



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2022

„Die Sprache der Herzen ist gleich.“

INTERVIEW MEISTER SHI YAN LIANG S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil VII

MANFRED KREJCI S. 14

Familienpuja – eine übertraditionelle Feier

KATYA S. 16

Khentrul Rinpoche in Österreich



NEUE RETREAT-ZEITEN

MARICI EINWEIHUNG & RETREAT

24. Juni – 29. Juni

Marici ist eine der 21 Taras und im speziellen die ultimative Beschützerin von Kalapa, dem Zentrum des Reinen Landes von Shambhala.

VAJRAPANI EINWEIHUNG & RETREAT

1. Juli – 6. Juli

Nutze die Kraft aller Buddhas, um Dich auf dem Weg zur Verwirklichung zu stärken. Khentrul Rinpoche gibt diese sehr besondere Einweihung von Bodhisattva Vajrapani.

SHAMBHALA DHARMA-KÖNIGE EINWEIHUNG & RETREAT

8. Juli – 13. Juli

Die Kalki-Könige von Shambhala ist eine erstmalige Terma Übertragung von Rinpoche und hilft, diese Welt in ein Goldenes Zeitalter zu bewegen, um die kostbaren Kalachakra Lehren in unserer Welt erblühen zu lassen.

Kalachakra Kalapa Center
8541 Garanas 41, Steiermark

office@suchandra.org

www.suchandra.org

EINWEIHUNGEN & RETREATS SIND AUCH ONLINE MÖGLICH !

Teilnahme vor Ort nur für die Einweihungen von Freitag bis Sonntag ist auch möglich.



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

In der Kürze liegt die Würze ...

Das ist ein altes Sprichwort, das mir dann positiv in den Sinn kommt, wenn ich überlange Reden höre, deren Aussagewert durch genau diese Länge verwaschen wird und untergeht. Aber gerade in Bezug auf die neuen Medien, denen wir uns, der Entwicklung der Zeit Rechnung tragend, verstärkt auch als ÖBR zu widmen beginnen, lassen mich an der Richtigkeit dieses Sprichwortes oft zweifeln. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen immer kürzere Aufmerksamkeitsspannen entwickeln und bei Texten, die nicht ganz kurz sind, sich bald vom Zuhören und Verstehen verabschieden. Es gehört unbestritten zur hohen Kunst, komplexe Inhalte in einfacher und verständlicher Form mit wenigen Worten darlegen zu können. Trotzdem bedarf es aber oft eines längeren Textes, als die modernen Medien erlauben. Die Folgen sind dann Vereinfachung und Verkürzung, die tiefes Verstehen unmöglich machen. Was können wir dieser nicht wirklich heilsamen Entwicklung entgegen setzen? Zwei Dinge fallen mir dazu in der Kürze ein: Meditation und bewusstes Wahrnehmen. Eine der Folgen von regelmäßiger Meditation ist sicher eine Stärkung unserer Aufmerksamkeitsspanne. Mit bewusstem Wahrnehmen meine ich in diesem Zusammenhang die Klarheit darüber, dass sehr viele Kurztexte nur einen Impuls vermitteln können. Dieser Impuls sollte mich dazu verführen, ihn mit entsprechender Vertiefung in andere Quellen zu verifizieren oder zu falsifizieren.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Meister Shi Yan Liang

14 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich VII
Manfred Krejci

16 PRAXIS
Familienpuja – eine übertraditionelle Feier
Katya

22 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

24 LEHRE
Buddhas Weg folgen
Peter Appelius

21 HAIKU

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

29 CARTOON

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber
Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at,
www.buddhismus-austria.at

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab
Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes
Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: Cover und 8–13 Ida Räther, 16–20 Klaus Jahn, 24–26 Dreamstime

30 Duc (pixiduc) from Paris, France, Archiv.

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

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH,
1020 Wien

Druck: Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und Herausgeber: ÖBR, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident), Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021
Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus interessierte Menschen

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

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist die offizielle Ansprechstelle für alle Fragen zum Buddhismus. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

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

Öffnungszeiten

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

SPENDENKONTO

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

Social Media

Besuchen Sie uns unter
„Buddhismus in Österreich“ auf:



ÖBR-Bibliothek

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

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

ÖBR-WEBSITE

Wissenswertes zum Thema Buddhismus, Informationen zu ÖBR-Aktivitäten und Veranstaltungen, den ÖBR-Podcast sowie alle Ausgaben des ÖBR-Magazins finden Sie auf unserer Website:
www.buddhismus-austria.at

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 über:
www.buddhismus-austria.at > Buddhismus in Österreich > ÖBR-Newsletter

Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So., 25. 09. 2022

So., 23. 10. 2022

So., 27. 11. 2022

So., 18. 12. 2022

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664/236 39 33

„der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

Jugend

NETZWERK

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

info@buddhistischejugend.at
www.buddhistischejugend.at

www.facebook.com/
buddhistischejugend



Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an. Wo und wann, erfahren Sie unter:
www.oeb.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht

Interessierte Schülerinnen und Schüler ergründen gemeinsam die Lehre des Buddha. Wir vermitteln Grundlagenwissen kombiniert mit historischen Perspektiven. Auch der praktische, meditative Aspekt ist uns wichtig.

Sie wünschen sich für Ihr Kind buddhistischen Religionsunterricht? Anmeldungen in der ersten Schulwoche in der Direktion der Schule Ihres Kindes.

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

Mag. Ingrid Strobl,
persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13.00–14.00 Uhr
Fleischmarkt 16, Stiege 2, Tür 30, 1010 Wien
0650/523 38 03
info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at
www.facebook.com/MobilesHospizderOebr

TRAUERZEIT

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30–19.00 Uhr
Meditationszentrum Karma Samphel Ling,
Seilerstätte 12, Top 28, 1010 Wien
Leitung: Irene Hofstätter
0664/236 36 04
www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

Krankheit



JIVAKA
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE
KRANKENBEGLEITUNG

UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

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

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

Die Begleitungen sind kostenlos.

JIVAKA Buddhistische Krankenbegleitung:

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13.00–14.00 Uhr
0677/623 098 01
jivaka@buddhismus-austria.at

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger
0676/43 20 888
fatma.altzinger@chello.at
Praxis: Seidengasse 39a/12, 1070 Wien

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Dieter Christoph Singer
0699/1405 1961
singer.wien@gmail.com
Praxis: Biberstraße 9/2, 1010 Wien



Engagierter Buddhismus

NETZWERK

ACHTSAMER WIRTSCHAFT

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

www.achtsame-wirtschaft.de

ANIMAL COMPASSION

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

info@animalcompassion.de
www.animalcompassion.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

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

bruecke@buddhismus-austria.at

SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha-Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren. Kontakt über das ÖBR Sekretariat: 01/512 37 19

office@buddhismus-austria.at

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Erika Erber
Vizepräsident: Erich Leopold
Generalsekretär: Johannes Kronika

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian
stv. Vorsitzender: Guntram Ferstl

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland:

Marina Jahn, 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Steiermark:

Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98
Inge Brenner, 0676/328 14 73
Wolfgang Poier, 0650/44 88 108
steiermark@buddhismus-austria.at

Kärnten: Monika Eisenbeutel, 0664/110 27 02
kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich:

Gerhard Urban, 0664/877 68 85
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820
Nanda Stüger-Kühn, 0699 190 77 309
oberoesterreich@buddhismus-austria.at

Salzburg: Werner Purkhart, 0676/355 75 91
salzburg@buddhismus-austria.at

Tirol: Dr. Gabriele Doppler
tirol@buddhismus-austria.at

Vorarlberg:

Manfred Gehrmann, 05574/45121
vorarlberg@buddhismus-austria.at
Wien: Sylvie Hansbauer, 0699 107 111 96
wien@buddhismus-austria.at

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

Martin Schaurhofer, 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

„Trotz all der Unterschiede in Kultur und Land ist die Sprache der Herzen gleich.“

Interview Meister Shi Yan Liang

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber Großmeister Shi Yanliang, wie hast du zur Lehre Buddhas gefunden?

Shi Yanliang: Ich wurde 1977 geboren und kam mit vier Jahren ins Kloster, um Kung Fu von meinem Onkel, der Shaolin-Mönch war, zu lernen. Mit 15 Jahren ging ich ins Shaolin-Kloster. Ich lebte da mit den Mönchen, lernte die Chan-Meditation und machte bei den täglichen Trainings mit.

ÖBR: Wann bist du dann vom Kloster weggegangen?

Shi Yanliang: Von 2004 bis 2007 wurde ich vom Abt Shi Yongxin nach Berlin geschickt. Der dortige Shaolin-Tempel wurde vom Abt 2001 gegründet. Und schon 2007 kam ich nach Österreich, um Workshops und Wochenendkurse zu leiten. Nach vielen absolvierten Lehrgängen hat mich Abt Shi Yongxin beauftragt, einen eigenen Tempel in Österreich zu gründen. So musste ich einmal einen geeigneten Ort finden, und nachdem ich diesen Tempel hier (1050 Wien, Bacherplatz

10/Top 3) gefunden hatte, bekam ich 2011 die Vollmacht, den Shaolin-Tempel Österreich zu verwalten.

ÖBR: Ist es auch möglich, hier im Bacherpark im Freien zu praktizieren?

Shi Yanliang: Bevor die U-Bahn-Baustelle da war, hatten wir jeden Tag von 7 bis 9 Uhr Qi-Gong- und Kung-Fu-Training im Park.

ÖBR: Deine buddhistische Heimat ist der Chan-Buddhismus, was kann ich mir darunter vorstellen?

Shi Yanliang: Den Chan-Buddhismus hat der indische Mönch Bodhidharma nach China gebracht. Er galt als der 28. Nachfolger Buddhas. Bei uns in China nennt man ihn Damo (Ta-Mo). Er lebte damals etliche Jahre in einer Höhle in den Songshan-Bergen über dem Shaolin-Tempel und praktizierte Meditation. Wir sagen, dass wir in einer Schicksalsverbindung mit Bodhidharma leben. Aufgrund seiner eigenen Meditationspraxis mit Körperübungen >>





In China sagt man: Lebe gemütlich hinter der Klostermauer – ich finde, ganz Wien lebt hinter der Mauer.

>> galt er als Begründer des Chan-Buddhismus. Chan ist Weisheit, gutes Karma und Versenkung, und die führt zur Erleuchtung.

Er traf damals den chinesischen Kaiser Wu-Di. Wenn seine Methode der Meditation für den Kaiser gut genug war, so wollte der Kaiser sie studieren. Doch der Kaiser schenkte ihm anfänglich keinen Glauben an seiner Meditationspraxis. Bevor Bodhidharma um das Jahr 527 zum Shaolin Kloster kam, waren schon zwei andere Mönche nach Shaolin gekommen, die dort Sutren ins Chinesische übersetzten, wie auch schon der indische Mönch Batuo, der 496 das Kloster und die Übersetzungshalle begründet hat. Bodhidharma erkannte jedoch,

dass, wenn der Kaiser ihm keinen Glauben schenkt, ihm die Schüler auch nicht glauben werden. So zog er sich in die Höhle über dem Shaolin-Kloster zurück und wartete auf eine gute Zeit, dass ihm der Kaiser Glauben schenkt. Nach zwei Jahren dachte der Kaiser, oh – wenn dieser Mönch zwei Jahre in einer Höhle meditierend verbringt, so muss er wirklich gut sein, und dachte, ich sollte ihn doch einmal einladen [lacht]. Aber er kam nicht zum Kaiser und meinte nur, dass die Möglichkeit einer Belehrung nun vorbei ist. Weiters dachte er, er wäre noch nicht gut genug und müsse noch weiter meditieren, und wenn er einmal gut genug wäre, käme er zum

Kaiser. Jedoch erwähnte Bodhidharma immer wieder, dass er Buddhismus nicht nur für den Kaiser mache, sondern für alle Menschen. Der Begründer des Shaolin-Tempels fand den Ort für den Shaolin-Tempel am Rande der Songshan-Berge im Wald. So setzt sich auch der Name Shaolin zusammen, man könnte es übersetzen mit ‚Das Kloster im Wald vor dem Berge Shao‘.

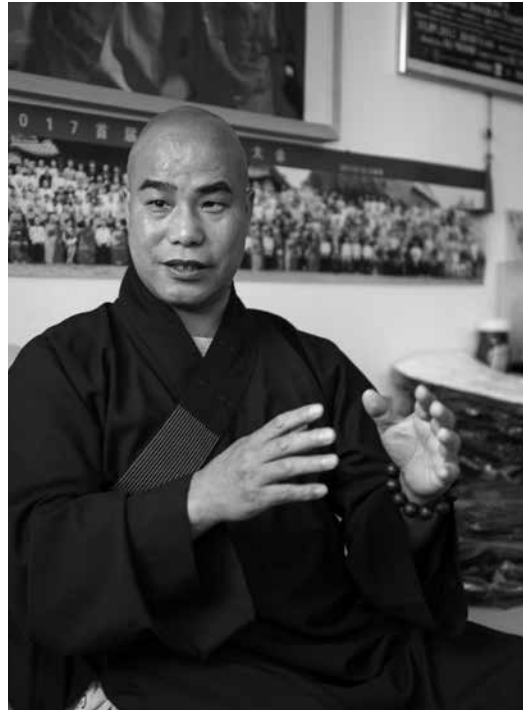
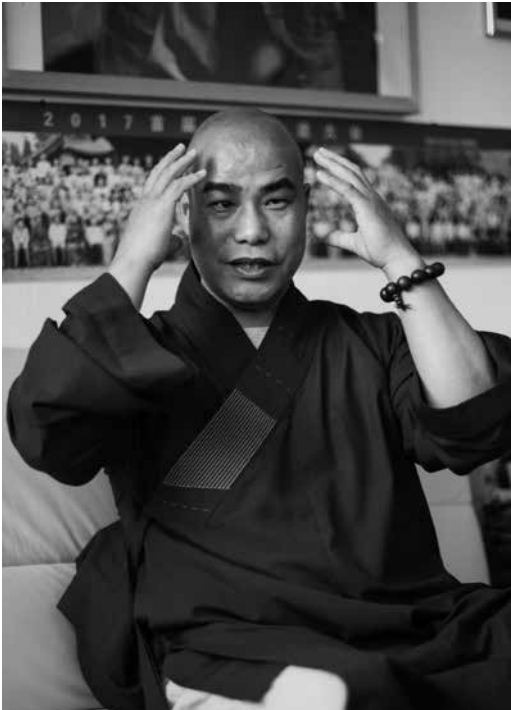
ÖBR: In deinem Tempel wird die Shaolin-Kultur in Workshops angeboten, was ist die Shaolin-Kultur genau?

Shi Yanliang: Shaolin-Kultur ist Chan-Buddhismus. Die Shaolin-Kultur hat vier Teile. Chan-Buddhismus, Shaolin-Kung Fu, Shaolin-Medizin und Shaolin-Kunst. Für die meisten Leute bekannt ist das Shaolin-Kung Fu, aber dies ist natürlich keine Kampfsportart, sondern

dient der meditativen Körperbewegung. Wichtig dabei ist, dass die äußerliche Bewegung mit innerer Konzentration und Achtsamkeit verbunden ist. Obwohl im Äußeren viel Bewegung stattfindet, bleibt man im Inneren ruhig und konzentriert. Chan wird auch der Geist von Kung Fu genannt.

ÖBR: Welcher Unterschied bietet sich dir in Wien, im Gegensatz zu China, wo dein Kloster auf eine 1500 Jahre alte Kultur zurückblicken kann?

Shi Yanliang: Österreich hat ebenfalls eine sehr alte Kultur mit vielen historischen Bauten. In Österreich sind die Menschen eher gemütlich und nicht so hektisch wie in China. Die Kultur in Österreich und auch im Buddhismus sieht das Andersartige, gliedert es aber als Teil der gesamten Kultur ein. >>





Meister Shi Yan Liang

Im Juni 1977 in China, Yingshang, Provinz Anhui, in eine buddhistische Familie geboren
1993: Eintritt in den Shaolin-Tempel

2000–2004: Leiter der Showgruppe

2004–2007: Reisen nach Deutschland als Lehrtrainer
2007: Ankunft in Österreich, Leitung von Workshops und Wochenendkursen

2010 legte Meister Shi Yan Liang in China die Großmeisterprüfung ab

Oktober 2011: Gründung des Shaolin Tempels und Shaolin Kultur Zentrums in Wien, dessen Leiter er seither ist
Großmeister Shi Yan Liang ist Beauftragter der Shaolin Europe Association e.V. (SEA) und europaweiter Ansprechpartner für Shaolin Kultur.

>> Trotz der traditionellen Werte in Österreich ist niemand gegen den Buddhismus oder die Shaolin-Kultur hier. Im Shaolin-Kloster war es ähnlich, zum Teil eben auch so gemütlich wie hier. In China sagt man, lebe hinter der Mauer [Klostermauer], aber ich finde hier ganz Wien auch hinter der Mauer *[lacht]*. Die Menschen hier sind freundlich auch zu einem Fremden wie mir. Es ist wie Chan-Buddhismus, ich brauche keine Sprache und lasse mein Herz sprechen. Sind die Leute hier in Wien zufrieden, so lachen sie schon. Und wenn ich auch lache, so brauche ich keine Sprache. Trotz aller Unterschiede in Kultur und Land finde ich die Sprache der Herzen gleich. Wie Buddha schon sagte: „Jeder hat eine Buddhanatur“; ist also gleich.

Ich bin zwar hier Ausländer, wurde aber nie als so einer behandelt. Als ich das erste Mal von Berlin nach Wien geflogen bin, hatte ich alle meine Dokumente verloren. Diese Sachen waren sehr wichtig für mich. Die Polizei am Flughafen nahm alles auf. Eine Woche später, ich war schon wieder in Berlin, kam ein Anruf aus Wien. Man hatte alle Papiere, Scheckkarten etc. mit der Geldbörse gefunden,

und das Bargeld war auch noch vollständig drinnen. Ich finde dieses Erlebnis so buddhistisch, dass ich es immer wieder gerne erzähle. Es ist auch eine Form von Schicksal, aber ich wollte hier auch ein Shaolin-Zentrum gründen, um diese guten Taten auch wieder zurückgeben zu können.

ÖBR: Ihr bietet auch Shaolin-Medizin an, wie verbindest du dies mit dem Chan-Buddhismus?

Shi Yanliang: Man kann sagen, dass die Shaolin-Medizin eine Buddhismus-Medizin ist *[lacht]*. Die Shaolin-Medizin ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kultur, wir sagen auch, dass ist die originale chinesische Medizin. Sie steht auch in Verbindung zu Kung Fu, zum Beispiel bei Verletzungen von Bändern, Sehnen und Knochen durch Springen. Hier besteht eine sehr lange Erfahrung der Heilung solcher Verletzungen. Die Shaolin-Medizin hat nicht nur große Erfahrung mit der Heilung akuter Verletzungen, sondern auch große Erfahrung bei der Behandlung mit Kräutern. Es gibt eine eigene Shaolin-Apotheke mit angeschlossener Arztpraxis, wo die Mönche auch



Die Shaolin-Kultur gehört der ganzen Welt.

gratis behandelt werden können. Die Shaolin-Medizin behandelt nicht nur die körperlichen Leiden, sondern hilft vielmehr auch durch die Chan-Meditation, ganzheitlich zu heilen.

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

Shi Yanliang: Ich als Mönch? Ja, viele fragen mich, hast du überhaupt eine Familie, und ich sage immer, keine kleine Familie, ich habe eine Großfamilie. Für mich ist die Shaolin-Kultur sehr wichtig, um körperlich und geistig gesund zu bleiben. Wir sagen, dass Krankheit drei Teile hat. Erster Teil: der Körper ist krank, zweiter Teil: das Herz ist krank, und der dritte Teil kommt vom Karma. So übe ich Kung Fu, damit mein Körper gesund bleibt, und Chan-Buddhismus, damit mein Herz-Geist gesund bleibt. Bin ich selbst glücklich und zufrieden, kann ich auch anderen helfen. Mein Wunsch

ist auch, dass die Shaolin-Kultur nicht dem Mönch allein gehört, sondern der ganzen Welt, und ich wünsche mir, dass ich diese wunderbare Shaolin-Kultur allen, die zu uns kommen, weitergeben kann.

ÖBR: Recht herzlichen Dank für das Gespräch. ■



Buddhismus in Österreich

Teil VII: ÖBR goes Social Media

MANFRED KREJCI

Rechtzeitig vor den Feiern zum 40. Jahrestag der staatlichen Anerkennung 2023 hat die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR) eine Social-Media-Offensive gestartet, mit dem Ziel, Buddhismus in Österreich neben analoger auch über eine ganze Reihe digitaler Medienkanäle stärker präsent zu machen.

Sechs Medienkanäle

Seit Jahresbeginn ist die ÖBR deshalb auf sechs eigenen Medienkanälen – Magazin, Website, Newsletter, Facebook, Instagram und Youtube – mit vielfältigen Beiträgen über das buddhistische Geschehen tätig.

Vier Themenfelder

Berichtet wird im Wesentlichen über vier Themenfelder:

- Buddhistische Praxis – Meditation, Lebensweisheiten, Zitate
- Wissen über Buddhismus – Historie, Dharma, Die Lehre des Buddha
- Orden und Dharmagruppen – Gründung, Geschichte, Persönlichkeiten
- ÖBR – Aktuelles, Aktivitäten

Medienkanäle



Themenfelder





Gespräch mit Ingeborg Hungerleider

Gattin von Prof. Fritz Hungerleider
1955 bis 1976 Präsident
der Buddhistischen Gesellschaft
(Vorgängerorganisation der ÖBR)

„Nur der Weg der Mitte ist möglich.“

Zahlreiche Medienformate

Ebenso vielfältig sind die Medienformate, durch die das Interesse für die Inhalte geweckt werden soll. Neben Text- und Bildberichten gilt das Augenmerk in Zukunft verstärkt den Bewegtbildern in Form von kurzen Videoclips, aktuellen Video-Reportagen und informativen Video-Interviews. Ergänzt wird die digitale Berichterstattung durch Audio-Podcasts mit wissenswerten Inhalten. Speziell auf Instagram und Facebook bieten Infografiken, Zitate, Lebensweisheiten und Quizfragen einen abwechslungsreichen Zugang zum Thema Buddhismus. ■

MANFRED KREJCI

war langjähriger Verlagsleiter und Chefredakteur in einem renommierten Fachzeitschriftenverlag, besuchte den Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum, absolvierte eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, ist als Pressechef der ÖBR für deren mediale Aktivitäten zuständig und Leiter der ÖBR-Bibliothek.





Familienpuja – eine übertraditionelle Feier

KATYA

Die Idee, Familienpujas zu gestalten, entstand vor mehr als 10 Jahren aus dem buddhistischen Religionsunterricht heraus. Eltern können so mit ihren Kindern gemeinsam ein Stück des Buddha-Weges gehen, aber auch alle anderen Interessierten sind herzlich eingeladen. Katya und ihre Tochter nehmen regelmäßig an Familienpujas teil. Warum, das erzählt Katya im Folgenden.

Am Sonntag ist wieder Familienpuja

Meine Tochter hat mich schon früh nach dem freundlichen Ruhepol gefragt, der bei uns an der Wand hängt – eine moderne Darstellung des meditierenden Buddha. Ich habe seine Geschichte erzählt, mich bemüht, die zentralsten Lehren und Werte in kindgerechte Sprache zu packen. Als Annika mich jedoch immer wieder nach neuen Erzählungen gefragt hat, sind mir nach einiger Zeit die Ideen ausgegangen. Ein paar wenige Bücher haben kurzfristig Geistesnahrungsnachschub gebracht, doch auch diese waren schnell verschlungen. Annika wollte aktiv mehr wissen. Meine Nähe und mein Zugang zum buddhistischen Gedanken gut haben sie wohl inspiriert – jedoch konnte ich nicht genug inhaltlichen Hintergrund der Lehre aufbringen, um einen weiterführenden Kurs anbieten zu können. Auf Nachfrage wurde mir gesagt, dass es zwar einen buddhis-

tischen Religionsunterricht für Schulkinder gibt, dieser jedoch nur dann besucht werden kann, wenn das Kind Buddhist ist oder ohne Bekenntnis angemeldet wurde. Dann wurde mir vorgeschlagen, die buddhistische Familienfeier zu besuchen. Wir gehen nun seit 2018, wenn es uns möglich ist, in die Familienpuja. Annika freut sich jedes Mal darauf. Der Antrieb, hinzugehen, geht vor allem von ihr aus.

Schon am Samstag überlegen wir uns, was wir am Sonntag mitbringen wollen. Es gibt eine sehr schöne Tradition, etwas Salziges oder Süßes für die Jause im Anschluss an die Puja mitzubringen. Manchmal bringen wir auch eine der kleinen Buddha-Figuren mit, die zu Hause auf einem Ehrenplatz stehen. Die werden dann bei der Feier mit guter gemeinsamer Energie aufgeladen.

Es ist immer etwas Besonderes und gleichzeitig total entspannt, am Sonntag in die >>



>> Biberstraße zu kommen. Manchmal ist viel los und man trifft so manches bekanntes Gesicht. Manchmal ist es etwas ruhiger. Was immer gleich ist, ist Marinas ruhige und kindergerechte Führung und Moderation der Puja.

Zu Beginn gibt es immer ein Kinderbuch, das vorgestellt wird. Manchmal gibt es auch einen kurzen Text für die Älteren. Es wird kurz beleuchtet, was man Lernenswertes daraus mitnehmen kann. Dann kommt Anni-

kas Lieblingsabschnitt. Es werden die Gaben vom Altar sehr behutsam von einen zur anderen im Kreis weitergereicht. Jemand wird von Marina gebeten, etwas zur Bedeutung des Objekts zu sagen, z. B. zum Wasser oder zu der Kerze. So wird auf die elementare Bedeutung von sehr einfachen und alltäglichen Dingen ein Licht gelenkt. Die Dankbarkeit kommt ganz von allein. Danach lesen und singen wir gemeinsam aus dem Familienpu-



ja-Heft und rezitieren Mantren. Dies ist der Teil, der mir auch bei reinen Erwachsenenveranstaltungen sehr gefällt, und das hier mit meiner Tochter teilen zu dürfen, ist für mich besonders wertvoll. Zum Abschluss bekommt dann noch jeder und jede ein gesegnetes Armband aus dreilagigem Faden. Teilweise, wenn das Band so lange hält, erinnert es uns auch Wochen später noch an die schöne Feier.

Wichtig ist es auch, anzumerken, dass die Puja keiner buddhistischen Tradition im Besonderen folgt. Es handelt sich um eine bunte Mischung aus Zugängen aller großen Strömungen. Es stehen die verbindenden Elemente der buddhistischen Lehre im Vordergrund.

Im Anschluss an den „offiziellen“ Teil beginnt das gesellige Beisammensein in der Küche, das nun endlich wieder möglich ist. Es werden die mitgebrachten Köstlichkeiten >>



>> auf dem Küchentisch angerichtet, Tee gekocht, Geschirr hingestellt. Alle greifen zu und lassen es sich schmecken. Die Kinder laufen teilweise noch oder schon wieder herum oder spielen im Meditationsraum, während die Erwachsenen etwas Zeit zum Plaudern haben. Annika und ich gehen immer mit dem Gefühl weg, dass wir gerade zwei wertvolle Stunden verbracht haben, und freuen uns schon auf das nächste Mal. In der Familienpuja haben wir den Ort in Wien gefunden, der altersge-

recht einen einfachen Zugang zu buddhistischen Lebensweisen und Gedankengut in netter Gesellschaft bietet. ■

KATYA

ist Produktmanagerin in einem österreichischen IT-Unternehmen. Ihr Leben wird seit knapp 15 Jahren durch buddhistische Geistesnahrung bereichert.

Man gratuliere mir!
Auch dieses Jahr haben
Die Mücken mich gebissen.

Issa





„Wir haben nur den gegenwärtigen Moment, nur diesen einzigartigen und ewigen Augenblick, der sich vor unseren Augen öffnet und entfaltet, Tag und Nacht.“ Jack Kornfield



Buddhismus und Natur

*Das Foto entstand 2014 in Südafrika
(Plettenberg Bay) in den frühen Morgenstunden.
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at*

Buddhas Weg folgen

PETER APPELIUS

Buddha ist nur ein Synonym für einen Namen, der unzähligen Menschen auf unserer Erde zusteht. Unzählige Wesen haben es in der Vergangenheit geschafft ihre wahre, innerste Natur zu verwirklichen – unzählige Wesen begeben sich heute noch auf den Weg zur Buddha-Schaft.





>> Genau genommen besitzt jeder von uns Buddha-Natur, nur ist sie verschleiert und verdeckt durch den Mantel der Unwissenheit, den wir über unsere wahre, ursprüngliche Natur gebreitet haben. Es gilt also, diesen Mantel zu lüften und uns neu und frisch im klaren Licht der Erkenntnis zu begegnen.

Tatsächlich gibt es nur zwei Optionen, unser Leben zu gestalten. Die erste lautet: Alle Täuschungen und Irrungen beiseitezuräumen, um unsere wahre, angeborene Natur zu verwirklichen, die wir Buddha-Natur nennen, wobei es nicht um die Ausübung einer Religion geht, sondern um die Verwirklichung einer universellen Weisheitslehre, die von jedem Menschen (unabhängig seiner Herkunft, seiner Hautfarbe und seiner Religionszugehörigkeit) durch Üben und Beständigkeit erreicht werden kann. Ja, es ist ein steiniger, ein harter und schwieriger Weg, weil wir alle Knoten der Unwissenheit und Täuschung aufknüpfen müssen – Knoten für Knoten, um zur Erleuchtung zu gelangen! Und das tut weh!

Aber wir haben keine andere Wahl – ich meine dich und mich, denn die zweite Option lautet: Im Dämmerlicht unserer Irrungen und Täuschungen zu verharren und zu leiden. Leiden überzieht den ganzen Planeten und hat nur eine einzige Ursache: Egoismus/ich-bezogenes Denken. Schon Marc Aurel hat gesagt: „Dein Leben nimmt die Farbe Deiner Gedanken an“.

Für Selbstsucht können wir uns die Farbe grellrot vorstellen, die auch für Gier steht. In den wohlhabenden Ländern ist diese Farbe ein grelles Rot, das in den Augen schmerzt, während in den ärmeren Ländern das Rot mild und sanfter wird, weil der tägliche Kampf

um das Allernotwendigste (Trinken, Essen und Schutz vor Hitze oder Kälte) eher ein gemeinsames Teilen und Aufeinander-Schauen erfordert und kein „Ich nehme mir, was ich brauche...und sogar weit mehr als das!“

Zweifellos sind wir an einem Wendepunkt, denn jeder, den ich treffe, sagt mir: „So kann es nicht weitergehen“ und viele sehen gerade in der Pandemie die Chance, die Welt neu zu gestalten und aufzusetzen.

In unserem kleinen Kreis sehe ich keine andere Möglichkeit, als durch Meditation und Selbst-Erkennen einen kleinen Beitrag zur Harmonie in der Welt zu leisten.

Immer wieder rückfragen: Was kann ich tun, um anderen kein Leid und keinen Schaden zuzufügen, wo kann ich Maitri – liebevolle Güte (auch bedingungslose Freundschaft mir selbst gegenüber) anwenden?

Der Kraft der Liebe kommt nach der Vorstellung des Buddhismus keine andere Kraft im Universum gleich. Meditation hat so viel Potential und Kraft in sich wie keine andere Übung! Meditation führt zu Prajna (Weisheit) und damit zur direkten Erkenntnis der Leerheit oder Ich-Losigkeit.

Wir tun es nicht für uns – wir tun es für alle! Wir sondern uns mit der Meditation nicht ab, wir verbinden uns mit allem und mit allen.

Auch die magische Übung von Tonglen sollten wir beständig nutzen – beim Gehen auf der Straße, beim Einkaufen, in den Öffis, beim Kochen ...viele, viele Möglichkeiten, Anderen etwas Leid abzunehmen.

Svaha, möge es zum Wohle aller gelingen
9.1.22 / 20:15 ■



PETER

APPELIUS

geboren 1937, Künstlername wa-ki. Diese japanische Silbenkombination bedeutet so viel wie Friedliches Gemüt. Auf Reisen nach Indien folgten erste Begegnungen mit dem Buddhismus; seine spirituelle „Heimat“ fand wa-ki in der Zen-Gruppe unter Leitung von Karl Obermayer, später von dessen Lehrbeauftragten. Das „Sitzen“ in seinen vier Wänden ist selbstverständlicher Teil seines Lebens geworden und ermöglicht es ihm, immer wieder in den Strom des Seins einzutauchen.

Akademie für Buddhismus und Christentum / Buddhismus-Lehrgang 2022/2023

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2022/2023 die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

Optional: Vorträge zum Zen-Buddhismus und Tibetischen Buddhismus.

Referenten:

Dr. Bhante Seelawansa Thero; Univ.-Prof. DDr. Johann Figl.

Zen-Buddhismus: Rev. Kigen Seigaku Osho;

Tibetischer Buddhismus: Dr. Tina Draszcyk.

Zeiten: Mittwoch 19:00–20:30

(Termine für Vorträge zum Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden kurzfristig bekanntgegeben).

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2022, SS März 2023; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

Veranstaltungsort: Online über ZOOM; Bekanntgabe der Zutrittsdaten erfolgt vor Kursbeginn.

Live-Veranstaltungen: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

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

Beitrag: Wie bereits in der Vergangenheit erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten Sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung.

Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

Anmeldung und weitere Informationen:

Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/865 34 91 abc@dhammazentrum.at

www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at



Einen heilsamen Umgang mit Schmerz und Angst lernen?

Dann melde dich für eine erste gratis Grinberg-Sitzung

Matthias Grümayer

Grinberg-Praktiker

www.kayavidya.com | 06801454171

gruemayer4grinberg@gmail.com



Erhältlich im Webshop der Achtsamkeits-Akademie Wien:
www.achtsamkeits-akademie.at/webshop



**ACHTSAM
KEITS
AKADEMIE**

WE WORK THE MINDFUL WAY

Nirvanacin®
für Erwachsene

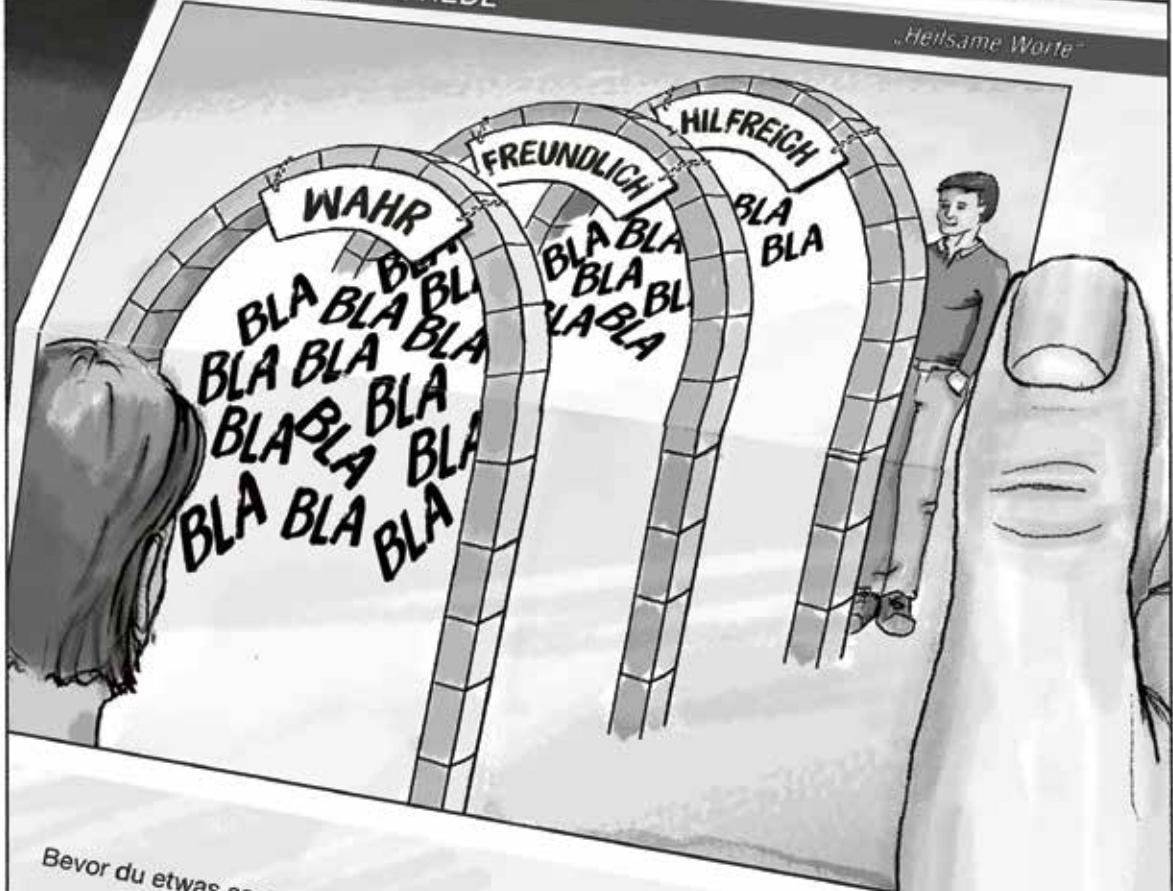
Nirvanacin®

für Erwachsene

STOPPT
LEIDEN!

3. DIE RECHTE REDE

„Heilsame Worte“



ÜBUNG:
Weniger **BLABLA**
Bevor du etwas sagst, frage dich, ob es diese 3 Tore passieren könnte:
IST ES WAHR? IST ES FREUNDLICH? IST ES HILFREICH?
Wenn nicht, halte kurz inne und überlege, ob es wirklich
notwendig ist, das zu sagen.

**ATME TIEF.
BEOBACHTE DEINEN GEIST.
BEMERKE DEN UNTERSCHIED.**

MONTAGS-MEDITATIONEN

mit **Stephan (Pende) Wormland**

Ab 5. Sept., jeden Montag 19:30h Zoom/Online

Entdecke die Wärme Deines Herzens und verbinde sie mit Deinem tiefsten Potenzial. Geführte Meditationen zu den Themen Gleichmut, Mitgefühl, Vergänglichkeit und Achtsamkeit: nur online, für Anfänger & Fortgeschrittene.

Stephan (Pende) Wormland unterrichtet einfühlsam treffend und verbindet die geführten Meditationen mit seinem psychologisch-buddhistischen Verständnis.



TIEFGRÜNDIGER FRIEDE - City-Retreat

mit **Stephan (Pende) Wormland**

9. – 13. Nov. (Online & vor Ort)

Es ist möglich, auch im Alltag, immer wieder Zugang zu innerer Freude, Liebe und Stille zu finden. An diesem Wochenende werden wir erforschen, wie Meditationstechniken aus dem tibetischen Buddhismus uns dabei unterstützen können.

BUDDHISMUS ENTDECKEN

mit **Mag.^a Andrea Husnik**, dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Die 3 Module sind Teil eines 2-jährigen Studien u. Meditationslehrganges (Online & vor Ort).

Probleme umwandeln: 6. Sep. – 11. Okt: Die Nachteile des selbst-zentrierten Denkens und die Vorteile von Mitgefühl für Andere

Die Weisheit der Leerheit: 18. Okt. – 15. Nov: Die direkte Erfahrung der Leerheit ist unumgänglich, um Befreiung aus dem Lebenszyklus & Erleuchtung zu erlangen

Tantra: 22. Nov. – 20 Dez: Was ist Tantra? Wie funktioniert es? Mögliche Gefahren? Was bedeutet in diesem Zusammenhang „qualifizierte Lehrer*innen“? Wie können wir die Praxis des Tantra in unser tägliches Leben integrieren? Wir lernen einfache tantrische Meditationen aus der Gelug-Tradition (Tradition von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama).

Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich.

Mag.^a Andrea Husnik ist Gründerin des PLC Zentrums.



BUDDHISMUS KURZ & BÜNDIG

Mittwochs, 16., 23. u. 30. Nov. 2022 18:00 – 20:00 Uhr

Die 3 aufeinander abgestimmten Vorträge mit Kurzmeditation bieten eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig

ABHÄNGIGES ENTSTEHEN & ULTIMATIVE REALITÄT

Was ist Realität und was nehmen wir wahr?

mit **Geshe Tenzin Namdak**

Sonntag, 23. Oktober, Online in Englisch & Deutsch



Über die Natur gegenseitiger Abhängigkeit & die Realität der Leere.

Ehrw. Geshe Tenzin Namdak, von Seiner Heiligkeit Dalai Lama hochgeschätzter erster „Westliche Geshe,“ der an der Sera Mey Kloster-Universität das gesamte Geshe-Studium abgeschlossen hat. Er ist residierender Lehrer in London und unterrichtet weltweit.

Lama Zopa Rinpoche & Lama Thubten Yeshe



Der
Sinn des Lebens
besteht darin,
anderen zu helfen

Herzliche Einladung zu unseren Meditationen und Studium: GelugWien.at



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien

info@gelugwien.at

www.gelugwien.at

Wir freuen uns über Dein Interesse

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2022

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.07. 19:00 - 21:00	Shambhala-Mittwoch:Meditieren lernen	<i>Hans Kaufmann</i>
11.07. 10:00 - 05.08. 12:00	Sommerkurs: BUDDHIST PHILOSOPHY IN COMPARATIVE PERSPECTIVE	
17.07. 18:00 - 24.07.	Freude und Stille	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
20.07. 18:00 - 24.07.	Metta Retreat	<i>Hannes Huber</i>
12.09. 12:00 - 14.09. 14:00	Zen und Wandern	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
05.09. 19:00 - 05.09. 21:00	Shambhala-Montag: Meditieren lernen	<i>Hans Kaufmann</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 18:00 - 09.07. 13:00	Zen Übungswoche	
04.07. 18:30–20:00	Praxis am Montag	<i>Jo-Alma Potter</i>
07.07. 19:00 - 20:30	Vajrasattva Reinigungs-Praxis online & vor Ort	
09.07. 18:00 - 16.07. 13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
11.07. 18:30–20:00	Praxis am Montag	<i>Jo-Alma Potter</i>
18.07. 18:30–20:00	Praxis am Montag	<i>Jo-Alma Potter</i>
15.07. 18:30–17.07. 14:00	Wochenend-Retreat mit Zen Meister Dae Kwang	<i>ZM Dae Kwang, Knud Rosenmayr</i>
24.07. 18:00 - 31.07.	Vipassana Retreat	<i>Hannes Huber</i>
25.07. 18:30–20:00	Praxis am Montag	<i>Jo-Alma Potter</i>
07.08. 10:00 - 12:00	Japanische Teezeremonie	<i>Gerow Reece</i>
19.08. 18:00 - 21.08. 13:00	Meditation und Selbsterfahrung	<i>Hannelore Röggl</i>
29.08. - 04.09.	Chökyi Nyima Rinpoche: Buddhanatur	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
31.08. 16:00 - 04.09. 10:00	Zen Urlaub im Nationalpark	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
05.09. 19:00 - 05.09. 21:00	Shambhala-Montag: Meditieren lernen	<i>Hans Kaufmann</i>
06.09. 18:00 - 19:30	Zen SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura</i>
05.09.19:30-05.09. 20:30	Schritte des Erwachens Meditation	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
06.09. 19:00-21:00	Buddhismus Entdecken – Modul 11: Probleme umwandeln	<i>A ndrea Husnik</i>
07.07. 19:00-07.07. 20:30	Vajrasattva Reinigungs-Praxis online & vor Ort	
10.09. 10:00 - 11.09. 16:00	Shaolin Yi-Jin-Jing Qi-Gong Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
10.09. 18:00 - 17.09. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
12.09. 19:30-12.09. 20:30	Schritte des Erwachens - Meditation	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
16.09. 19:00-18.9. 12:30	Die 4 edlen Wahrheiten	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
19.09. 19:30-20:30	Schritte des Erwachens Meditation	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
24.09. 09:30 - 25.09. 17:00	Ulli Olvedi: Sterben, Tod, Wiedergeburt	<i>Ulli Olvedi</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
19.08. 18:00-21.08. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
20.08. 15:00-21.08. 18:00	Gomde Sommerfest	
25.08.-31.08.	Chökyi Nyima Rinpoche: Meditation, Mitgefühl, Weisheit	<i>Chökyi Nyima Rinpoche</i>
25.09. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
23.10. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
07.08. 10:00-12:00	Japanische Teezeremonie	<i>Gerow Reece</i>

ORT	KONTAKT
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; +43 650 9999208
<i>Buddhistisches Zentrum Scheibbs</i>	<i>bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412</i>
<i>Bergzendo</i>	<i>office@theravada-buddhismus.at</i>
Daishin Zen Österreich	fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at
<i>Bergzendo</i>	<i>office@theravada-buddhismus.at</i>
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 999 92 08
Nationalpark Kalkalpen	fleur.woess@mishoan.at
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; +43 650 879 57 23
Online	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Online	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; +43 (1) 945 6138
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Online	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Online	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; +43 650 999 92 08
ORT	KONTAKT
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 999 92 08
Rangjung Yeshe Gomde Austria	info@gomde.eu; 0650 999 92 08
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus austria.at; 0664 236 39 33
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus austria.at; 0664 236 39 33
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Bodhidharma Zendo

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

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0676/33 88 986
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Drikung Kagyü Orden*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@1012.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Fo Guang Shan Tempel

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

Garchen Chöding Zentrum

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

Kalachakra Kalapa Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen Schule

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Landsteinerergasse 10/13
1160 Wien
Tel. 0660/345 33 74
info@ligmincha.at
www.ligmincha.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
www.maitreya.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Österreich Soka Gakkai International

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

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

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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling
Europe***

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

Puregg Phönixwolke Sangha

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

Rangjung Yeshe Gomde

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

Sayagyi U Ba Khin

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

**Senkozan Sanghe
Nembutsu Ji**

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

Shambhala Meditationszentrum

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

Shaolin Tempel Kultur Zentrum

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

She Drup Ling Graz

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

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

Donaufelder Straße 101/3/2,
1210 Wien
Tel. 0676/616 84 61
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Theravada*

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

**Wat Thaisamakkeewararam –
Tirol**

Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Zen Zentrum Misho-an

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

INSTITUTE

**Nipponzan Myohoji –
Friedenspagode**

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

Naikan Institut Neue Welt

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

Wöchentliche Meditationen

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

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
<u>19.00</u>			www.drikungkagyuu.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net
			www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at
			www.senkobobuddhismus.at
			wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.mishoan.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustralia.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.at
			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at
			www.drikung-orden.at
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
			www.bodhipath.at
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			www.diamantweg.at

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.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

WIEN

Zen Dojo Wien Mushoju

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

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Christa Selzer
Tel. 0699/1266 8749

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

Ryuun Zen Sangha

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: gernot.polland@aon.at
Tel. 0664/733 999 19

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

Info: helga.mueller@liwest.at
Tel. 0676/455 25 20

Freitag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: christina.stephani@chello.at
Tel. 0681/84 37 89 02

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

Rabnitztalstraße 12, 7372 Karl
Info: Marina Jahn, Tel. 0664/236 39 33
burgenland@buddhismus-austria.at

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königwieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
Mi., 17.00–18.35

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek
Mi., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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



Stupa-Einweihung

Fr 1. Juli – Mo 4. Juli 2022



Yeshe Sal Ling, St. Radegund bei Graz

- 1.7. 19h **Tibetische Lieder aus Kham**, mit **Gazom Lhamo** aus Paris im Cursaal St. Radegund bei Graz, Schöcklstraße 1. Ende 20 h. Bitte PCR-Test (<48 h) mitbringen oder 30 min vorher kommen für Test.
- 2./3. 7. **Stupa-Einweihungsritual** mit **Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche**, Lama Sangye Mönlam, Resident Lama, und weiteren Lamas.
Mantra-Melodien lernen mit **Gazom Lhamo**
4. 7. **Namdak Ermächtigung** durch **Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche**



Anmeldung und Information:

contact@yeshesalling.org, <https://yungdrung-bon.at/>



བོད་རྒྱ་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཞིར་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama



Tara-Praxis 2022

Belehrungen zu den 21 Taras · 30. September - 1. Oktober (Fr, 11 - Sa, 17h)

Einweihung in die Grüne-Tara · 2. Oktober (So, 10 - 13h)

Winterretreat · Die Praxis der 21 Taras · 23. - 27. November (Mi, 15 - So, 13h)

Seminare

Sommerretreat · Meditationspraxis · 14. - 17. Juli 22 (Do, 15 - So, 13h)

SOGOM® · Stressfrei mit Meditation · Onlinekurs

Shamata-Meditation in Theorie und Praxis · Onlinekurs

Lehrgänge

Buddhistische Religion

Online-Diplomlehrgang ab 1. Sept. 22

Buddhistische Philosophie

Online-Diplomlehrgang ab 1. Okt. 22

Mehr Informationen auf unserer Website!

