Umgebung. Manchmal nehme ich weder den Menschen noch die Umgebung weg.“ (Reden,10)  
Die Struktur seiner Aussagen entspricht einem Schema der indischen Logik, das als „Vierfuß“ oder „Tetralemma“ bekannt ist: Von zwei gegensätzlichen Aspekten wird zuerst eine Seite positiv hervorgehoben und als „wahr“ bezeichnet, dann genauso die andere, die im Gegensatz dazu steht. In Folge werden beide Aspekte verneint und schließlich beide bejaht.

Ausgehend von buddhistischer Meditationspraxis wollen wir uns zuerst Rinzais zweiter Aussage zuwenden:

„Manchmal nehme ich die Umgebung weg und nehme den Menschen nicht weg.“  
Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach „Innen“, nämlich auf den eigenen Körper, den Atem oder den eigenen Geist, richten, dann bleibt „der Mensch“ in der Wahrnehmung bestehen. Die äußeren Umstände treten aber zurück. Sie sind „weggenommen“, wenn der Geist nicht mehr abgelenkt ist und ruhiger wird. Das geschieht bei vielen Formen von „Ruhe“-Meditation.

Die erste Aussage drückt das Gegenteil aus: „Manchmal nehme ich den Menschen weg und nehme die Umgebung nicht weg.“  
Auch das ist ein meditativer Prozess, der entsteht, wenn wir „offenes Gewahrsein“ üben. Dabei werden äußere Erscheinungen, z. B. Geräusche, wahrgenommen, ohne darü-

# genug?

ber nachzudenken: Sie entstehen und vergehen. Das Bewusstsein der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen tritt zurück, der Mensch ist wie „weggenommen“.

Diese beiden Aussagen entsprechen zwei bedeutenden Bereichen von buddhistischer Praxis: Bei der Meditation im Sitzen versuchen wir den Geist zu beruhigen, dabei wird die „Umgebung weggenommen.“, bei der Arbeitsmeditation üben wir selbstloses Tun und nehmen „den Menschen“ weg. Auch in anderen Tätigkeiten können wir das erfahren, nämlich dann, wenn wir ganz darin aufgehen: im Lesen, Arbeiten, Lauschen ... in jedem Moment, in dem wir uns selbst in unserem Tun vergessen können.

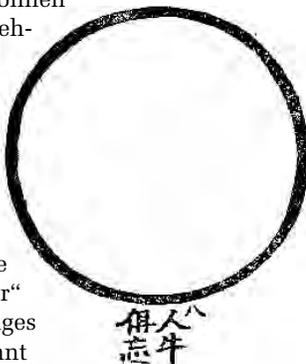
„Manchmal nehme ich beide weg, sowohl den Menschen als auch die Umgebung“.

Ochsenbild Nr. 8:

„Kein Ochse, kein Mensch“

Die dritte Aussage ist eine Fortführung der zweiten Aussage.

In der Meditation können wir über die Wahrnehmung der Vorgänge im Inneren und im Äußeren hinausgehen, wenn der Gegensatz zwischen Innen und Außen aufgehoben wird und alle Phänomene als „leer“ (d. h. ohne beständiges Selbst seiend) erkannt



werden. Diese Erfahrung wird symbolisch als leerer Kreis dargestellt. Er ist das achte Bild der Zehn Ochsenbilder des Zen-Weges.

Aber auch eine solch tiefe Erfahrung in der Meditation ist nicht von Dauer. Sie vergeht und wir kehren in die „normale“ Welt zurück. Jedoch sind wir nicht mehr dieselben, wir sind verwandelt. Das beschreibt Meister Rin-zai in seiner vierten Aussage:

„Weder den Menschen noch die Umgebung wegnehmen.“

Wir können diese Erfahrung als eine Vereinigung des dritten Zustandes mit dem ersten >>

# Achtsamkeit: Ist „Hier und Jetzt“ genug?



>>verstehen: Der durch Meditation sich seiner selbst bewusst gewordene und in sich gegründete Mensch wendet sich seiner Umgebung zu, die Übergänge von Innen und Außen sind jetzt fließend.

Dasselbe Motiv finden wir im zehnten und letzten der Ochsenbilder: „Mit offenen Händen auf dem Marktplatz.“ Der befreite Mensch fällt im Trubel der Welt nicht besonders auf. Er tut, was zu tun ist, verweilt „glücklich im gegenwärtigen Moment“ und ist dabei aktiv auf seine Umwelt bezogen.

Ochsenbild Nr. 10:  
„Mit offenen Händen auf dem Markt-  
platz“



## Glücklich im Hier und Jetzt: Genügt das?

Gerade dieses „Im-Hier-und-Jetzt-Sein“ gibt Anlass zu Missverständnissen. Es bedeutet nicht, dass es egal ist, was wir tun, Hauptsache achtsam! Bloße Achtsamkeit, im Sinne einer konzentrativen Geisteshaltung wäre auch möglich bei unethischen Handlungen, wie beim Stehlen oder Hassen, wo wir uns ja auch „selbst vergessen“.

In der weniger bekannten Lehre „Über die Kenntnis vom besseren Weg allein zu leben“ (Bhaddekratta Sutta) unterscheidet Buddha

genau zwischen „richtiger“ und „falscher“ Achtsamkeit:

Falsch ist es, „der Vergangenheit nachzulaufen, sich in der Zukunft zu verlieren oder sich von der Gegenwart hinwegtreiben zu lassen.“

„Der Vergangenheit nachlaufen“ heißt, wenn eine Person sich Gedanken und Sorgen über Vergangenes macht [...] und daran anhaftet. – Das ist „falsche“ Achtsamkeit.

Wenn sie sich jedoch Gedanken darüber macht [...] und sich nicht darin verliert, nicht daran anhaftet, dann ist das „richtige“ Achtsamkeit. Genauso ist es in Bezug auf die Zukunft und die Gegenwart.

Deshalb heißt „Im Hier und Jetzt sein“ gerade nicht, einfach in den Tag hinein zu leben, ohne sich um Vergangenes und Zukünftiges zu kümmern. Der gegenwärtige Moment lässt uns erkennen, dass die Situation, in der wir jetzt leben, das Ergebnis von vielen vergangenen Handlungen vieler Menschen ist. Zugleich ist er der Same für Ereignisse in der Zukunft. Nur durch die Praxis von „richtiger“ Achtsamkeit können wir aus der Vergangenheit lernen und jetzt Entscheidungen treffen, die in der Zukunft positive Früchte hervorbringen können. Wenn das viele von uns tun, sind große Veränderungen möglich.

Freundliche Gelassenheit im Umgang mit der eigenen Unvollkommenheit und der der anderen sind dabei eine große Hilfe. Schenk dir selbst und deinen Nächsten ab und zu ein Lächeln. ■

## Literatur

Thich Nhat Hanh, Der Buddha sagt.  
Seine wichtigsten Lehreden.

Berlin, Theseus 2003

Thich Nhat Hanh, Fünf Pfade zum Glück.  
HERDER spektrum. Taschenbuch 2012

# Wie ein Fisch im Wasser

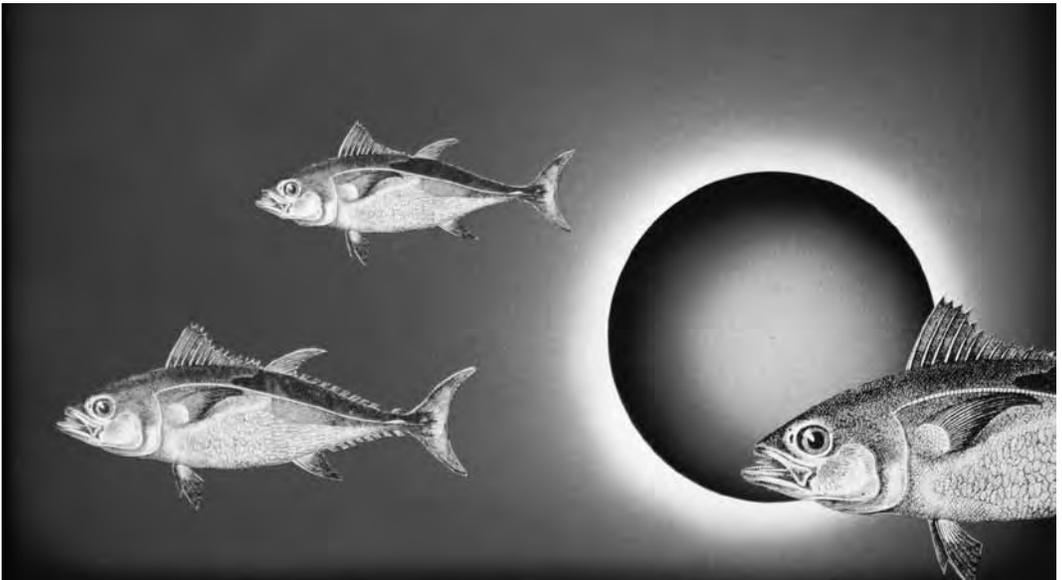
VON PEDRO VARGAZ

*Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden. Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad. Wörter von unendlicher Tiefe. Wörter, die aber auch zeigen, im Augenblick, in dem man sie liest, dass die Welt der Wörter nicht die Wirklichkeit selbst ist. Wörter, die zeigen, dass sogar eine Träne, eine Blüte oder gar ein Fisch das ganze Universum in sich enthalten können.*

**D**ies ist immer wieder mein erster Eindruck, wenn ich mich über die Verbindung zwischen der Meditationspraxis und dem Alltagsleben hinterfrage. So auch, wenn ich mich darüber frage, warum fühle ich mich dort, wo ich bin, fremd. Ein Gedanke, eine Empfindung, ein Gefühl, den ich nie mit Wörtern habe erklären können, denn trotz aller Versuche, trotz aller Intellektualisierungen, trotz allen guten Ratschläge, blieb die Nostalgie immer präsent. Dort, wo ich gerade bin, dort bin ich zuhause, habe ich mir immer wieder wiederholt. Die Melancholie über den Verlust des Vertrauten blieb aber immer da. Das Gefühl des Getrenntseins

konditionierte all meine Handlungen und Gedanken und damit meine Beziehung zur Außenwelt. Wir sind doch alle eins, habe ich oft gehört, als mir alles nur noch schwerfiel. Wörter, habe ich dann gedacht. Sicher sind alle Teil einer Einheit, wir sind aber auch verschieden zugleich. Wie könnte man mit Wörtern erklären, dass die Immigration auch viele unsichtbare dunkle Seiten hat? Undurchdringliche Gesichter einer Depression. Es ist nicht immer einfach zu erkennen, dass die Dunkelheit nicht wirklich dunkel ist und auch die Helligkeit nicht immer hell. Da lastet nicht nur der Heimatverlust, aber auch der Umgang mit der neuen Situation. Selektives

>>





>> Wahrnehmen hin oder her, natürlich tut die Massenphobie dann trotzdem weh. Jemand zeigt mit dem Finger und sagt „der kann noch nicht mal richtig sprechen“, „Der nimmt uns die Arbeitsplätze weg“. Und schon wird gerichtet, geurteilt und an den Pranger gestellt. Erschreckend dabei ist zu sehen, wie empfänglich wir sind für Manipulation. Es genügt, dass jemand sagt: der da, der hat etwas Böses getan! Und sofort richten wir alle unsere Blicke dahin. Und all das unter dem Deckmantel von Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit. Keine Wörter können ausdrücken, wie sich das anfühlt.

Oder was heißt es, gefangen zu sein? Was heißt es, gegen den eigenen Willen in den elementärsten Grundrechten beschränkt zu sein? Wahrscheinlich könnte auch ein Gefängnisinsasse davon erzählen, dass Wörter in diesem Fall völlig unzureichend sind. Jenseits der Frage, ob Strafe die Gerechtigkeit für die Ungerechten ist; jenseits der Frage, wer von sich behaupten kann, sie oder er sei gerecht, Was es heißt, gefangen zu sein, wird man endgültig nur verstehen, wenn man es selbst gewesen ist. Vielleicht nur dann wird man verstehen können, dass in Gefängnissen kaum Raum bleibt für Einsicht, weil ein Gefängnis immer ein Ort der Gewalt ist. Gefangensein ist etwas Konkretes, ein Fakt, wo das Innere dem Äußeren entspricht. Und weil auch das Äußere dem Inneren entspricht, sagen die Gefängnisse auch vieles über unsere Gesellschaft selbst aus. Vielleicht ist deshalb „Freiheit“ in Gefängnissen ein so verspottetes Wort.

Und, was soll jemand sagen, der sterbenskrank ist? Was sollen die Angehörigen sagen? Wir können sagen, dass es der Kreislauf des Lebens ist, dass es ohne Vergehen kein Leben gibt. Wir können sagen, dass in der Vergänglichkeit das Ewige ruht, und doch sind da Wörter nur von so wenig Trost.

Besonders, wenn wir Trost spenden wollen, bemerken wir klar: Wörter können die Wahrheit nicht erfassen. Wie eine Landkarte weisen sie aber den Weg dahin. Doch wohin führt dieser Weg? Bis zum Horizont unseres Bewusstseins oder gibt es ein Jenseits davon? Eine Pause. Ein Moment der Stille genügt. Ohne willentliches Tun gibt es nur die Erfahrung selbst.

Auf diese Weise, indirekt, lehren mich die

Wörter Bescheidenheit. Es genügt wirklich nur ein Augenblick: jedes Blatt, jeder Tropfen im Ozean, jedes Tier, jedes Wort genauso wie der Glaube, irgendwo fremd zu sein, oder der Glaube, frei zu sein, sagen uns, was die Wirklichkeit ist. Ja, auch der Glaube, denn ohne Glauben hätte ich wahrscheinlich nie den ersten Schritt getan.

Es stimmt, es sind die Augenblicke, an denen ich das Leben von Augenblick zu Augenblick lebe, die mir zeigen, dass alle Dinge die Wahrheit der grenzenlosen Welt erzählen. So singt ein Vogel, dass er ein Vogel ist, weil er Flügel hat und er deshalb im unendlichen Himmel fliegen kann. Ein stummer Fisch erzählt davon, dass ein Fisch deshalb schwimmen kann, weil er ein Fisch ist und dass ein Fisch niemals überlegt, ob er schwimmen kann. Die zahllosen Dinge erzählen uns ihre Geheimnisse. Geheimnisse wie zum Beispiel, dass der Ozean rund ist. Dass der Wind rein und unendlich ist und die Berge in Wirklichkeit blau.

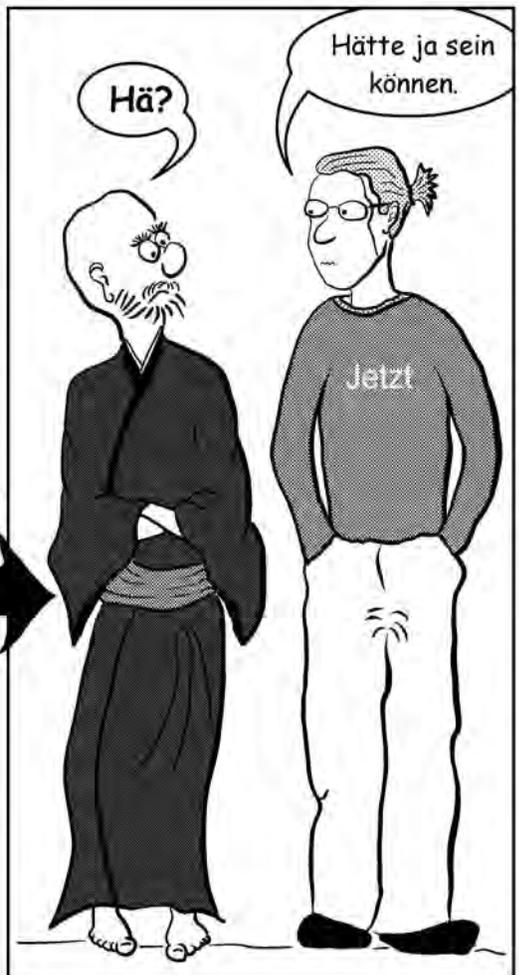
Wenn wir den Phänomenen jenseits unserer Vorstellungen begegnen, schauen wir also der Wahrheit ins Gesicht. Diese Augenblicke der Begegnung mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, ist wie ein Spiegel, der zu sagen scheint: Wer glaubst du eigentlich, dass du bist? Was fällt dir eigentlich ein? Wie kommst du dazu, über jemanden oder etwas zu richten, auch sei es nur über dich selbst? Es gibt nichts, wofür es sich lohnen würde zu sterben. Es gibt nichts, wofür es sich lohnen würde zu töten. Lass die Waffen fallen und hör endlich zu kämpfen auf. Mach den ersten Schritt, setze dich einfach hin und schau in dich selbst hinein. Atme ein und atme aus und erfreue dich daran, dass du lebst! Hinter den Wolken ist der Himmel endlos klar und blau.

In solchen Augenblicken kehrt Frieden in mir ein, und ich stelle fest:

Ein Fisch ist nicht ein Fisch, weil er sich als solcher wahrnimmt. Ein Fisch ist nicht ein Fisch, weil er im endlosen runden Ozean schwimmen kann. Ein Fisch stellt sich solche Fragen nicht. Ein Fisch lebt und stirbt als Fisch, und deshalb ist er ein Fisch. ■

# Neulich im Museum für Moderne Kunst

Frank Zechner

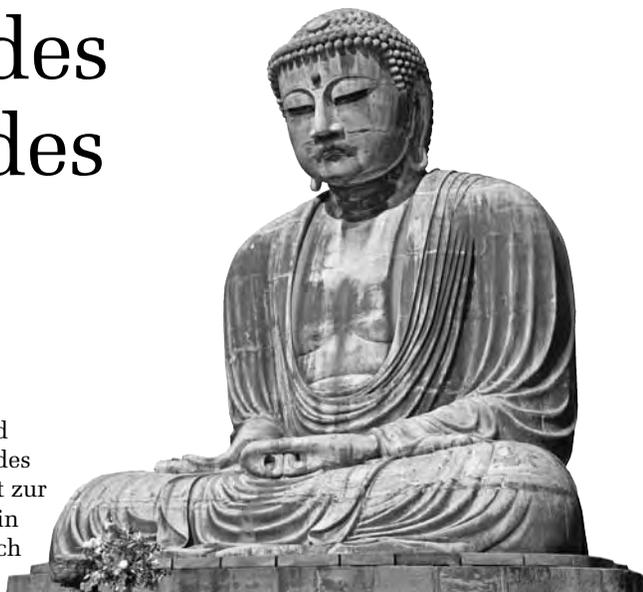


# Die Schule des Reinen Landes

MYOSHIN FRIEDRICH FENZL

**S**hakyamuni Buddha hatte vor 2500 Jahren im Gazellenhain von Isipattana in jener weltbewegenden Rede jenen Heilsweg aufgezeigt, der durch metaphysisches Studium, Kontemplation und Moralität zur Überwindung des Samsara, des Lebens- und Leidenskreislaufes und damit zur Erleuchtung führt. Indessen war nur der „in die Hauslosigkeit gezogene“ Jünger wirklich fähig, diesen Weg zu gehen, der Laie konnte höchstens hoffen, die Befreiung in einer nächsten Existenz zu erlangen. Auf dem Zweiten Konzil von Vaishala/Vesali trat nun eine Gruppe von Mönchen auf, deren Sprecher ein gewisser Mahadeva war. Sie wiesen darauf hin, dass die Lehre Buddhas für alle gedacht ist und man nicht jene ausschließen dürfe, die keine Fähigkeiten zu metaphysischen Betrachtungen haben, auch nicht die Dummen, Unwissenden und Sündhaften und jene, die wie Hausvater und Hausmutter an soziale Pflichten gebunden sind. So entstand neben dem Arhat, dem triebversiegten Heiligen, der in das Nirvana eingegangen war, ein zweites Heilsideal, das des Bodhisattvas, der sich auch den „Unerlösten“ liebevoll und mitleidvoll zuwendet.

Der große Weise des indischen Buddhismus, Nagajuna (2. Jahrhundert. n. Chr.) unterscheidet bereits den leichten Weg des hingebungsvollen Vertrauens und den harten, beschwerlichen Weg der Weisheit, so wie man etwa auf zwei verschiedenen Wegen, zu Schiff oder zu Fuß, nach derselben Stadt gelangen könne. Es gibt den Weg der „Eigenkraft“ (jap. Jiriki), dem der Weg der Fremdkraft (jap. Tariki) zur Seite steht. Diese „Fremdkraft“ ist Amitabha (jap. Amida, chines. O-mito-fo), der Buddha des Mitgeföhls und der Barmherzigkeit. Irrtümlich wird er im Westen einem personalen Gott gleichgesetzt. Amida ist aber kein Weltenschöpfer, dem wir unser Dasein verdanken, kein Weltenlenker, ohne dessen Wille kein Haar vom Haupte fällt, und kein Weltenrichter, vor dem wir uns verantworten



müssen. Er ist die Emanation des Mitleids der transzendenten wie immanenten Buddhatur, des dharmakaya, ohne Anfang und ohne Ende. Amida gibt den wahrhaft Vertrauenden die Kraft, seinen Namen (myogo) auszusprechen. Das nennt man Nembutsu. Wer das hingebungsvolle Vertrauen in Amida besitzt, befindet sich bereits im „Stand der Vergewissenden“. Er kann kein schlechtes Karma mehr aufhäufen und besitzt die Gewissheit, im „Reinen Land“ wiedergeboren zu werden.

Was ist das „Reine Land“ (sanskrit. Sukhavati, jap. Jōdo). Der Shin-Buddhismus, die wichtigste Schule des Reinen-Land-Buddhismus und die größte in Japan, lehrt, dass das Reine Land die Vorstufe zum Nirvana ist. Es ist egal, ob wir in Unruhe oder Agonie sind. Wenn wir durch unser hingebungsvolles Vertrauen Amidas Tugend übertragen bekommen, können wir sicher sein, in seinem Land wiedergeboren zu werden. Das Reine Land ist in uns und um uns. Wir bemerken es nur nicht, solange uns Amida nicht seine Verdienste übertragen hat. Wir gehen in das Reine Land (Oso-ekō) ein und wir gehen, ausgestattet mit Amidas Verdiensten zurück in die Samsara-Welt, um anderen Wesen, die noch in den Lebens- und Leidensprozess verstrickt sind, auf dem Wege zum Nirvana zu helfen. Das nennt man Genso-ekō.

Der Reine-Land-Buddhismus ist also eine sehr altruistische Form des Buddhismus, weit entfernt von einem egozentrischen Streben nach Erleuchtung!

*Eine Konferenz mit Fokus auf Nachhaltigkeit und ein Wirtschaftssystem zum Wohl der Allgemeinheit:*

## *Karma Konsum 2012 und die Theorie der Gemeinwohl-Ökonomie*



Nachhaltigkeit ist ein viel diskutierter Begriff. Zum einen Modewort und zum anderen ein Konzept der langfristigen Erhaltung eines Systems. Manche Menschen zeigen sich skeptisch gegenüber dieser Trendwende. Ich hingegen halte diese Bewegung für notwendig und glaube trotz aller Kritik an eine langfristige Durchsetzung von Konzepten die im Zentrum des Allgemeinwohls stehen. Ich hoffe Sie auch!

Ende Mai fand in Frankfurt die sechste Nachhaltigkeitskonferenz „Karma Konsum 2012“ statt. Zahlreiche Experten aus Forschung, Wirtschaft, Politik und Kultur waren bei der diesjährigen Messe vertreten, um unter anderem über alternative Wirtschaftssysteme zu diskutieren. Ein breites Sortiment an Vorträgen, Workshops und Informationsständen wurde den zahlreichen BesucherInnen geboten. Neuartige Tipps wie Yogastunden für Börsianer, Kampf um die Energiewende Stromwechsel oder Grünbeete auf den Hausdächern hatten das eine oder andere Schmankerl zu bieten.

Bei dem Begriff Gemeinwohl-Ökonomie wurde ich neugierig. Ein alternatives Wirtschaftssystem zum Wohl der Gemeinschaft. Was genau steckt dahinter?

Das Prinzip der Gemeinwohl-Ökonomie wurde von dem österreichischen Pionier Christoph Felber vorgestellt. Die Basis dieses Systems beruht auf mensch-

lichen Werten wie Solidarität, Vertrauen und Wertschätzung. Bisherige Denkmuster von wirtschaftlichem Erfolg werden konkret hinterfragt und größtenteils neu bemessen, weg vom Gewinnstreben durch gegenseitige Konkurrenz, hin zum Gemeinwohl mittels Kooperation. Die Definition neuer Erfolgsindikatoren, wie beispielsweise der Gemeinwohl-Bilanz, ermöglicht positive Beiträge zu einer Volkswirtschaft der neuen Art. Das bedeutet unter anderem für Unternehmen, in Zukunft die Angst zu verlieren auf der Strecke zu bleiben, wenn einem das Wohl der anderen am Herzen liegt. Im Gegenteil, positives Engagement in Sachen Förderung des gemeinsamen Interesses werden gezielt durch Steuervorteile begünstigt. Ein neuer Weg der Chancen auf Veränderung bringt!

Aus buddhistischer Sicht basiert das Gemeinwohl-Prinzip auf rechtem Handeln. Buddha beschreibt die wesentliche Bedeutung dieser Tugend, um auf den Weg der Weisheit zu gelangen: „Wer einfach ist, gut und schlecht transzendiert hat und rücksichtsvoll in der Welt agiert, den bezeichnet man als Bettelmönch“ (12. der Gerechte, Dhammapada).

In diesem Sinne für eine faire Gemeinwohl-Zukunft!

*Ihre  
Christiane Gebhard*

*Buchtipp: Christian Felber, Gemeinwohl-Ökonomie erweiterte Neuausgabe, Deuticke Verlag (2011)*

*Der Autor, Myoshin Friedrich Fenzl, ist ein „Mann der ersten Stunde“ des Buddhismus in Österreich. Mit großer Bescheidenheit wirkt er in weiser Stille in Salzburg, nicht nur zum Wohle der Dharmapraktizierenden, sondern zum Wohle aller fühlenden Wesen. Er feiert in diesen Tagen seinen 80. Geburtstag, zu dem ich ihm persönlich und im Namen der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft die herzlichsten Glückwünsche aussprechen möchte. Möge ihm noch ein langes gesundes Leben beschieden sein – zu seinem und dem Wohle aller Wesen!*

*Gerhard Weißgrab*

**2 Lehrgänge auch als Fernstudium mit Ven. Dr. Birgit Schweiberer**

## 1. Die beiden Flügel der Erleuchtung – Weisheit und Mitgefühl

(Bodhicittavivarana von Nagarjuna) Ein Lieblingstext von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama. Die beiden Arten des Erleuchtungsgeistes, der endgültige, der aus Weisheit besteht, und der konventionelle, der aus Liebe und Mitgefühl besteht, bilden die Essenz des Pfades zur Erleuchtung. Den eigenen Geist mit diesen Inhalten vertraut zu machen, bringt extrem viel positives Potenzial hervor.

**5 Termine: Beginn: 8.– 9. Sept. 2012**

## 2. Warum Erleuchtung möglich ist

(Text: Mahayana-Uttaratantra-Shastra). Wenn die endgültige Natur des Geistes erkannt wird, lösen sich die Hindernisse (negative Emotionen und Handlungen und deren Folgen) auf, die jetzt den Geist überlagern so wie Wolken den freien, klaren Himmel. Dann kommt die Buddhanatur ungehindert zum Vorschein.

**4 Termine: Beginn: 13.–14. Okt. 2012**

*Dr. Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime), promovierte Anästhesistin, seit 1998 ordinierte Nonne, studierte 15 Jahre lang Buddhistische Grundlagen- und Masters-Programme in Sutra und Tantra am Lama Tzongkhapa Institut. Seit 2001 unterrichtet sie in ganz Europa. Chöla Birgits tiefgründiges Wissen und ihre klare, strukturierte und lebendige Art, den Dharma zu unterrichten, ist eine absolute Bereicherung für jede/n am Buddhismus Interessierte/n.*

Samstags: Erklärungen zum Text, Sonntags: angeleitete Meditationen, um die Inhalte in der Praxis zu vertiefen.

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

bezahlte Anzeigen

## Chan Mi Qigong mit Meisterin Jiang Xue Ying

Meisterin JIANG XUE YING aus Zhejiang/VR China unterrichtet seit vielen Jahren CHAN MI QI-GONG in China, u. a. an der Universität Peking 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.

**6.–7. Oktober, Fleischmarkt 16, 1010 Wien**

**Euro 138,-**

### TU NA QI FA 5 und Basisübungen

TU NA QI FA 5 wirkt im Besonderen auf die inneren Organe und bewirkt einen erhöhten Qi-Fluss und eine harmonische Regulation im ganzen Körper.

Die BASISÜBUNGEN sind die Grundlage aller Chan Mi Qigong Methoden und der Einstieg in das umfassende Lehr- und Übungssystem des Chan Mi Qigong.

**9.–11. November, Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

**Euro 202,-**

### XIAO ZAI ZHI FU FA und Basisübungen

Xiao Zai Zhi Fu Fa ist eine Methode zum Vertreiben von Unglück und Krankheit und zum Pflanzen von Glück, Gesundheit und Wohlbefinden.

**19.–20. Jänner 2013, Fleischmarkt 16, 1010 Wien**

**Euro 138,-**

YIN YANG HE QI FA UND BASISÜBUNGEN

Mit YIN YANG HE QI FA können wir das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang regulieren.

**Auskunft und Anmeldung: Tel. 0676/456 77 88**

bezahlte Anzeigen

Empathie ist das wertvollste Geschenk, das sich Menschen machen können (M. Buber)

## Einführung „Wertschätzende Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg“ 12./13. Oktober 2012

Möchten Sie lernen, in privaten Konfliktsituationen mit sich und mit dem „Gegner“ offen-mitfühlend umzugehen? Den „Knatsch“ willkommen zu heißen und damit einmal die ersten Schritte zu setzen, Ihre wahren Bedürfnisse zu erforschen? Sich davon inspirieren lassen, neue lebensfördernde Sprach- und Beziehungsqualitäten auch in anderen Bereichen, beispielsweise im beruflichen Umfeld, anzuwenden?

In dieser Einführung vermittele ich die wesentlichen Inhalte der GFK und Sie üben, sie gleich anzuwenden. Sie lernen selbsteinfühlend anhand eigener Lebenssituationen und jener der Co-TeilnehmerInnen. Ich ermutige mit angeleiteten Selbsteinfühlungs- und Gewährseinsübungen, Rollenspielen und anderen stärkenden Methoden!

**Wo/wann?** Praxisraum Hofgasse 4/Tür 13, 1050 Wien (Nähe U4 Pilgramgasse),  
Freitag **12. Oktober 2012** (17 h – 20 h); **Samstag 13. Oktober 2012** (10 – 17 h)  
**Kosten dieses Kurses:** freies Ermessen (Dana)

**Informationen & Anmeldungen** bis zum 10. Oktober: **Peter Pressnitz**, Mag., Trainer & Facilitator im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at); **0699 14700052** – [peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com](mailto:peterpressnitz.gewaltfrei@gmail.com)

bezahlte Anzeigen

## Buddhismus entdecken

**Studien- und Meditationslehrgang**      **NEUSTART 8. Jänner 2013**

**Der 2-jährige Lehrgang in 13 Modulen** ermöglicht eine solide Grundlage für die Ausbildung im Mahayana-Buddhismus. Das Erlernte wird in der Meditation überprüft und kann dann in den Alltag sinnvoll und gewinnbringend integriert werden. Das Leben wird friedlicher, erfüllter und zufriedener und unsere Probleme lassen sich leichter bewältigen.

Je Modul 6 – 7 Abende mit Vortrag, Raum für Austausch von Wissen und Erfahrungen untereinander, Einüben diverser Meditationen; am Ende jedes Moduls gibt es einen Tag (meist sonntags) mit Meditationspraxis zur Vertiefung. Schriftliche Unterlagen runden das jeweilige Modul ab. Es besteht die Möglichkeit, nach Abschluss des Studienprogramms und zweier Klausuren ein Abschlusszertifikat von FPMT zu erhalten.

**Themen:** mein Geist und sein Potenzial / wie meditiert man / Darstellung des Pfades / der/die spirituelle LehrerIn / Tod & Wiedergeburt Karma Zuflucht zu den Drei Juwelen / eine tägliche Praxis aufbauen / Samsara & Nirvana / Bodhicitta/ Probleme umwandeln / Weisheit / Tantra.

**Dienstag: 19:00-21:00**

**Kursgebühr:** 45.– pro Modul (Erm. möglich). Darin enthalten sind schriftliche Unterlagen und Aудиodownload der Vorträge – gut geeignet für versäumte Abende; Einzelabend: 8.– (Erm. möglich)

Ort: Panchen Losang Chogyen (PLC- FPMT) 1090 Wien, Servitengasse 15  
Vor Anmeldung: Mag. Andrea Husnik, Tel. 01/479 24 22, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

bezahlte Anzeigen

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
<b>EINFÜHRUNG</b>			
01.10.12 19:30	10.10.12 21:00	<b>Buddhismus-eine Einführung-Kurs an 4 Abenden</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
05.10.12 19:30	07.10.12 19:00	<b>Seminar: Magie des Alltags-Shambhala-training Stufe 1</b>	
13.10.12 15:00	13.10.12 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
13.10.12 11:00	13.10.12 13:00	<b>Zen Schnuppern-Einführung</b>	<i>Paul Matussek</i>
16.10.12 19:00	16.10.12 21:00	<b>Kurs: Meditation im Alltag im Shambhala-zentrum</b>	
26.10.12 18:00	28.10.12 13:00	<b>Zen - Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
30.10.12 18:00	04.11.12 14:00	<b>Strenger Zen -Zu Allerheiligen</b>	<i>Ermin Döll</i>
30.10.12 18:00	04.11.12 14:00	<b>Strenger Zen -Zu Allerheiligen</b>	<i>Ermin Döll</i>
09.11.12 16:00	10.11.12 12:00	<b>Zen-Kurz-Sesshin für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fleur Wöss und Paul Matussek</i>
10.11.12 15:00	10.11.12 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
11.11.12 09:30	11.11.12 17:30	<b>Achtsamkeitstag im Shambhalazentrum Nyinthün</b>	
15.11.12 19:00	06.12.12 21:00	<b>Zen Einführungskurs</b>	
17.11.12 11:00	17.11.12 13:00	<b>Zen Schnuppern-Einführung</b>	<i>Fleur Wöss</i>
20.11.12 19:00	20.11.12 21:00	<b>Kurs: Grundlegende Gutheit im Shambhala-zentrum</b>	<i>Otto Pichlhoefer</i>
30.11.12 18:00	02.12.12 13:00	<b>Die Dämonen füttern</b>	<i>Gudrun Binder</i>
01.12.12 10:00	01.12.12 13:00	<b>Einführung in die Lehre Buddhas</b>	<i>Christoph Köck</i>
06.12.12 19:00	06.12.12 20:45	<b>Einführung in die Herz-Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
15.12.12 11:00	15.12.12 13:00	<b>Zen Schnuppern-Einführung</b>	<i>Fleur Wöss</i>
15.12.12 15:00	15.12.12 18:00	<b>Meditieren lernen im Shambhalazentrum Vortrag, Meditieren, Diskussion</b>	
27.12.12 18:00	01.01.13 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
28.12.12 09:00	05.01.13 18:00	<b>Winterpraxiswoche: Bodhichitta und erleuchtete Gesellschaft</b>	
<b>VORTRÄGE</b>			
01.10.12 19:30	01.10.12 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
03.10.12 19:30	03.10.12 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
05.10.12 19:00	05.10.12 21:00	<b>Buddha's Psychologie-Umgang mit Gefühlen</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
05.10.12 19:30	05.10.12 21:00	<b>Seminar: Magie des Alltags Shambhala-training Stufe 1</b>	
08.10.12 19:30	08.10.12 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
10.10.12 19:30	10.10.12 21:00	<b>Buddhismus – eine Einführung</b>	<i>Alexander Draszczyk</i>
15.10.12 19:00	15.10.12 21:00	<b>Die Welt ist dem Anderswerden unterworfen</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
23.10.12 19:00	23.10.12 21:00	<b>Die Weisheit der Leerheit</b>	<i>Andrea Husnik</i>
08.11.12 19:00	08.11.12 20:00	<b>Einführungsvortrag</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
12.11.12 19:00	12.11.12 21:00	<b>Den Tod als eine Wende betrachten</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
23.11.12 19:00	23.11.12 21:00	<b>Tara-Grundlagen buddhistischen Tantras</b>	<i>Erw. Rita Riniker</i>
23.11.12 19:30	23.11.12 21:00	<b>Die Lehrrede vom bewussten Atmen</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
03.12.12 19:00	03.12.12 21:00	<b>Geben und Nehmen als eine Übung der Dankbarkeit</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>

ORT	TELEFON	E-Mail
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Dai Shin Zen-Zentrum Wien	0650-879 57 23	office@fleurwoess.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Dai Shin Zen-Zentrum Wien	0650/879 57 23	office@fleurwoess.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Dai Shin Zen-Zentrum Wien	0650/879 57 23	office@fleurwoess.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at w
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0699/11 99 65 00	office@theravada-buddhismus.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0676/62 99 158	office@theravada-buddhismus.at
Dai Shin Zen-Zentrum Wien	0650/879 57 23	office@fleurwoess.com
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	0681/20 49 00 31	www.gelugwien.at
Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	01/479 24 22	www.gelugwien.at
Zendo Buddhistisches Zentrum		bodhidharmazendo@hotmail.com
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	0681/20 49 00 31	www.gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
<b>KURSE</b>			
03.10.12 18:00	07.10.12 13:30	<b>Der spirituelle Weg des Yoga</b>	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
04.10.12 18:00	07.10.12 13:00	<b>Wege der Heilung</b>	<i>Lisa Freund</i>
06.10.12 10:00	07.10.12 13:00	<b>Buddha's Psychologie-Umgang mit Gefühlen</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
11.10.12 18:00	14.10.12 13:00	<b>Vipassana-Metta Meditation und Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
11.10.12 18:30	14.10.12 13:00	<b>Metta-Vipassana Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
12.10.12 19:00	19.10.12 14:00	<b>Praxiswoche, Senkobod buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
12.10.12 19:30	14.10.12 13:00	<b>Buddhistische Philosophie u. Meditation: anhand e. Textes der Karma Kagyü Tradition</b>	<i>Khenpo Karma Ngedön</i>
12.10.12 19:30	14.10.12 13:00	<b>Seminar mit Khenpo Ngedön</b>	<i>Khenpo Karma Ngedön</i>
13.10.12 09:30	14.10.12 16:00	<b>Buddhismus entdecken, Modul 4 Tod und Wiedergeburt (Seminar)</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
14.10.12 15:00	20.10.12 12:00	<b>Alltagsbegleitende Praxiswoche</b>	<i>Hannes Huber</i>
17.10.12 10:00	21.10.12 14:00	<b>Mahamudra</b>	<i>Phakchok Rinpoche</i>
18.10.12 19:00	18.10.12 21:00	<b>Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit</b>	<i>Christoph Köck</i>
19.10.12 19:00	21.10.12 12:00	<b>Sheng Zhen Qi-Gong</b>	<i>Karma Tsultim Namdak</i>
20.10.12 18:00	27.10.12 09:00	<b>Achtsamkeitsmeditation und Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
26.10.12 19:00	02.11.12 14:00	<b>Praxiswoche, Senkobod buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
28.10.12 09:30	28.10.12 13:00	<b>Wie kann ich das Grübeln überlisten?</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
29.10.12 18:00	04.11.12 13:00	<b>Achtsamkeitsmeditation mit Yoga</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
29.10.12 18:00	04.11.12 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
02.11.12 19:00	02.11.12 19:00	<b>Nembutsu Samadhi Praxis</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
04.11.12 10:00	04.11.12 17:00	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten als Lebenspraxis</b>	<i>Christoph Köck</i>
09.11.12 19:30	11.11.12 13:00	<b>Kum-Nye</b>	<i>Lama Sherab Palmo</i>
10.11.12 18:00	17.11.12 14:00	<b>Naikan</b>	<i>Ernst Klaus Oster</i>
11.11.12 14:00	11.11.12 17:30	<b>Achtsamkeitsmeditation, stilles Qigong</b>	<i>Tilo Rom</i>
16.11.12 18:00	18.11.12 17:00	<b>Zazen Wochenende</b>	<i>Kigen Seigaku Ekeson</i>
16.11.12 19:00	23.11.12 14:00	<b>Praxiswoche, Senkobod buddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
21.11.12 18:00	25.11.12 13:00	<b>Meditation: Wandlung durch Verstehen</b>	<i>Christoph Köck</i>
22.11.12 18:00	25.11.12 14:00	<b>Einfach Zen!</b>	<i>MyoE Doris Harder</i>
23.11.12 19:30	25.11.12 13:00	<b>Die Lehrrede vom bewussten Atmen</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
24.11.12 10:00	25.11.12 12:00	<b>Tara-Grundlagen buddhistischen Tantras</b>	<i>Erw. Rita Riniker</i>
25.11.12 09:30	25.11.12 13:00	<b>Ich-Aufbau ist Abbau; Ich-Abbau ist Aufbau</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
29.11.12 18:00	02.12.12 13:00	<b>Dem eigenen Herzen begegnen</b>	<i>Tilo Rom</i>
05.12.12 19:00	08.12.12 18:00	<b>Rohatsu und Feier zum Erleuchtungstag</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
06.12.12 18:00	09.12.12 14:00	<b>Vipassana Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
06.12.12 18:00	09.12.12 14:00	<b>Rohatsu-Zen Sesshin</b>	<i>MyoE Doris Harder</i>
08.12.12 18:00	13.12.12 13:00	<b>Zazen zu Rohatsu</b>	<i>Mathias Köhl</i>
09.12.12 09:30	09.12.12 13:00	<b>Appamada, die fürsorgliche Wachsamkeit</b>	<i>Ürsula Lyon</i>
13.12.12 18:00	16.12.12 14:00	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
16.12.12 14:00	16.12.12 17:30	<b>Das Licht der Liebe-Metta Meditation</b>	<i>Tilo Rom</i>
26.12.12 18:00	01.01.13 06:30	<b>Tara Retreat mit Tara-Silvesternacht</b>	<i>Erw. Rita Riniker</i>
27.12.12 18:00	01.01.13 13:00	<b>Neujahrsretreat-Vipassana Meditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
27.12.12 18:00	01.01.13 11:00	<b>Neujahrs-Sesshin</b>	<i>Angie Boissevain Roshi</i>

ORT	TELEFON	E-Mail
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	0681/20 49 00 31	www.gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0676/629 91 58	bz.scheibbs@gmx.at
oRen Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
		info@karma-kagyü.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
Wien 5., Leitgebasse 11/21	0699/12 35 43 48	
Rangjung Yeshe Gomde		nanda@gomde.eu
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0699/11 99 65 00	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
oRen Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
oRen Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0699/11 99 65 00	office@theravada-buddhismus.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg	0676/629 91 58	info@buddhistichejugend.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
oRen Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Puregg – Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum		info@karma-kagyü.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	0681/204 900 31	www.gelugwien.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
Kloster Kirchberg am Wechsel NÖ	0676/62 99 158	
oRen	07486/85 13	senkozan@naikido.at
Kalachakra Kalapa Center	0699/12 15 12 91	
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock	0676/629 91 58	office@theravada-buddhismus.at
Panchen Losang Chogyen (PLC)	0681/20 49 00 31	www.gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at

DATUM		VERANSTALTUNG	LeiterIn
29.12.12 19:00	05.01.13 14:00	<b>Praxiswoche, Senkobobuddhismus</b>	<i>Helga Hartl-Margreiter Osho Ny</i>
03.01.13 18:00	08.01.13 13:00	<b>Vipassana-Metta Meditation u. Qi Gong</b>	<i>Tilo Rom</i>
05.01.13 18:00	10.01.13 13:00	<b>Praxistage</b>	<i>Angie Boissevain Roshi</i>
<b>DIVERSE VERANSTALTUNGEN</b>			
04.10.12 17:30	04.10.12 19:30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin und Rudi</i>
18.10.12 17:30	18.10.12 19:30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin und Rudi</i>
19.10.12 15:30	19.10.12 16:30	<b>ÖBR Kleinst-Kindergruppe</b>	<i>Karin Ertl</i>
21.10.12 10:00	21.10.12 13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
27.10.12 19:00	27.10.12 20:00	<b>Vollmond Puja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
31.10.12 19:00	31.10.12 20:00	<b>Lichterfest und Civara-parikkara-Puja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
08.11.12 17:30	08.11.12 19:30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin und Rudi</i>
16.11.12 17:00	18.11.12 17:00	<b>Zazenkaï 16.–18.11.2012</b>	<i>Kigen Seigaku Osho</i>
18.11.12 10:00	18.11.12 13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Marina Jahn</i>
22.11.12 17:30	22.11.12 19:30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin und Rudi</i>
24.11.12 19:00	24.11.12 20:00	<b>Vollmond Puja</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
01.12.12 09:30	02.12.12 14:00	<b>Buddhismus entdecken, Modul 4 Tod und Wiedergeburt (Seminar)</b>	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
12.12.12 17:00	12.12.12 20:00	<b>ÖBR Weihnachtsfeier</b>	
13.12.12 17:30	13.12.12 19:30	<b>ÖBR Buddhistische Jugend</b>	<i>Kathrin und Rudi</i>
22.12.12 15:00	22.12.12 18:00	<b>Kindertag im Shambhalazentrum Feier der Wintersonnenwende</b>	

**Ven. Rita Riniker**

**TARA - Grundlagen buddhistischen Tantras**

**23.-25. 11. 2012**

Tara, die Befreierin steht für aktives Mitgefühl, geschicktes Handeln, Furchtlosigkeit und schnelle Verwirklichung aller Wünsche. Anhand eines traditionellen Textes (Sadhana) erlernen wir die Grundzüge des Tantras. So können wir in uns schlummernde Fähigkeiten entdecken. Auch für interessierte AnfängerInnen. Vortrag, Diskussion, Meditation.

*Ani Rita vermittelt humorvoll und einfühlsam buddhistische Grundlagen und Meditationen so, dass wir sie im Alltag unmittelbar umsetzen können – dem Ort wo Buddhismus praktiziert und gelebt werden will.*

**23. 11. 2012** 19:00–21:00; **24. 11.** 10–17:30; **25. 11.** 9:30–12:00

Info: Tel.: 0681 204 900 31, info@gelugwien.at

**Spende (Dana) Richtwert:** Vortrag: € 12,- (MG 10.-) | Seminar: € 70,- /60.- ; Fr.- So. € 75,- | 65.-, Erm. möglich  
Ort: PLC: 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at

**Buddhas Psychologie**

**UMGANG MIT GEFÜHLEN**

Abendvortrag & Seminar  
Stephan (Pende) Wormland

**5.-7. 10. 2012**

Angst, Ärger, Traurigkeit, Freude – Gefühle sind Teil des menschlichen Lebens. Woher kommen sie? Sind wir ihnen ausgeliefert? Wie unterscheidet sich der Zugang zu unseren Gefühlen aus buddhistischer Sicht zur westlich-psychologischen Herangehensweise?

In Vortrag, Diskussion und Meditation werden wir versuchen, unsere Gefühle besser zu verstehen und konstruktiver mit ihnen umgehen zu lernen.

*Stephan (Pende) Wormland ist Psychologe und Gestalt-Therapeut und seit über 25 Jahren Übender des buddhistischen Weges, davon 14 Jahre lang als Mönch.*

**5.10.** 19:00 – 21:00; **6.10.** 10:00 – 17:30; **7.10.** 10:00-13:00

Tel.: 0681 204 900 31, info@gelugwien.at

**(Dana) Richtwert:** Vortrag: € 12,- Sem.: € 70,- Vortrag und Sem.: 75,- Videodownload inkl.  
Ort: PLC, 1090, Serviteng. 15, www.gelugwien.at

bezahlte Anzeigen

	ORT	TELEFON	E-Mail
öRen	Senkozan Sanghe Nembutsu Do	07486/85 13	senkozan@naikido.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Puregg-Haus der Stille	0664/986 97 54	info@puregg.at
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		info@buddhistischejugend.at
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		info@buddhistischejugend.at
	Zendo Buddhistisches Zentrum		office@buddhismus-austria.at
	Meditationszentrum-der mittlere Weg-		office@buddhismus-austria.at
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
	Festsaal, Friedrich Eymann Waldorfschule		
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		info@buddhistischejugend.at
	Buddhistisches Zentrum Scheibbs	0699/11 48 57 91	bz.scheibbs@gmx.at
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		office@buddhismus-austria.at
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		info@buddhistischejugend.at
	Theravadaschule, Buddhistisches Zentrum, 1.Stock		office@theravada-buddhismus.at
	She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	0699/12 15 12 91	office@shedrupling.at
	Karma Kagyü Sangha	01/512 37 19	office@buddhismus-austria.at
	Meditationszentrum – der mittlere Weg		info@buddhistischejugend.at
	Shambhala Meditationszentrum	01/523 32 59	info-shambhala@gmx.at

## Zen-Geist – Anfänger-Geist

In einer offenen Gruppe den Dharma ergründen, in Stille sitzen, sich austauschen, den Wirrwarr des Alltags mit Humor entwirren und klar sehen. Die Grundlage des Studiums ist das Herz Sutra.

Informationen und Termine im 9. Bezirk unter:  
**www.trotula.at**  
und im 1. Bez. am Fleischmarkt unter:  
**www.karma-kagyü.at**

### Rev. MyoE Doris Harder

erste Begegnung mit Zen am Puregg 1992;  
seit 2002 Buddhistische Priesterin, praktizierte  
u.a. 6 Jahre am San Francisco Zen Center.  
Ordiniert in 2 Linien: Kobun Chino Otogawa  
Roshi und Shogaku Shunryu Suzuki Roshi.

## Fernkurs Buddhismus

Ein Jahresprogramm zur Lehre und Praxis des Buddha Gautama zum Lesen, Nachdenken & Meditieren von Prof. Dr. Volker Zotz. Die traditionsübergreifende Basis des Buddhismus wissenschaftlich fundiert und allgemein verständlich dargestellt. Unabhängig vom Wohnort, individuelle Zeiteinteilung, monatlich Skripten per Post oder E-Mail, Möglichkeit der Diskussion im internen Forum. Für Mitglieder von Komyoji ist der Fernkurs kostenlos, Mitgliedsbeitrag € 30,-/Monat. Kurs ist für buddhistische Religionslehrausbildung in Österreich anrechenbar. Lassen Sie sich inspirieren von der Weisheit des Buddha Gautama für ein bewusstes, intensives und damit erfülltes Leben!

### Komyoji – Eurasischer Humanismus und Interkulturelle Spiritualität

Info: [www.komyoji.at](http://www.komyoji.at), [office@komyoji.at](mailto:office@komyoji.at)  
Tel.: 0676/731 77 70  
Postanschrift: Loibes 19, 3812 Groß Siegharts

*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)*

**Buddhistische Gemeinschaft  
Salzburg**

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

**Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/513 38 80  
[bodhidharmazendo@hotmail.com](mailto:bodhidharmazendo@hotmail.com)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Buddhistisches Zentrum  
Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/190 496 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://www.bzs.at)  
>> *Übertraditionell*

**Daishin Zen Österreich**

Währinger Straße 26/Hof, 1090 Wien  
Tel. 01/879 57 22 oder  
Tel. 0650/879 57 22  
(Mag. Paul Matusek)  
[office@fleurwoess.com](mailto:office@fleurwoess.com)  
[www.daishinzen.at](http://www.daishinzen.at)  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Drikung Kagyud Orden**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Tel. 01/749 42 47  
[drikung@1012.at](mailto:drikung@1012.at)  
[www.drikung-orden.at](http://www.drikung-orden.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Dzogchen Gemeinschaft  
Österreich\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischermarkt 16/1. Stock, 1010 Wien  
Honza Dolensky,  
Tel. 0660/521 96 99  
[dzogchen.wien@gmx.at](mailto:dzogchen.wien@gmx.at)  
[www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Fo Guang Shan Tempel**

Sechshauser Straße 50, 1150 Wien  
Tel. 01/941 74 08  
Tel. 0699/18 888 098  
[fgsvienna08@gmail.com](mailto:fgsvienna08@gmail.com)  
<http://dharma.fgs.org.tw/shrine/vienna/>  
>> *Tawainesischer Buddhismus*

**Karma Kagyü Österreich\***

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 Österreich ist eine von mehreren Organisationen bzw. Zentren im Rahmen der ÖBR, die sich in Österreich der Karma Kagyü-Linie zugehörig fühlen.

**Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock, 1010 Wien  
Tel./Fax 01/276 23 60,  
Tel. 0680/554 72 10  
[info@karma-kagyuu.at](mailto:info@karma-kagyuu.at)  
[www.karma-kagyuu.at](http://www.karma-kagyuu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Karma Samphel Ling**

Hollandstraße 14, 1020 Wien  
Tel. 0680/324 94 91  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20  
1070 Wien  
Tel. 0699/19 24 62 94  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

**Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/74 17  
(Kontakt: Sylvester und  
Li Lohninger)  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://www.maitreya.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

Servitengasse 15, 1090 Wien  
Tel. 0681/20 49 00 31  
[info@fpmt-plc.at](mailto:info@fpmt-plc.at)  
[www.fpmt-plc.at](http://www.fpmt-plc.at)  
[www.gelug.at](http://www.gelug.at)  
[info@gelug.at](mailto:info@gelug.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europa**

Wiener Straße 33  
3002 Purkersdorf bei Wien  
Tel. 0664/81 50 51 30  
[www.palpung.eu](http://www.palpung.eu)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

**Pu Fa Meditationszentrum Linz**

Hörzinger Straße 62ab  
4020 Linz  
Tel. 0732/94 47 04  
[pufa@mail.ctcm.org.tw](mailto:pufa@mail.ctcm.org.tw)  
[www.ctworld.org](http://www.ctworld.org)  
>> *Taiwanesischer Buddhismus*

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

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

**Senkozan Sanghe  
Nembutsu Do\***  
Haupttempel, Bodingbach 91  
3293 Lunz am See  
Tel. 07486/85 13  
senkozan@naikido.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*

**She Drup Ling Graz**  
Griesgasse 2, 8020 Graz  
Ani Tenzin Jamyang (Beate  
Zweytick), Tel. 0699/12 15 12 91  
office@shedrupling.at  
www.shedrupling.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

**Thekchen Dho-ngag Choeling\***  
9376 Knappenberg 193  
Tel. 0664/110 27 02 oder Tel.  
0662/42 05 16, info@tdc-buddha.at  
www.tdc-buddha.at  
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

**Puregg, „Haus der Stille“**  
Berg 12  
5652 Dienten am Hochkönig  
(Salzburger Land)  
Tel. 0664/986 97 54  
von 15 bis 17 Uhr  
info@puregg.at  
www.puregg.at  
>> *Japanischer Buddhismus*

#### INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –  
Friedenspagode**  
Handelskai, Hafenzufahrtsstraße  
(Höhe Donaurestaurant Lindmayer)  
1020 Wien  
Tel. 01/726 35 51  
www.peacepagoda.net  
>> *Japanischer Buddhismus*

**Friedens-Stupa-Institut**  
Pyung Hwa Sa Friedensverein  
Buddhistischer Tempel  
Lindmayerstraße 2, 1020 Wien  
Elisabeth Lindmayer  
Tel. 0664/340 10 46  
info@stupa.at oder  
lindmayerelisabeth@yahoo.com  
www.stupa.at  
>> *Übertraditionell*

**Naikan Institut Neue Welt**  
Triftstraße 81  
2821 Lanzenkirchen  
Tel. 0664/32 00 688  
nwi@naikan.com  
www.naikan.com  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

*Wöchentliche Meditationen*

BUNDESLAND		MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daishin Zen Österreich	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Dhamma-Zentrum Nyanaponika	Wien		18.30		19.00
Drikung Phüntshog Chöling	Wien		18.30		19.30
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien	<u>19.45</u>		<u>19.45</u>	
Fo Guang Shan	Wien				
Karma Kagyü Österreich Wien	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
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	17.00	17.00	17.00	17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		18.00, <u>19.00</u>	<u>19.00</u>	19.00
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			<u>19.00</u>	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		19.00	
Theravadaschule Wien	Wien	<u>19.00</u>	17.30, 19.00	17.30	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00
Senkozan Sanghe Nembutsu Do	Niederösterreich	<u>20.00</u>			
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
Karma Kagyü Österreich Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Österreich Judenburg	Steiermark				20.00
Karma Kagyü Österreich Murau	Steiermark		20.00		
Drikung Lhündrub Chö Dzong	Steiermark				
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>20.00</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Karma Kagyü Österreich Linz	Oberösterreich		20.00		
Karma Kagyü Österreich Steyr	Oberösterreich				20.00
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Pu Fa Meditationszentrum	Oberösterreich	09.00	09.00	09.00	19.30
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		<u>19.00</u>		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		<u>19.00</u>
Karma Kagyü Österreich Salzburg	Salzburg	20.00	20.00		
Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg	19.00			19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Österreich Villach	Kärnten		20.00		
Bodpipath Innsbruck	Tirol	19.30		19.30	
Karma Kagyü Österreich Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Österreich Bludenz	Vorarlberg	20.00			
Karma Kagyü Österreich Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Österreich Dornbirn-Markt	Vorarlberg	19.30			19.30
Palpung Yeshe Chöling Dornbirn	Vorarlberg	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00	07.00, 18.00

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>	<u>07.30</u>		<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
			<a href="http://www.daishinzen.at">www.daishinzen.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
	14.45	15.30	<a href="http://www.fgs.org.tw">www.fgs.org.tw</a>
20.00	20.00	20.00	<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.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>
17.00	17.00	17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
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.bzs.at">www.bzs.at</a>
07.00, 18.00		11.00	<a href="http://www.palping.eu">www.palping.eu</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>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
19.00			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-austria.org">www.drikung-austria.org</a>
09.00	15.00		<a href="http://www.ctworld.org">www.ctworld.org</a>
			<a href="http://www.gomde.at">www.gomde.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html">www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html</a>
<u>19.00</u>			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org">www.buddhismus-salzburg.org</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.tdc-buddha.at">www.tdc-buddha.at</a>
			<a href="http://www.buddhismus-salzburg.org/">www.buddhismus-salzburg.org/</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
19.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
20.00			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
			<a href="http://www.kkoe.at">www.kkoe.at</a>
07.00, 18.00		11.00	<a href="http://www.palping.eu">www.palping.eu</a>

DIE EINGETRAGENEN ZEITEN SIND ANFANGSZEITEN.

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

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

## WIEN

### Association Zen Internationale

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

### Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
Info: Michael Podgorschek  
Tel. 06991/479 12 12, podpod@t0.or.at

### Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien  
Seidengasse 28, 1070 Wien  
Info: victoria.sternebeck@chello.at, Tel. 0676/939 64 36

### Ryuun Zen Sangha

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

## OBERÖSTERREICH

### Zen in Linz

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

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

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

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

### Zen in Gmunden

(japan. Rinzaï Zen)  
Info: Roshin Ingrid Prinz: ingridprinzgm@yahoo.de  
Tel. 0650/460 30 23

## SALZBURG

### Jodo Shin (Reines Land) Buddhismus

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

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

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

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

**Ursula Lyon, Margit Königswieser**

Mo., 10.00–12.00

**Ursula Lyon, Michaela Berger**

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

Mi., 17.30–19.00

**Andrea Lachner**

Mi., 19.15–21.00

**Andrea Lachner**

Do., 17.00–18.30

**Elisabeth Siencnik**

Fr., 10.00–11.30

**Hannes Huber, Renate Putzi**

Fr., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien

**Martin Krautschneider**

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger

Fr., 6.00–8.00

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

Tel. 01/729 82 66

## Qi Gong & Meditation

**Tilo Rom**

Mi., 17.00–18.30

Mi., 19.30–21.00

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

Tel. 0676/629 91 58

## Lama Gawang Rinpoche in Wien

Belehrungen zu Dewachen & Bardo Belehrungen

1.11.2012 – 4.11.2012



Rinpoche ist ein sehr erfahrener Ritual- und Retreat-Meister mit tiefer Hingabe zu S.H. dem 17. Karmapa Orgyen Trinley Dorje. Er lebte als Mönch in Tibet, später als Yogi in einer Höhle in Tso Pema und auf Anweisung S.H. des 16. Karmapa gründete er 1977 in Hantum, in den Niederlanden ein Retreat-Zentrum mit einem imposanten Stupa.

### Belehrungen zu Dewachen

Die Lehre vom „Reinen Land von Dewachen“ beschreibt den paradiesischen Zustand in der Gegenwart von Buddha Amitabha, dem Buddha des grenzenlosen Lichtes. Es gibt kein Leiden, und der Geist ist völlig auf die Verwirklichung des Dharma, zum Wohle aller Wesen, ausgerichtet. Lama Gawang Rinpoche zeigt uns, wie wir unseren Geist auf dieses Ziel richten, um nach unserer irdischen Existenz dorthin zu gelangen.

### Bardo Belehrungen

Die Lehren vom Bardo befassen sich vor allem mit den Zuständen unseres Geistes von unserem Sterben bis zum Eintritt in die nächste Inkarnation. Lama Gawang Rinpoche lehrt uns, wie wir die verschiedenen Stadien, die der Geist durchwandert, zur Befreiung nutzen können. Dieses Wissen ist nicht nur für den eigenen Übergang von Bedeutung, sondern kann auch eine Hilfe für jene Menschen in unserem Umfeld sein, die diese Existenz gerade hinter sich lassen.

**Do., 1.11.2012 – So., 4.11.2012 jeweils 15.00 – 17.30 der mittlere weg, 1010 Wien, Biberstrasse 9/2**

**Info und Anmeldung:** Lisbeth & Harald Benzl, [lisbeth.harald@aon.at](mailto:lisbeth.harald@aon.at), 0664 733 277 93  
**Unkostenbeitrag:** € 120 (Ermäßigung auf Anfrage möglich), **Anmeldung bitte bis 10.10.2012**  
**Konto:** Bank Austria BLZ: 12.000 Konto Nr.: 50242 093 623 lautend auf: Benzl Harald



# Restaurant Weinbar



Das Restaurant ist ein Feinschmeckerlokal in zentraler ruhiger Lage mit romantischem Gastgarten im Innenhof des Mandalahauses. Beste österreichische Naturprodukte garantieren kulinarischen Hochgenuss. In der exklusiven Küche wird eine feine Mischung aus Altwiener Küche mit mediterranem Einschlag kreiert. Die hervorragende Auslese an österreichischen Spitzenweinen unterstreichen die leckeren Kreationen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Fleischmarkt 16**  
**1010 Wien**  
**Mo-Fr. 11:30 – 15:00**  
**Mo-Sa. 17:30 – 23:30**  
**t: 01/513 23 18**  
**f: 01/512 32 23**  
**mailto: [office@ef16.at](mailto:office@ef16.at)**  
**[www.ef16.at](http://www.ef16.at)**



**Gesellschaft Österreich - Tibetische Freundschaft**  
Austrian - Tibetan Friendship Society

Weidingerstraße 49/1/4  
3400 Klosterneuburg  
0664-35 80 949



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

## **TIBETISCHE CHARITYTOUR 2012**

Die Gesellschaft Österreichische – Tibetische Freundschaft / GÖTF hat im November/ Dezember 2012 aus dem Exilkloster Ganden / Südindien 4 tibetische Mönche zu einer Charitytour nach Österreich eingeladen.

### **REINIGUNGSZEREMONIE**

Reinigen Sie Ihre Wohnung / Praxis auf energetischer, geistiger und spiritueller Ebene durch eine wunderschöne einstündige Gebetszeremonie, ausgeführt von unseren 4 tibetischen Mönchen.



### **SANDMANDALASTREUUNG**

bei

Fa. Zotter Schokoladen/ Stmk. Mi. 07.11. - Sa. 10.11.2012  
im Museum Gugging von Fr. 30.11. - So. 02.12.2012

### **TIBETISCHER DINNERABEND**

am Sa. 24.11.2012 auf der Redlingerhütte bei Gugging  
(um Anmeldung wird gebeten)

Bei Interesse schicken Sie mir bitte ein Mail an [office@tibetforum.at](mailto:office@tibetforum.at)  
Alle weiteren Informationen finden Sie auf

**[www.tibetforum.at](http://www.tibetforum.at)**