



# Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2022



## „Der Dhammaweg ist ein Prozess der kleinen Schritte.“

INTERVIEW ANDREA HUBER S. 8

Mitgefühl in Aktion

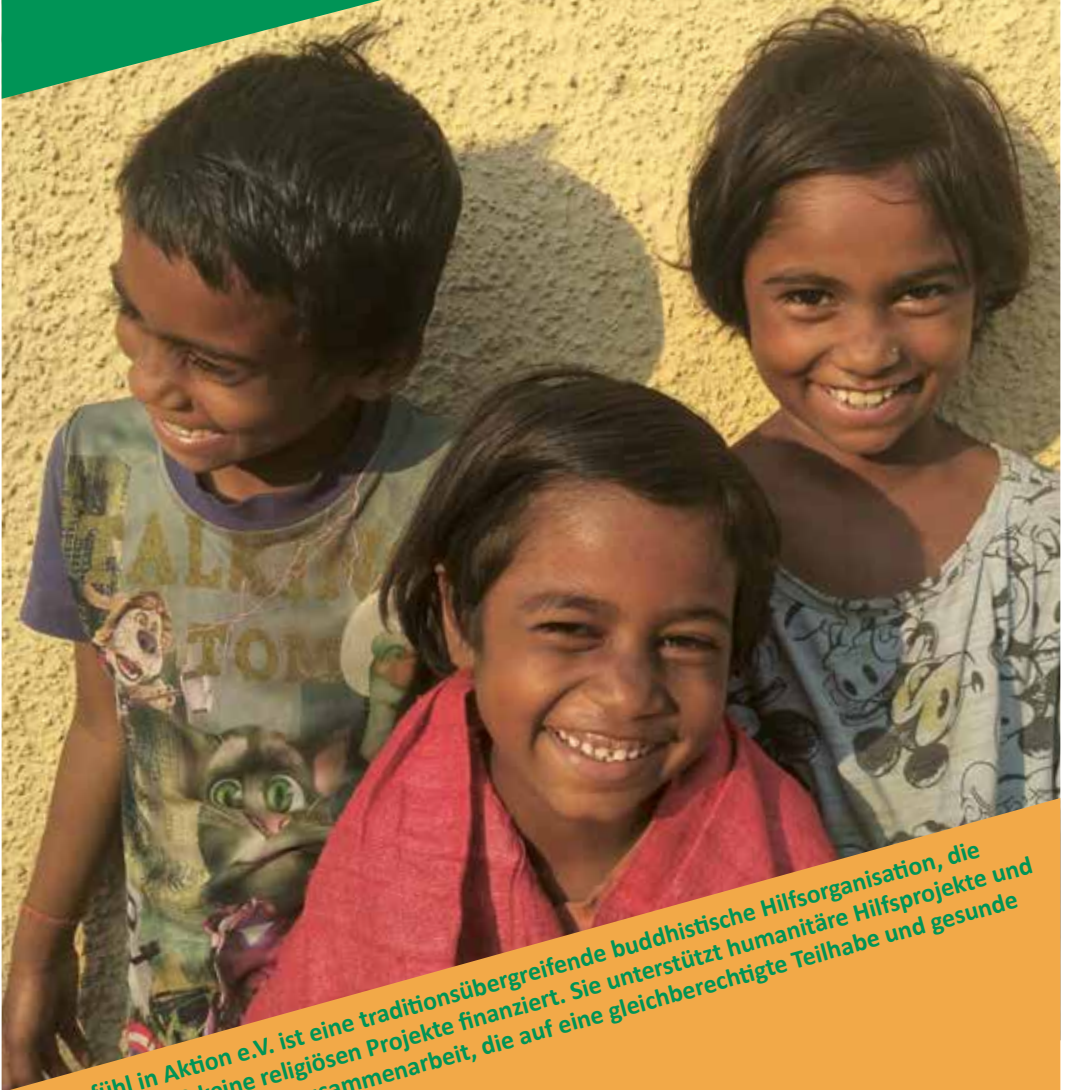
SIMPERT WÜRFL S. 16

SiP – das erste Jahr

MICHAEL ALDRIAN S. 22



Wir können helfen!



Mitgefühl in Aktion e.V. ist eine traditionsübergreifende buddhistische Hilfsorganisation, die satzungsgemäß keine religiösen Projekte finanziert. Sie unterstützt humanitäre Hilfsprojekte und nachhaltige Entwicklungszusammenarbeit, die auf eine gleichberechtigte Teilhabe und gesunde Lebensgrundlagen abzielen.



Mitgefühl in Aktion e.V.  
Fon: +43676 4552520  
E-Mail: [mail@mia.eu.com](mailto:mail@mia.eu.com)  
Web: [www.mia.eu.com](http://www.mia.eu.com)



Gerhard Weißgrab  
Präsident der ÖBR

*... fallende Blätter im Herbst,  
reiche Ernte an Früchten!*

Herbst – und wir gehen in die letzten Monate des Jahres, eines Jahres, das es durchaus in sich gehabt hat. Pandemie und dann keine, oder doch wieder Pandemie? Natürlich unverändert die immer größer werdenden Herausforderungen der Klimaveränderung. Dieses Jahr zeigt uns wieder dramatisch, wie ernst hier die Situation ist – und dann noch ein furchtbarer, immer stärker eskalierender Krieg in Europa. Aber Herbst ist genauso auch die Zeit der Ernte, der Fülle und der Dankbarkeit. Wir fahren reiche Ernten ein und dürfen auch darüber nachdenken, was uns die vielen unschönen Entwicklungen lehren sollten. Was können wir tun oder ändern, um an ihnen nicht zu verzweifeln, sondern zu wachsen? Wenn wir uns gelassen darauf einlassen, haben wir wahrscheinlich mehr Kraft in uns, als wir vermuten. Andrea Huber stellt in ihrem Interview zwei wichtige Werkzeuge ins Zentrum der Dharmapraxis: Metta und Vipassana, also mit Liebe und allumfassender Güte die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Das zu schaffen ist eine lebenslange Übung, wie sie auch sagt, und das uneingeschränkt leben zu können, steht erst am Ende eines langen Weges. Ich glaube, dass gerade schwierige Zeiten einen guten Impuls geben können, sich auf diesen Weg zu begeben. Möge es uns gelingen!

In Verbundenheit

## Inhalt

8 INTERVIEW  
Andrea Huber

16 PRAXIS  
Mitgefühl in Aktion  
Simpert Würfl

20 NATUR  
Buddhismus und Natur  
Ira Hilger

22 PRAXIS  
SiP – das erste Jahr  
Michael Aldrian

24 LEHRE  
Das Glück liegt im eigenen Herzen  
Sylvia Wetzel

25 HAIKU

29 CARTOON

30 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 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 8–15 Ida Räther, 16 Mitgefühl in Aktion e.V.,  
18 oben: Gernot Polland, 18 unten, 19 oben: Foto vom  
Projektpartner CARE International zur Verfügung gestellt,  
17, 19 unten: Foto vom Projektpartner Burma Humanitarian  
Mission zur Verfügung gestellt, 22–24 Michael Aldrian  
Cartoon: Bernd Ganser-Lion

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 auf  
„Buddhismusinoesterreich“:



Facebook



Instagram



Youtube

## 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

# Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

**Di., 1. 11. 2022, 15.00 Uhr**

gemeinsam mit Sylvie Hansbauer  
am Buddhistischen Friedhof,  
Wiener Zentralfriedhof,  
Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen. Die Namen verstorbener Personen, derer gedacht werden soll, bitte per Email an das ÖBR Sekretariat senden:  
office@buddhismus-austria.at



## 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**

Herr Sia Kermani,  
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

## **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

## **NETZWERK**

### **ACHTSAME 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

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

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

### **Vorarlberg:**

Manfred Gehrman, 05574/451 21  
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

# „Der Dhammaweg ist ein Prozess der kleinen Schritte, der langsamen Wandlung.“

Interview Andrea Huber

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

*ÖBR: Liebe Andrea, wie hast du zur Lehre Buddhas gefunden?*

Andrea: Ich habe nachgedacht, denn ich wusste schon, dass diese Frage kommt [*lacht*]. Mit 15 Jahren hatte ich ein sehr einschneidendes Erlebnis, mein Vater ist plötzlich von einer Stunde auf die andere verstorben. Ich war noch Teenager, und da fragte ich mich: Warum hat mich Gott verlassen? So begab ich mich auf die Suche nach Antworten und interessierte mich viele Jahre für allerlei Sachen wie Esoterik, Psychologie, afrokubanischen Schamanismus. Dann, ich war schon Ende zwanzig, probierte ich Yoga mit ein wenig Meditation und entdeckte dann Karl Obermayer, einen katholischen Pfarrer im fünften Bezirk, der auch gleichzeitig Zen-Meister ist. So dachte ich mir, da kann nicht so viel passieren, bei einem Pfarrer. Das waren meine Anfänge mit Zen, ich bin mit offenen Augen zur Wand gerichtet gesessen und mir war so fad, dass ich bei den Tapeten aus den Siebzigerjahren die Kreise und Ringe gezählt habe. Bei Karl Obermayer war manchmal ein australischer

Mönch eingeladen, Bhante Dhammika, und der unterrichtete dann in der Biberstraße. Zu ihm ging ich dann regelmäßig, und auf dem Weg zu ihm hatte ich so ein Glücksgefühl, dass es mich richtiggehend gepackt hat. Er chantete immer die ersten beiden Dhammapada-Verse und nahm sie für mich auf Kasette auf und ich habe es zu Hause immer wieder gesungen. Da fühlte ich mich so beseelt. Danach lud Hannes [*Anm.: Hannes Huber*] Sayadaw U Pandita [*Anm.: Sayadaw U Pandita, Jahrgang 1921, gilt als einer der bedeutendsten Meditationslehrer des Theravada in Birma*] nach Wien ein. Er leitete danach ein Zehn-Tages-Retreat in Ungarn, und ich hatte damals keine Ahnung, dass es so eine strenge buddhistische Richtung ist. Mein erstes Zehn-Tages-Retreat, und das gleich unter Sayadaw U Pandita. Ich wusste nicht, auf was ich mich da einließ, es war furchtbar, ich hatte nur Schmerzen, Schmerzen ohne Ende, und trotzdem wusste ich am Ende des Retreats, der Weg wird steinig, aber er ist meiner. Ich hatte keine Freude mit dieser Erkenntnis, aber es war für mich so klar.







*ÖBR: Wie kann ich mir so ein Retreat vorstellen?*

Andrea: Eine Stunde sitzen, eine Stunde gehen, das zehn Tage lang im Schweigen. Das Heben und Senken der Bauchdecke betrachten und täglich zum Interview. Erzählt habe ich immer, wie sich meine Knieschmerzen verändert haben, zu etwas anderem bin ich gar nicht gekommen. Dann reifte bei mir die Idee, etwas Längeres zu machen. So machte ich 2001 ein Drei-Monats-Retreat bei U Vivananda in Lumbini.

*ÖBR: Wird man da in den Klosterprozess miteingebunden?*

Andrea: Nein, das ist ein reines Meditationszentrum, es gibt, außer der eigenen Wäsche waschen, keine Klosterarbeiten. Es ist von vier in der Früh mit dem Gong Beginn und

dauert bis 21 Uhr abends. Der ganze Tag ist eine Stunde sitzen und eine Stunde gehen und einmal zum Interview. Und auch das war für mich noch so eine Art von Gottessuche. Es klingt vielleicht absurd, in ein buddhistisches Kloster zu gehen, um Gott zu finden, aber das hat mich so angetrieben. Ich wollte es wissen, gibt es ihn oder nicht. Mein Zugang zur buddhistischen Meditation war nicht geprägt durch Vertrauen, sondern vielmehr durch ganz viel Zweifel zu Beginn. Aber meine Neugierde, ich will es ganz genau wissen, ich will tiefer schauen, trieb mich an. Mein Beruf ist Biomedizinische Analytikerin und ich arbeite in einem Krankenhaus. Viele Jahre habe ich mikroskopiert, und für mich war Meditation wie mikroskopieren. Und durch das genaue Hinschauen und Sehen konnte ich beobachten, wie mein Geist arbeitet. Das hat mich dann gepackt, und so habe ich auch alle

## Andrea Huber

Geboren 1966 in Wien.

1985 Ausbildung zur Biomedizinischen Analytikerin.

Meditationspraxis seit 1998, begonnen mit christlichem Zen bei Karl Obermayer, dann Vipassana in einer burmesischen Tradition.

Seit 2001 Schülerin von Sayadaw U Pandita und Sayadaw U Vivekananda.

Mehrere bis zu sechs-monatige Vipassana-Meditationsretreats in Burma, Nepal und den USA.

2004 Ausbildung in MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn.

2013 Ausbildung in MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living).

Dozentin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Gründungsmitglied des MBSR-Verbandes Österreich.

Unterrichtet Metta-Meditation am buddhistischen Zentrum Wien seit 2001.

Leitet Vipassana- und Metta-Retreats im buddhistischen Zentrum Scheibbs seit 2009.

*„Trotzdem wusste ich am Ende des Retreats, der Weg wird steinig, aber er ist meiner.“*

meine Antworten bekommen.

*ÖBR: Und danach bist du nach Burma gefahren?*

Andrea: Ja, genau. Dann traute ich mich mit Hannes nach Burma zu Sayadaw U Pandita auf ein Dreieinhalb-Monats-Retreat. Die Interviews sind echt streng. Er ist meist gesessen und hat dich gar nicht angesehen. Wenn irgendetwas nicht gepasst hat und er hat den Blick gehoben, dann wusste man – Oje, das war nicht das, was Sayadaw hören wollte. Du hast deine Hausübungen nicht gemacht, komm morgen wieder. Dann fuhren wir nach San Francisco ins Insight Meditation Center, wo aber der ganze burmesische Tross angereist ist, und Joseph Goldstein zum Beispiel war ein Teilnehmer. Es gab da lustige Begebenheiten – da sehr viele Menschen am Retreat teilnahmen, kam es in der Früh immer zu Staus

vor dem Speisesaal. Joseph und ich wollten oft die Ersten sein. Joseph kam von der anderen Seite, und da langsames achtsames Gehen angesagt war, musste man das quasi vortauschen. Und das Ziel war, es im Vorbeigehen zu schaffen, in seine Hausschlapfen zu schlüpfen und gleichzeitig weiterzugehen, um keine Zeit zu verlieren, und Joseph hatte das auch praktiziert [lacht:]. Manchmal gewann er und manchmal ich.

*ÖBR: Du hast deine buddhistische Heimat in der Theravada-Tradition gefunden, warum?*

Andrea: Was ich an dieser Mahasi-Sayadaw-Tradition so schätze, ist diese unglaubliche Strukturierung. Es sind auch diese klaren Anweisungen, eins, zwei, drei. Es ist eine analytische Meditationsmethode, und dies entspricht mir sehr. 2006 bin ich dann für

sechs Monate nach Lumbini zu Sayadaw U Vivekananda auf Retreat gefahren.

*ÖBR: Du hast viel analysiert, was ist am Ende übriggeblieben?*

Andrea: Ich kann nur Folgendes dazu sagen, meine Suche ist zu Ende. Ich bin zu Hause angekommen, und das ist bis jetzt so.

*ÖBR: Du hast eine sehr schöne Web-Seite [www.Andrea-huber.at] und bietest MBSR-Kurse [Anm.: MBSR bedeutet „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und wird als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt] und Meditationstage an, kannst du davon deinen Lebensunterhalt bestreiten?*

Andrea: Das habe ich nie probiert und möchte es auch gar nicht, nur davon zu leben, ich liebe meinen Beruf und bin nun seit acht Jahren auf einer neurologischen Station. Es ist wunderbar, dass ich seit letztem Jahr halbtags beschäftigt bin, und kann mich so auch vermehrt um meine Kurse kümmern. Ich gebe gerne den Dhamma weiter, und meine Kurse, die mache ich seit 2004, waren immer wunderbar besucht, sogar mit Warteliste. Corona hat dem Ganzen aber einen Knick versetzt und es läuft momentan nicht mehr so gut an.

*ÖBR: Hast du dein Meditationsangebot auch über „Internet“ angeboten?*

Andrea: Ja, ich habe die Metta-Meditation live und über Zoom angeboten. Dies hat sich mit Corona so entwickelt, und das ist bis jetzt so geblieben hier in der Theravadaschule. Es hat auch seine Vorteile, da immer wieder auch Leute aus Deutschland oder den westlichen Bundesländern dabei sind. Metta ist eine angeleitete Meditation und kann daher gut auch über Zoom transportiert werden. Im Gegensatz zu MBSR, das vom Austausch lebt und hier nicht mehr so gut weitergegeben werden kann.

*ÖBR: Kann ich MBSR mit Buddhismus verbinden?*

Andrea: Jon Kabat-Zinn [Anm.: Professor an der University von Massachusetts. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können] hat diese Achtsamkeit aus dem Buddhismus rausgenommen, um es in eine alltagstaugliche Sprache zu bringen. Dies ist ein großer Verdienst von ihm, und deshalb ist MBSR auch so erfolgreich. Es erreicht viele Menschen, auch jene, die sich nicht in ein buddhistisches Zentrum trauen. MBSR ist nicht ident mit Vipassana-Meditation, aber wie Achtsamkeit vermittelt wird, wie ich den Atem beobachte, das ist gleich. Wie ich Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrnehme, ist genauso, als ob ich bei einem Meditationsseminar in Scheibbs teilnehme. Jedoch ist der religiöse Kontext nicht da, und Sila [Anm.: Die fünf Silas sind die buddhistische Grundlage zur Entwicklung von Ethik, Tugend] ist ebenfalls ausgegrenzt. Kritisch kann man betrachten, dass die Achtsamkeit auch als Leistungssteigerung im Beruf Verwendung findet. Es wird konsumiert zur Selbstoptimierung. Man kommt mit einem gewissen Leistungsdenken in die Meditation und nimmt dies mit. Das Ziel ist unterschiedlich zwischen Vipassana und MBSR. Im MBSR geht es darum, dass man sich im Alltag etwas wohler und zufriedener fühlt, besser mit seinen Gefühlen umgehen lernt, dass es leichter ist, den Ärger loszulassen, aber es bleibt eher auf einer Psychoebene. Der Wunsch, zufriedener zu sein und nicht zu leiden, ist allen Menschen eigen, und da ist es egal, ob ich ins buddhistische Zentrum komme oder einen MBSR-Kurs besuche. Der Wunsch nach Ruhe ist ident. Bei Vipassana geht es über diese Psychoebene hinaus in eine tiefe Einsicht über Dukkha, Anatta und Anicca [Anm.: Unzulänglichkeit bzw. Unbefriedigtheit,







*Existenz ohne einen unveränderlichen Wesenskern und alles ist dem Wandel unterworfen]. Zutiefst verstehen, was es heißt, das Leidhafte, die Vergänglichkeit und vor allem Anatta, über diese Ich-Ebene hinauszugehen, kommt bei MBSR gar nicht vor. Das Ziel ist ein anderes, denn schlussendlich geht es im buddhistischen Weg um Befreiung, um Nibbana.*

*ÖBR: Du hast vorhin gesagt, jeder kommt mit einem Wunsch zur Meditation. Nun, wenn mir dieser Wunsch nicht erfüllt wird, welchen Rat kannst du deinen Schülerinnen und Schülern geben?*

Andrea: Bei meinen Metta-Vipassana-Retreats

in Scheibbs frage ich meistens meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer: „Warum bist du da?“. Da kommt ganz oft als Antwort: Ruhe, Stille, Frieden, zu mir kommen. Dann bekommt man schnell mit, dass es außen vielleicht ruhig ist, aber innen nicht. Das ist auch so ein bisschen ein Irrtum, dass man glaubt, es geht doch um Ruhezustände. Es gibt Meditationen, da geht es um tiefe Ruhezustände, man kann mit den Jhanas gehen, aber bei Vipassana geht es um Wachheit und Klarheit, ein tieferes Verstehen, wie der Geist arbeitet, und zu sehen, dass das nicht das Ich ist, das das macht. Ein Irrtum ist auch zu denken, wenn ich mich nur genug anstrenge, dann kann ich

## „Bei Vipassana geht es um Wachheit und Klarheit.“

es schon hinbiegen, dann wird es endlich ruhig. Aber es steht immer noch das Ich im Weg. Der Dhammaweg ist ein Prozess der kleinen Schritte, der langsamen Wandlung. Da geht's nicht mit: ‚Ich probiere es einmal und dann habe ich's.‘ Es braucht auch Zeit, damit sich die Meditationspraxis im eigenen Rhythmus entfalten kann und nicht wie ‚Ich‘ mir das jetzt vorstelle. Der Dhammaweg ist ein Lebensweg.

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

Andrea: Einfach auf dem Weg weiterzugehen und recht viele Jahre hier im buddhistischen Zentrum, in Scheibbs und in Italien zu unterrichten und Retreats zu leiten. Mir ist es wichtig, meine Retreats als Kombination von Metta und Vipassana zu gestalten, weil wir beides brauchen. Metta ist die Freundlichkeit, die das Herz und den Geist weicher macht. Die Milde, die Nachsicht mit sich und vor allem dann das Tiefschauen, die Erkenntnis. Da finde ich das Bild so schön vom Vogel, der beide Flügel braucht, um fliegen zu können. Metta und Vipassana sind ein unglaublich starkes Team.

*ÖBR: Wie siehst du die Arbeit der ÖBR als Dachverband?*

Andrea: Ich finde sie ganz, ganz wichtig. Es ist ein Zusammenbringen aller verschiedenen Gruppen. Der Buddhismus ist auch nicht eins und die ÖBR ist auch ein Zusammenkommen der vielen unterschiedlichen Menschen, die dann gemeinsam etwas organisieren, wie zum Beispiel die Vierzig-Jahr-Feier nächstes Jahr.

Die Anerkennung als Religionsgemeinschaft ist immens wichtig.

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

Andrea: Vielleicht die Frage, warum ich unterrichte? Ich habe so ein Geschenk bekommen, und das möchte ich weitergeben. Menschen zu begleiten auf diesem Weg zu sich selbst zu einem tieferen Verstehen. Letztendlich ist Meditation auch eine Friedensarbeit, die wir machen. Mir ist es ein Anliegen und eine Freude, dass mehr Menschen auf diesen Weg kommen und ich mit ihnen in Kontakt komme.

*ÖBR: Danke fürs Gespräch. ■*





# Mitgefühl in Aktion – ein Name, ein Programm

SIMPERT WÜRFL

*„Wir können helfen!“ ist das Motto von Mitgefühl in Aktion e.V. (MiA), einer traditionsübergreifenden buddhistischen Hilfsorganisation.*

Die Idee zur Gründung entstand 2018 während eines Treffens von Raimund Hopf mit dem ehrenwerten Theravada-Mönch Bhikkhu Bodhi, der bereits 2008 die Hilfsorganisation Buddhist Global Relief (BGR) in den USA mit der Vision gegründet hatte, eine buddhistische Antwort auf Hunger und Unterernährung in der Welt zu finden. Bhante Bodhi war erschüttert, als er 2004 für die Opfer der Tsunamikatastrophe im Indischen Ozean mit Dhamma-Freunden Spenden gesammelt hatte und feststellen musste, dass es keine buddhistische Hilfsorganisation in den USA gab, der er diese übergeben konnte. Auch in Europa gab es vor der Gründung von MiA keine unabhängige buddhistische Hilfsorganisation, es gab und gibt einzelne Initiativen, die im Rahmen ihrer eigenen Tradition Hilfsleistungen durchführten.

Dies lag nicht daran, dass Buddhistinnen und Buddhisten nicht spenden würden – die Praxis von *Daṇā*, Gebefreudigkeit, ist ja ein zentraler Aspekt der buddhistischen Praxis und die erste Übung, die der Buddha den Dhamma-Nachfolgenden ans Herz gelegt hat. Aber häufig fließen die erzielten Gelder in die Verbreitung des Dhamma und in den Aufbau und Erhalt von Zentren und Klöstern, was natürlich auch wichtig ist. Wenn wir Buddhistinnen und Buddhisten allerdings gesamtgesellschaftlich wahrgenommen und akzeptiert werden möchten, müssen wir auch unsere Verantwortung innerhalb der Gesellschaft wahrnehmen. Dazu gehört, dass wir uns

den gesellschaftlichen Fragen und Problemen widmen und uns mit der Weisheit des Dhamma an der Lösung dieser Fragen und Probleme beteiligen.

Die Realität von leidenden Menschen und einer gefährdeten Ökologie ist heute mehr denn je offensichtlich. Welche Antwort gibt uns der Dhamma zum Umgang mit dem Leid der Wesen? Eine grundlegende Reaktion ist sicherlich Mitgefühl mit den leidenden Wesen zu entwickeln, uns selbst eingeschlossen. In den Lehrreden des Palikanon, den Suttas, finden sich für das Wort Mitgefühl zwei unterschiedliche Begriffe: *Karuṇā*, als eine der „Vier Unermesslichen“ oder himmlischen Verweilungszustände (brahmaviharas), zielt mehr auf eine innere heilige Haltung

>>



*Backpack Medics beim Transport eines Patienten zur Behandlung*



Helga Müller

>> hin, die es im Herzen durch Meditation zu entwickeln gilt. Von *Anukampā* (wörtl. Bewegtsein, „Mitzittern“) spricht der Buddha immer dann, wenn er selbst oder ein anderer etwas aus Mitgefühl für die Wesen, oft auch für kommende Generationen, tut. Hier geht es also um den handelnden, aktiven Aspekt des Mitgefühls. Die aktuelle Bewegung des engagierten Buddhismus zielt gerade darauf ab, dass beide Aspekte des Mitgefühls in der Praxis zusammenwirken.

„Mitgefühl auf dem Kissen zu kultivieren, ist eine wunderschöne Übung, aber Hungernde werden halt davon nicht satt“, sagt Helga Müller aus dem Vorstandsteam von MiA treffend, und in diesem Sinne steht der Name „Mitgefühl in Aktion“ eben auch für unser Programm!

Aus dieser Motivation heraus erfolgte im Jahr 2019 die formale Vereinsgründung mit Sitz in Hamburg. Unter der Schirmherrschaft von Bhikkhu Bodhi versteht sich MiA als europäische Schwesterorganisation von BGR und arbeitet, trotz notwendiger rechtlicher Eigenständigkeit, bei der Auswahl und Finanzierung der Förderprojekte eng zusammen. Bei der Auswahl der Projekte legen wir hohen Wert auf Nachhaltigkeit, denn wir wollen nicht nur Symptome, wie z.B. Hunger, durch Bereitstellung von Nahrungsmitteln lindern, sondern die Ursachen des Hungers, wie bei-

spielsweise soziale Ungleichheit, mangelnden Zugang zu Bildung, den Klimawandel oder mangelnde Geschlechtergerechtigkeit mit unseren Partnern vor Ort langfristig verändern. Damit sollen Bedingungen geschaffen werden, die die Betroffenen im besten Fall in die Lage versetzen, ihre Zukunft wieder selbst zu gestalten und nicht in der Abhängigkeit von Hilfsorganisationen zu bleiben.

Aktuell unterstützen wir gemeinsam mit BGR sieben Projekte in Afrika und Asien, die wir im laufenden Projektjahr 2022 mit jeweils 6.000 \$US finanzieren. Zwei Projekte sollen exemplarisch die Projekte von MiA und BGR verdeutlichen:



Universitätsstipendien für junge Frauen in Afghanistan (Foto unscharf zum Schutz der Frauen)

Trotzdem der Buddhismus die größte Religion in Myanmar ist, werden seit dem Militärputsch in Myanmar ethnische und religiöse Minderheiten im Norden und Westen des Landes brutal unterdrückt, vertrieben und von der medizinischen Versorgung weitgehend abgeschnitten. Das Programm „Backpack Medics“ bildet Rucksacksanitäterinnen und -sanitäter im Grenzgebiet zu Thailand aus, die in den unwegsamen Regionen für medizinische Hilfe sorgen. Ihre Kinder werden während ihres Einsatzes im Internat „Child





*Aufnahmeprüfung für Stipendien unter Aufsicht des Bildungsministeriums der Taliban*

Development Center“ in Mae Sot/Thailand, unterrichtet und betreut.

Sehr am Herzen liegt uns ein neues Projekt in Afghanistan, wo wir Universitätsstipendien für Ausbildungen im medizinischen Berufen für studierende Frauen nach der unteren Sekundarstufe finanzieren – nach der Machtübernahme durch die Taliban im letzten Jahr für uns auch ein wichtiges politisches Zeichen!

Besonders bewegt uns natürlich auch der Krieg in der Ukraine und das damit verbunde-

ne Leid sozusagen direkt vor unserer Haustür. In diesem Jahr haben wir zusätzlich inzwischen 16.000 € an Soforthilfe für von Kriegsnot betroffene Ukrainerinnen und Ukrainer bereitstellen können.

Hunger und Not sind nicht „Schicksal“, nicht nur die Folge von Naturkatastrophen, sondern vor allem verursacht durch verfehltes wirtschaftliches und politisches Handeln und daher eben auch durch Menschen veränderbar! Und dabei möchten und können wir mit eurer Mithilfe wirksam helfen! ■

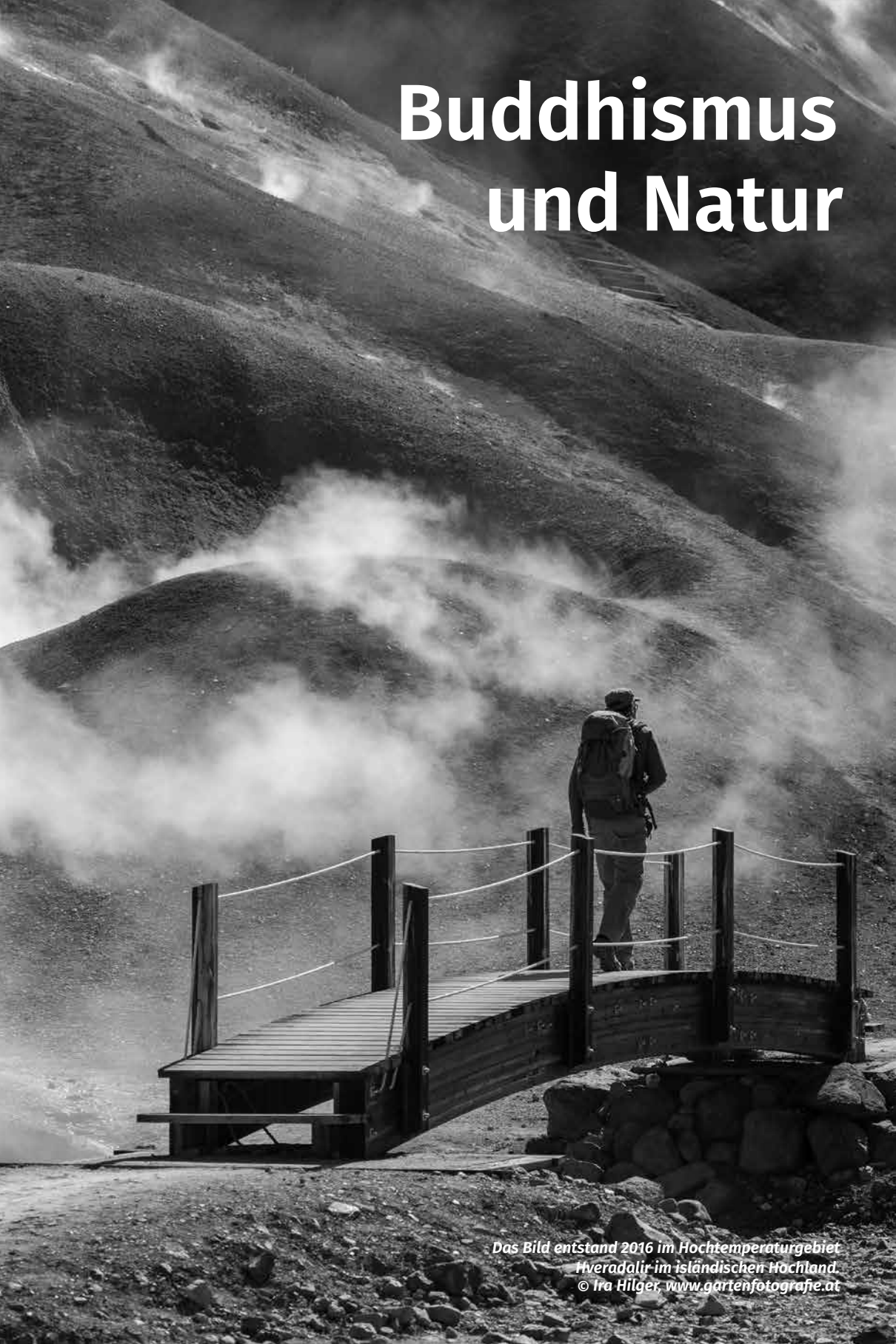


*Für die Kinder von Rucksacksanitäter\*innen wurde das Child Development Center in Zusammenarbeit mit der Mae Tao Clinic in Mae Sot Thailand eingerichtet.*

## **SIMPERT WÜRFL**

ist Gründungsmitglied und derzeit Vorsitzender von Mitgefühl in Aktion e.V. Die Frage, warum er sich bei MiA engagiert, beantwortet er folgendermaßen: „Die Idee von Mitgefühl in Aktion und die damit verbundene Vision von Bhikkhu Bodhi hat mich schon in der Gründungsphase tief inspiriert. Auch wenn wir objektiv nur einen kleinen Beitrag liefern, den Hunger in der Welt zu lindern – es ist dennoch ein wesentlicher Beitrag ... für diejenigen, die unsere Unterstützung erreicht und für uns selbst!“

# Buddhismus und Natur



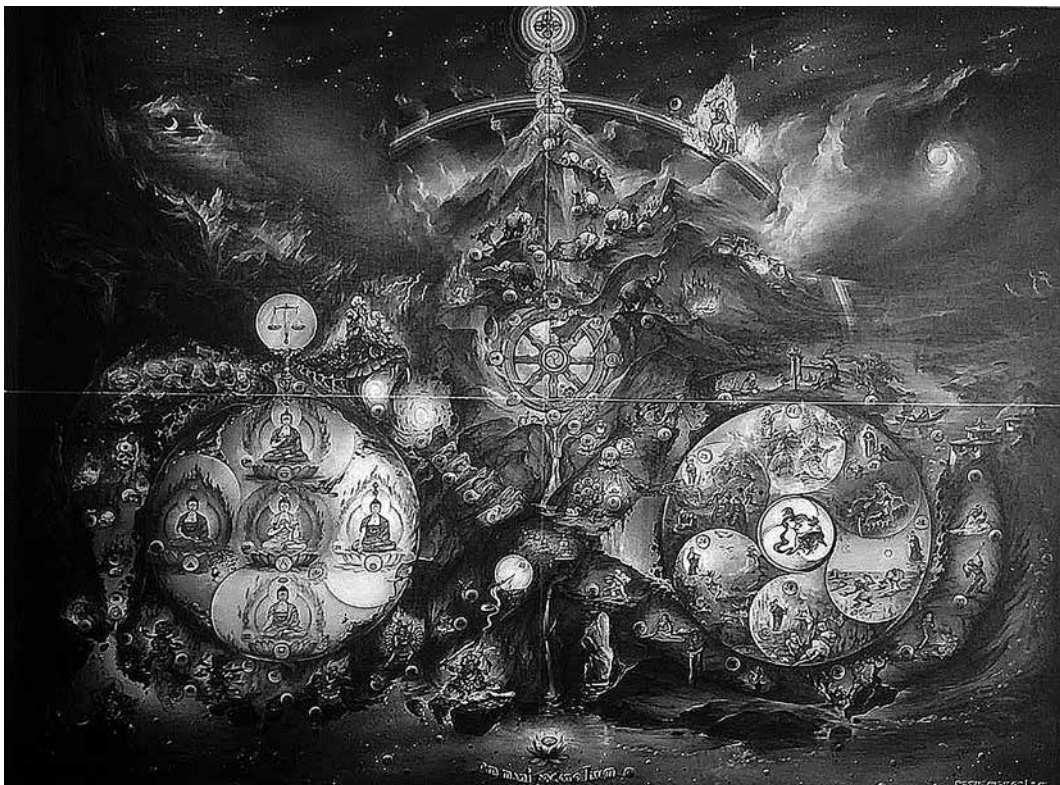
Das Bild entstand 2016 im Hochtemperaturgebiet  
Hveradalir im isländischen Hochland.  
© Ira Hilger [www.gartenfotografie.at](http://www.gartenfotografie.at)



*„Nichts geht jemals vorbei, bis es uns  
gelehrt hat, was wir wissen müssen.“*

*Pema Chödrön*





# SiP – das erste Jahr

MICHAEL ALDRIAN

*Wie geht „buddhistische Schule“? – Eindrücke aus dem Probejahr der Schule im Pfeifferhof als buddhistische Schule.*

Das Schuljahr 2021/22 hatte mit Änderungen in der Struktur der Schule im Pfeifferhof, Pfeifferhofweg 153, 8010 Graz begonnen. Mit dem Beschluss seitens der Schulgemeinschaft der SiP, der Bestätigung durch den Sangharat der ÖBR und der Bewilligung durch die Bildungsdirektion (BD) Steiermark wurde die Schule zu einer konfessionellen Schule mit buddhistischer Ausrichtung.

Bildungsdirektion und Religionsgesellschaft beobachteten die Entwicklung mit Interesse.

Der Schulleitung oblag die große Aufgabe, die Anforderungen des Privatschulgesetzes für konfessionelle Schulen umzusetzen und dies auch dem Team der Lehrerinnen und Lehrer zu vermitteln sowie gleichzeitig auch

buddhistische Grundsätze im Schulleben zu verankern.

Währenddessen sollte der Schulbetrieb ohne Unterbrechung und mit den kostbaren Freiheiten der bisherigen Unterrichtsgestaltung fortgeführt werden.

Mit dem Abstand eines Schuljahres darf der Start durchaus als gelungen betrachtet werden. Eine Fortsetzung des Projekts wurde allseits bekräftigt und bestätigt.

## **Der buddhistische Religionsunterricht (BRU)**

Seit der Anerkennung des Buddhismus als Religion in Österreich (1983) besteht die Möglichkeit, an öffentlichen und privaten Schu-

len den buddhistischen Religionsunterricht anzubieten.

Geprüfte und von der Religionsgesellschaft zugelassene Religionslehrerinnen und -lehrer halten diesen Unterricht mittlerweile österreichweit entsprechend der Zahl von Schülerinnen und Schülern mit buddhistischem Bekenntnis.

In der SiP gab es nur wenige Kinder mit buddhistischem Bekenntnis, aber viele interessierte Schülerinnen und Schüler ohne Bekenntnis und Gäste (im BRU) mit anderem Bekenntnis.

Über den Sommer wurde der Bewegungsraum der Schule zum Meditations- und Bewegungsraum aufgewertet. Eine sauber gemalte Lotosblüte schmückt nun die eine Wand, ein sitzender Buddha die gegenüberliegende Wand. Für den neuen buddhistischen Lehrer an der Schule ein freundliches Willkommenszeichen.

Der Freitag wurde zum Unterrichtstag für BRU für alle Altersstufen. Dieser Tag ist besonders für freie Arbeit und Kreativität bestimmt.

So konnten jene, die dieses Angebot wählten, praktische Übungen für Körper und Geist, Geschichten aus dem Leben des Buddha, grundlegende Begriffe der Buddha-Lehre und die entsprechende Sichtweise auf die Welt und die Lebewesen kennen lernen.

Mit der Sekundarstufe gab es im ersten Jahr ein Projekt zum Thema Weltanschauung und Ethik, gemeinsam mit dem Lehrer für Religion (kath.), Ethik, Philosophie (REP).

Die Schülerinnen und Schüler waren aufmerksam dabei, als unterschiedliche religiöse und weltanschauliche Sichtweisen dargestellt wurden und in Dialog traten.

Eine Exkursion in das Buddhistische Zentrum She Drup Ling und anschließend zum Stupa im Volksgarten, Graz, rundeten dieses Projekt ab.

Aus den Rückmeldungen wurde deutlich, dass das Spiel „Samsara“, welches im Zentrum angeboten wurde, am meisten beeindruckte. In Kleingruppen wurde hier mit Würfel und Spielstein das buddhistische Weltbild erforscht und Begrifflichkeiten wie Karma, bedingtes Entstehen, Samsara, Dharma u.a. geklärt.

&gt;&gt;





>> Das Schuljahr wird in Epochen unterteilt, Zeiträume, die einem bestimmten Thema gewidmet sind. Die Schüler und Schülerinnen können sich während der Epoche mit dem jeweiligen Thema vom primären Interesse bis zur Vertiefung anhand des vorbereiteten Materials beschäftigen.

Manche Epochen sind gruppenübergreifend und werden für die jeweiligen Altersstufen gleichzeitig angeboten.

Ziel dieser Epochenarbeit ist es, einen größeren Blick auf ein Thema zu gewinnen, am besten mit allen Sinnen und auf diese Weise das Wahrgenommene zu verinnerlichen. Das Ergebnis wird oft bildlich dokumentiert, als Theaterstück oder als Film präsentiert, womit auch andere Fähigkeiten geübt werden.

Ob nun auf der Reise durch den Körper und die ihn bedingenden Umstände von Geburt bis Tod, von Überfluss bis Armut, oder die Welt der Pflanzen und ihre grundlegende Notwendigkeit für das Leben auf dem gesamten Planeten, immer geht es darum, den Wissenszuwachs durch Erfahrung zu bekräftigen, am besten gleich vor Ort.

Damit wird das gegenseitig bedingte Entstehen, die gegenseitige Abhängigkeit aller physischen und psychischen Erscheinungen greifbar.

Aber genauso werden die Folgerungen für das eigene Leben, von Kooperation, nicht-Gewalt, Konflikt und Lösung, gegenseitiger Unterstützung und vielem mehr, das hier in der Praxis erlebt werden kann, einsichtig.

Eine konfessionell buddhistische Schule verzichtet auf missionarischen Eifer, fördert die Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler ebenso wie der gesamten Schulgemeinschaft und bietet auch Gelegenheit zum Innehalten und Meditieren.

Möge es auch in den nächsten Jahren gelingen. ■



### MICHAEL ALDRIAN

geboren 1965 in Graz, Mag. phil. Philosophie und Pädagogik an der KF-Uni Graz, buddhistischer Religionslehrer an allen Schularten und Altersstufen in Graz; Erwachsenenbildner, Sozialpädagoge und Seminarleiter für Konfliktkultur, Körpersprache, Stressbewältigung, Verantwortliches Handeln (Zivilcourage), elementare Musikpädagogik, Yoga und Meditation. Buddhistischer Religionsunterricht bedeutet für ihn „die großartige Gelegenheit, Schülerinnen und Schüler und Dharma in aller Öffentlichkeit des österreichischen Schulsystems auf liebevolle und einfühlsame Weise zusammenzubringen.“



Paß auf, Heuschreck  
dass du mir nicht den Tau  
in Scherben trampelst.

Issa

# Das Glück liegt im eigenen Herzen

SYLVIA WETZEL

*„Unsere Ansprüche und Erwartungen, Wünsche und Sehnsüchte reichen oft hoch in den Himmel, doch leben müssen wir auf der Erde“, so Sylvia Wetzel.*

*Es gilt, sich immer wieder neu auf die zentralen Lebensbereiche Liebe, Beziehungen und Arbeit einzulassen und zu versuchen, diese heilsam zu gestalten. Die bekannte buddhistische Meditationslehrerin zeigt: Wenn wir uns nach innen wenden und den eigenen inneren Reichtum entdecken, kann ganzheitliches Wachstum geschehen.*

## Vorwort

Das Haus meiner Eltern – wir lebten in einer Großfamilie und betrieben eine Gastwirtschaft, in der ich schon sehr früh mitarbeitete – war kein Ort der Stille und Kontemplation. Und doch erinnere ich mich, wie ich als Kind immer wieder hinunter in den Getränke Keller ging, um über grundlegende Fragen nachzudenken. Einmal brütete ich über der Frage: «Was macht glücklicher: Lieben oder Geliebtwerden?» Nach tagelangem Ringen kam ich zur Antwort: «Lieben macht glücklicher.»

Im Laufe der Jahre erkannte ich immer klarer, dass das Glück im eigenen Herzen liegt. Es dort zu suchen und zu finden ist heutzutage nötiger denn je, da viele äußere Sicherheiten weggebrochen sind, vor allem in den Bereichen Arbeit und Beziehungen. Diese zentralen Faktoren verändern sich so rasch und radikal, dass viele Menschen den Boden unter den Füßen verlieren.

Nach dem Blick auf unsere Vorstellungen über das Leben mit uns und anderen im ersten Kapitel beginnt das zweite Kapitel mit einem Blick auf Beziehungen und das Zusammenspiel von innen und außen. Danach möchte ich Sie einladen, sich nach innen zu wenden, um Ihren inneren Reichtum zu entdecken: Ihre grundlegende «Gutheit», die im Buddhismus Buddha-Natur genannt wird. Sie macht inneres Wachstum erst möglich und offenbart sich als die Qualitäten von Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit.<sup>1</sup> Doch ohne Meditation verhindern Verlangen, Abwehr und Unwissenheit allzu oft, dass wir unsere Buddha-Natur spüren und in ihr ruhen.

Als Heilmittel für uns und unsere Beziehungen können wir Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut entwickeln, den Weiskern aus schmerzhaften Emotionen herauschälen und uns um ein ethisches Leben bemühen. Aber bitte verstehen Sie die vorgeschlagenen

Anmerkung der Redaktion: In dieser Ausgabe des ÖBR-Magazins starten wir mit Auszügen aus Sylvia Wetzels neuem Buch *Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde. Einsichten und Übungen zu Leben und Liebe, Beziehungen und Arbeit*. Dank an Sylvia Wetzel und den Patmos Verlag für die Genehmigung! Zur Einführung bringen wir neben dem „Vorwort“ der ursprünglichen Ausgabe von 1999 (S. 7 f.) das Kapitel „Leiden und seine Ursachen“ (S. 193).



Richtlinien nicht als Vorschriften, als ein autoritäres Muss, sondern als ein Experimentierfeld, auf dem Sie Verhaltensweisen erkennen und ausprobieren können, um immer öfter das zu tun, was Sie und alle Beteiligten glücklich macht.

Im dritten Teil möchte ich Ihren Blick auf fünf Fähigkeiten lenken: Achtsamkeit, Sammlung und Energie, Vertrauen und Einsicht. Diese sind in jedem Menschen angelegt. Wir können sie ins Gleichgewicht bringen und zu Kräften entwickeln, so dass wir unsere Lebensenergie immer besser in freudigem Tun ausdrücken können. Das ist meine Definition von «guter Arbeit». Mit eventuellen Hindernissen beschäftigt sich ein weiteres Kapitel.

Im letzten Teil stelle ich die wichtigsten Themen des Buches in einen explizit buddhistischen Zusammenhang, denn der Buddha war ein kluger Ratgeber. Er lehrte nicht, sich vom Leben abzuwenden, in süßer Ekstase zu schwelgen oder Schmerzen und Schwierigkeiten unter einen rosageblühten Teppich zu kehren, sondern sie klar zu erkennen und zu durchleben.

In diesem Teil finden Sie auch einige grundlegende buddhistische Übungen, die Sie durch Ihr Leben begleiten können, während viele andere der in diesem Buch vorgestellten Übungen der Klärung von bestimmten Situationen und Schwierigkeiten dienen. Sie müssen nicht alle machen. Spüren Sie einfach in sich hinein, was Sie anspricht.

Zur Unterstützung und Vertiefung können Sie auch ein Tagebuch führen. Dort ist Platz für Selbsterforschungen und Ihre Erfahrungen mit den Übungen. Sie können Entscheidungen und Veränderungen dokumentieren, malen und Zitate, Gedichte und Gedanken festhalten. Auf diese Weise gewinnen Sie mehr Klarheit über sich selbst und den Weg, den Sie gehen möchten.

Mögen Sie alles überlesen oder vergessen, was Ihnen schaden könnte. Mögen Sie offen sein für alles, was Ihnen guttut. Mögen Sie glücklich sein.

### Leiden und seine Ursachen

Vor zweieinhalbtausend Jahren saß im nordindischen Bodhgaya ein Mann namens Siddhartha Gautama unter einem Feigenbaum<sup>2</sup> und meditierte eine ganze Nacht lang. Am nächsten >>

>> Tag war er frei. Er hatte das Leid überwunden und tiefen Frieden gefunden. Er war aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht.

Zuerst zögerte der Buddha, der Erwachte, über die Erfahrungen dieser Nacht zu sprechen, denn sie überstiegen alles, was er mit Worten auszudrücken vermochte. Einige Wochen später traf er seine früheren Gefährten wieder. Mit ihnen zusammen hatte er jahrelang versucht, sich durch harte Askese zu befreien, diesen Weg dann aber als begrenzt erkannt, denn er führte nicht zur völligen Befreiung. Nun erzählte er ihnen, wie er sich von allem Leid, aller Angst und Unzufriedenheit befreit hatte. Diese seine erste Predigt im Rotwildpark von Sarnath<sup>3</sup> handelte von den folgenden vier Wahrheiten:

- Es gibt Leiden.
- Das Leiden hat Ursachen.
- Wir können uns vom Leiden befreien.
- Es gibt einen Weg dahin, den achtfachen Pfad.

Alle weiteren Lehren des Buddha und seiner vielen Schüler und Nachfolgerinnen können als Variation dieser vier Grundaussagen betrachtet werden. Sie sind in Anlehnung an die indische Heilkunst formuliert: Zuerst diagnos-

tiziert der Arzt das Leiden und erforscht seine Ursachen, er stellt hoffentlich eine vollständige Heilung in Aussicht und verschreibt schließlich eine praktikable Therapie. Als besonders hilfreich erweist sie sich in schwierigen Umbruchphasen wie zur Zeit des Gautama Buddha und auch in der heutigen Zeit. ■

*Aus: Sylvia Wetzel, Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde. Einsichten und Übungen zu Leben und Liebe, Beziehungen und Arbeit. Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe, 1. Auflage 2022, Paperback, 260 S., ISBN/EAN 978-3-8436-1369-9*

© Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2022  
www.verlagsgruppe-patmos.de

## SYLVIA WETZEL

ist Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin. Seit 1977 praktiziert sie in der tibetischen Tradition, darunter zwei Jahre als buddhistische Nonne. Seit Mitte der 1980er-Jahre ist sie im buddhistisch-christlichen Dialog engagiert. Sie ist Autorin mehrerer Bücher bei Patmos.

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Mit diesen drei Begriffen beschreibt Rigdzin Shikpo (Michale Hookham) Buddha-Natur. Die Erklärungen über Buddha-Natur in diesem Buch folgen weitgehend seinen Unterweisungen. Sie sind auch in deutscher Sprache als Buch erschienen: Rigdzin Shikpo, *Meditation und Achtsamkeit. Schlüssel zu innerem Vertrauen*. Theseus, Berlin 1999.

<sup>2</sup> Diese Art Feigenbaum heißt seit dieser Zeit Bodhi-Baum, Baum des Erwachens (lat. *ficus religiosa*).

<sup>3</sup> Sarnath liegt in der Nähe der ältesten und heiligsten Stadt Indiens, früher Kashi, heute Varansi (Benares), der Stadt, in der alle frommen Inder sterben wollen. Eine gute Einführung in die Grundlehren des Buddhismus mit Anregungen zur Praxis im Westen bietet: Detkef Kantowsky, *Buddhismus*. Aurum, Bielefeld 1994, und Thich Nhat Hanh, *Wie Siddharta zum Buddha wurde*. Theseus, Berlin, Bielefeld 2010.



Nirvanacin®  
für Erwachsene

**Nirvanacin®**  
für Erwachsene

**STOPPT  
LEIDEN!**

4. DER RECHTE LEBENSERWERB



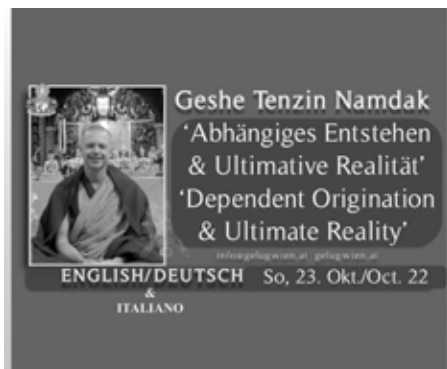
**ÜBUNG:**

**Reflexion deines Lebenserwerbs**

Was sind die Auswirkungen deines Lebenserwerbs?  
Wem nützt, was du tust? Wem schadet es vielleicht?

Wo kannst du innerhalb deiner Tätigkeit vielleicht noch  
großzügiger, fürsorglicher, präsenter sein?

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



## Abhängiges Entstehen & Ultimative Realität – „WAS IST REALITÄT UND WAS NEHMEN WIR WAHR?“

Ehrw. GESHE TENZIN NAMDAK

ENGLISH & DEUTSCH & ITALIANO

ONLINE, 23.10.22: 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: info@gelugwien.at

Ein besseres Verständnis unserer Realität, gegenseitiger Abhängigkeit und Leerheit wird uns helfen, destruktive Emotionen und Ignoranz zu beseitigen und uns den Weg zu nachhaltigerem Glück und Befreiung weisen.

**Geshe Tenzin Namdak** ist derzeit ständiger Lehrer am Jamyang Buddhist Centre in London und unterrichtet weltweit. Er organisiert verschiedene Dialoge und Konferenzen über zeitgenössische Wissenschaft und Buddhismus.



## BODHICITTA Meditationen

geführt mit **RENATO UNTERBERG**

nach dem traditionellen Leitfaden des Lamrim

7.9. bis 2.11.22: MITTWOCHS: 18:30 bis 19:30

ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE,  
OFFENER ZOOMLINK für ALLE

Materialien werden bereitgestellt.

Anmeldung bitte: info@gelugwien.at

**Themen:** MITGEFÜHL FÜR MICH UND ANDERE; NÄCHSTENLIEBE; LIEBEVOLLE GÜTE; DIE 4 UNERMESSLICHEN; GLEICHMUT; PROBLEME UMWANDELN; BODHICITTA



## LAMA TSONGKHAPA TAG

LAMA CHÖPA PUJA & LIGHT OFFERING!

18.12. ab 17h, vor Ort und online

Je Tsongkhapa ist einer der bedeutendsten Meister und Begründer der Gelugpa Schule des Tibetischen Buddhismus.

Biographie & mehr Informationen:  
STUDYBUDDHISM.COM

Anmeldung: info@gelugwien.at



## TIEFGRÜNDIGER FRIEDE – CITY RETREAT

**MIT STEPHAN PENDE WORMLAND**

9. – 13. November 22; Online & vor Ort

Geeignet für Neugierige, Anfänger und erfahrene Praktizierende.

Anmeldung u. Infos über Seminar/Retreat-Zeiten: [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

**Thema:** Tief in unserem Herzen liegt eine Quelle von ursprünglicher Freude & Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit ihr in Kontakt zu kommen. Diese tiefe Freude ist immer zugänglich und kann nicht zerstört werden. Im Buddhismus wird dieser Ort "Wahre Zuflucht" genannt. Gemeinsam erforschen wir unsere wahre Natur.

**Stephan (Pende) Wormland** praktiziert seit 40 Jahren Meditation in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Er ist Diplom-Psychologe, in Gestalttherapie ausgebildet und hat 6 Jahre in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet. 11 Jahre lebte er als buddhistischer Mönch und Leiter des Nalanda Klosters in Frankreich. Insgesamt hat er 5 Jahre in verschiedenen Retreats verbracht.



## Stufen des Erwachens - Meditationen mit STEPHAN PENDE WORMLAND

5.9.- 19.12.22: MONTAGS – 19:30-20:30 Uhr

auch Einzelabende möglich



ONLINE ÜBER ZOOM –

Für Fortgeschrittene u. Anfänger

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

Stephan Pende verbindet seine 'experimentell' geführten Meditationen mit seinem psychologisch-buddhistischem Verständnis.

Individuell gestaltete Anleitungen an der Struktur des "Stufenweges" angelehnt, beginnend mit den Themen der Lehren zum kostbaren Menschenleben, Tod und Vergänglichkeit, Zuflucht und Karma.

 <p>BÜDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR STUDIUM &amp; MEDITATION PANCHEN LOSANG CHOGYEN</p>	<p><b>Informationen und Anmeldung</b> Serviteng. 15   1090 Wien <a href="mailto:info@gelugwien.at">info@gelugwien.at</a> <a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a></p>	<p>Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition (FPMT)</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## TANTRA-PRAXISGRUPPE – Höchster Yoga Tantra

geleitet von **Ehrw. Thubten Drolma:**

**ERKLÄRUNGEN** zum 6-FACHEN GURU YOGA,  
ZU DEN GELÜBDEN UND ZU TANTRA, etc.

ONLINE / ZOOM: nur mit erhaltener  
Einweihung zum Höchsten Yoga Tantra

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

2022: Samstags, 9-10:30h: 8. Okt./ 5. Nov./ 10. Dez.

2023: Samstags, 9-10:30h: 14. Jan. / 11. Feb.; Weitere Termine monatlich 1 x folgen



Wir lesen ONLINE gemeinsam

## Das Sutra vom Goldenen Licht

für den Frieden, unter der Anleitung von  
Thomas Schweiberer.

LIVE-ZOOM ohne Anmeldung

**FREITAGS**, ab **14.10.: 19:30 – 21 Uhr**

Aufgrund der Ereignisse in der Ukraine haben  
wir im Frühjahr begonnen gemeinsam für alle  
Betroffenen sowie für die Wiederherstellung  
des Friedens auf der ganzen Welt, dieses  
Sutra zu lesen. Link: [www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)



## VAJRASATTVA – Reinigungs-Meditation

ONLINE & VOR ORT, An Donnerstagen und  
Wochenenden laut PLC Kalender

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH

EINE EINWEIHUNG IST NICHT NÖTIG.

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

Wir sind eine wachsende Dharma-Praxisgruppe  
und freuen uns über Dein Dabeisein:



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR  
STUDIUM & MEDITATION  
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

### Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien

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

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

Gesellschaft zur Erhaltung  
der Mahayana Tradition  
(FPMT)





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

## NAMKA KYUNG ZONG Meditationszentrum

Durch **Meditation und buddhistische Praxis** können wir unseren Geist zur Ruhe bringen und die Wirklichkeit schrittweise besser erkennen und meistern. Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung Kagyu-Linie** – hoch oben unter dem Dach in 1140.

**Praxisabende** jeweils 18:30h Dienstag Meditation, Donnerstag Buddhistische Praxis weiters:

- **Buddhistische Praxis und Meditation**  
Vertiefende Einführung 30. 9. 18–21h
- **Podiumsdiskussion** mit Musik: Der Geist und das Geistige – Buddhistische Sicht trifft westliche Philosophie, L. Hemetsberger 21. 10. 19h
- **Die 5 Buddha-Weisheiten**  
Einführung 25. 11. 18–21h

**Leitung:** H. Röggl, Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche  
**Ort:** 1140, Tiefendorfergasse 11/43  
**Anmeldung:** 0664/3866448

alle Angebote: freie Spende  
**www.drikungkagyu.at**



### Mongolischen Buddhismus erleben

**Bekh Darambazar**, ein mongolischer Mönch, wird am 29. und 30. Oktober 2022 in Wien einen zweitägigen Workshop über Meditation und Achtsamkeitspraxis geben. Er ist seit 1991 Mönch und buddhistischer Philosophielehrer. Seit 2010 ist er mit der Übersetzung des Ganjuur und Danjuur aus dem klassischen ins moderne Mongolisch beschäftigt.

**Vortrag mit deutscher Übersetzung**

**Fr. 28. 10., 18:00 Uhr**

Sa. 29. 10., ab 15:00 für die Mongolische Community ohne Übersetzung

**Biberstrasse 9/2  
1010 Wien**

### Vom Ende der Geschichte



Die parallele  
Geschichte  
von Tragödie  
und Philosophie

Agnes Heller



*Loslassen für den Neubeginn*  
176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80  
ISBN 978-3-902968-54-8

Edition Konturen  
Wien – Hamburg  
www.konturen.cc





EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
30.09. 18:00-21:00	Buddhistische Praxis und Meditation	Hannelore Röggl
03.10. 17:30-18.15	<b>Einführung in die Zen-Meditation</b>	Jo-Alma Potter
03.10. 18:30-21:00	<b>Shambhala-Montag</b>	Hans Kaufmann
04.10. 18:00-19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	Fleur Sakura Wöss
05.10. 19:00-19.10. 21:30	<b>Achtsamkeitspraxis</b>	Tina Draszczyk
08.10. 10:00-12:00	<b>Buddha Shakyamunis Leben und Wirken</b>	Michael Aldrian
07.11. 17:30-18.15	<b>Einführung in die Zen-Meditation</b>	Knud Rosenmayr
20.10. 19:00-10.11.	<b>Einführung in die Achtsamkeitsmeditation</b>	Bianca Blaickner
10.11. 19:00-05.05. 21:00	<b>Einführungsvortrag</b>	Osho Kigen
12.11. 10:00-12:00	<b>Dharma: Lehre, Sammlungen und Verbreitung</b>	Michael Aldrian
15.11. 16:00-17:30	<b>Vortrag: Medizinbudha-Praxis in dieser Zeit</b>	Ani Losang Palmo
17.11. 19:00-15.12.	<b>Einführung in Metta-Meditation</b>	Bianca Blaickner
22.11. 18:00-19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	Fleur Sakura Wöss
25.11. 18:00-21:00	<b>Die 5 Buddha-Weisheiten</b>	Hannelore Röggl
05.12. 17:30-18.15	<b>Einführung in die Zen-Meditation</b>	Knud Rosenmayr
10.12. 10:00-12:00	<b>Sangha: heilige und profane Gemeinschaft, große Interpreten</b>	Michael Aldrian
16.12. 18:00-17.12. 21:00	<b>Der Kern buddhistischer Praxis</b>	Tina Draszczyk
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.09. 19:30-19.12. 20:30	<b>Stufen des Erwachens, Meditationen, wöchentlich - nur online</b>	Stephan Pende
06.09. 19:00-11.10. 21:00	<b>Buddhismus Entdecken ,Probleme umwandeln</b>	Andrea Husnik
06.09. 18:00-20.12. 18:50	<b>Tara-Meditation - online und vor Ort</b>	Erfahrene PraxisleiterInnen
08.09. 19:00-15.12. 21:00	<b>Vajrasattva Reinigungs-Meditation - online &amp; vor Ort</b>	Claudia Czuba
10.09. 09:00-14.02. 10:30	<b>Höchstes Yoga Tantra - nur Online</b>	Ev. Thubten Drolma
16.09. 19:00-18.09. 12:30	<b>Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	Ev. Thubten Drolma
21.09. 18:30-02.11. 19:30	<b>Bodhicitta: Entwicklung von Liebe und Mitgefühl für alle Wesen</b>	Renato Unterberg
01.10. 09:00-17:00	<b>Ergründen der Khandas - wer oder was bin ich?</b>	Harald Reiter
03.10. 18:30-03.09. 20:00	<b>Monday Practice (Hybrid)</b>	Jo-Alma Potter
04.11. 18:00-06.11. 16:00	<b>Zazenkai</b>	Osho Kigen
05.10. 18:00-14.12. 20:30	<b>Dem Leben (wieder) vertrauen</b>	Alice Grundböck, Christian Mücke
06.10. 20:00-22.12. 21:15	<b>Meditationskurs für Fortschreitende</b>	Michael Aldrian

ORT	KONTAKT
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Online ZOOM	info@karma-kagyü.at; 0676 / 485 78 25
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Bodhidharma Zendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Zen-Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Zen Zentrum Wien	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at; 0676 / 485 78 25
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	andrea.husnik@gelugwien.at; gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
online; Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Theravada Schule, Buddhistisches Zentrum	office@theravada-buddhismus.at
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	alice.grundboeck@aon.at, gelugwien.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291

**ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2022**

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.10. 06:30-09.10. 16:00	<b>Zen-Retreat am Wochenende mit Koan-Praxis</b>	<i>Jo-Alma Potter</i>
08.10. 18:00-15.10. 10:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
08.10. 10:00-09.10. 16:00	<b>Workshop Shaolin Chan Meditation</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
11.10. 18:30-20.12. 19:45	<b>Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite</b>	<i>Barbara Klell</i>
13.10. 19:00-08.12. 21:00	<b>Die Freude, zu helfen: die 6 Paramitas</b>	<i>Ch. Rhomberg, K. Schenz, H. Kaufmann</i>
14.10. 19:30-30.12. 21:00	<b>Sutra vom Goldenen Licht für den Frieden - nur Online</b>	<i>Thomas Schweiberer</i>
15.10. 10:00-16.10. 16:00	<b>Workshop Rou Quan I (Shaolin Tai Chi, erste Form)</b>	<i>Shi Yan Liang</i>
18.10. 19:00-15.11. 21:00	<b>Buddhismus Entdecken ‚Die Weisheit der Leerheit‘</b>	<i>Andrea Husnik</i>
19.10. 18:00-23.10. 10:00	<b>Anfängergeist Sesshin</b>	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
23.10. 10:00-16:00	<b>Anhängiges Entstehen und Ultimative Realität</b>	<i>Ew. Geshe Tenzin Namdak</i>
26.10. 18:00-01.11. 14:00	<b>ZEN - Wandlung zum inneren Himmel</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
09.11. 19:00-13.11. 13:00	<b>Tiefgründiger Friede - online &amp; vor Ort</b>	<i>Stephan Pende</i>
11.11. 19:30-13.11. 13:00	<b>Leben &amp; Sterben</b>	<i>Lama Yeshe Sangmo</i>
12.11. 18:00-19.11. 10:00	<b>Zenmeditation- Sesshin</b>	<i>Genshin Angelika Eller</i>
17.11. 19:00-24.11. 21:00	<b>Einführungskurs</b>	<i>Osho Kigen</i>
22.11. 19:00-20.12. 21:00	<b>Buddhismus Entdecken ‚Einführung Tantra‘</b>	<i>Andrea Husnik</i>
03.12. 18:00-08.12. 12:00	<b>Rohatsu-Go-Sesshin</b>	<i>Osho Kigen</i>
08.12. 18:00-11.12. 10:00	<b>Herzensgebet-Kontemplation und Begleitung</b>	<i>Martin Rötting</i>
14.12. 15:00-18.12. 14:00	<b>Kontemplation und Schneeschuhwandern</b>	<i>Markus Göschlberger</i>
27.12. 18:00-01.01. 12:00	<b>Weihnachts-Sitzen</b>	<i>Osho Kigen</i>
27.12. 18:00-01.01. 11:00	<b>Neujahrs-Sesshin</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
29.12. 18:00-01.01. 13:00	<b>Neujahrs Retreat</b>	<i>Christoph Köck</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
21.10. 18:00-21:00	<b>Buddhistische Sicht trifft westliche Philosophie</b>	<i>Hannelore Röggl</i>
21.10. 18.30-23.12. 16.30	<b>Shiné - Praxis und Belehrungen</b>	<i>Geshe Gyatso Choek-hortsang</i>
23.10. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Myo Gong Marina Jahn</i>
01.11. 15:00-17:00	<b>Totengedenken</b>	<i>Sylvie Hansbauer</i>
15.11. 16:00-20.11.	<b>Medizinbuddha City-Retreat</b>	<i>Ani Losang Palmo</i>
27.11. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Myo Gong Marina Jahn</i>
18.12. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>Myo Gong Marina Jahn</i>
31.12. 08:00-10:00	<b>Lore Dandl Gedenk-Puja</b>	<i>Michael Aldrian</i>

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at; 0680 / 55 396 11
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01/945 6138
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Zentrum Wien	info-shambhala@gmx.at
online, Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01/945 6138
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	andrea.husnik@gelugwien.at; gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
online; Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at; gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at; 0676 / 485 78 25
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Zendo Buddhistisches Zentrum	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien	andrea.husnik@gelugwien.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Rosenhof, Waldviertel	office@theravada-buddhismus.at
ORT	KONTAKT
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at; 0664 3866448
Drikung Gompa, Buddhistisches Zentrum Wien	info@ligmincha.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Buddhistischer Friedhof	office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291

## Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Bodhidharma Zendo**

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010  
Wien  
Tel. 01/513 3880  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)  
>> *Japanischer Buddhismus*

### **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](mailto:info@bgs-salzburg.at)  
[www.bgs-salzburg.at](http://www.bgs-salzburg.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Buddhistisches Zentrum Scheibbs**

Ginselberg 12  
3270 Scheibbs/Neustift  
Tel. 0699/19 04 96 36 oder  
Tel. 07482/424 12  
[bz.scheibbs@gmx.at](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://www.bzs.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Drikung Kagyü Orden\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock,  
1010 Wien  
[drikung@1012.at](mailto:drikung@1012.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft Österreich\***

Wichtelgasse 12  
1160 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Fo Guang Shan Tempel**

Sechshauser Straße 50,  
1150 Wien  
Tel. 01/941 7408  
Tel. 0699/1888 8098  
[info@fgsvienna.at](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://www.fgsvienna.at)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Garchen Chöding Zentrum**

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

### **Kalachakra Kalapa Zentrum**

Garanas 41, 8541 Schwanberg  
Tel. 0699/1215 1291  
[office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at)  
[www.kalapa.at](http://www.kalapa.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://www.diamantweg.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Sangha\***

Fleischmarkt 16/2. Stock,  
1010 Wien  
Tel./Fax 01/276 2360,  
Tel. 0680/554 7210  
[info@karma-kagyuu.at](mailto:info@karma-kagyuu.at)  
[www.karma-kagyuu.at](http://www.karma-kagyuu.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Samphel Ling**

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien  
Tel. 0680/324 9491  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://www.karma-samphel-ling.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Kwan Um Zen-Schule**

Zen Zentrum Wien  
Bernardgasse 16/9  
1070 Wien  
Tel. 0680/55 396 11  
[info@kwanumzen.at](mailto:info@kwanumzen.at)  
[www.zen-meditation.wien](http://www.zen-meditation.wien)  
>> *Koreanischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Landsteinerstraße 10/13  
1160 Wien  
Tel. 0660/345 33 74  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien  
Tel. 0699/1924 6294  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertal 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/7417  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://www.maitreya.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum  
Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 1836  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://www.oesgi.org)  
>> *Japanischer Buddhismus*

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



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

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

**Palpung Yeshe Chökhör Ling  
Europe\***

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

**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**

Im Amiidazentrum  
Neubaugasse 12-14, 1070 Wien  
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			18.00
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 Miso-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				
Dzogchen Gemeinschaft Yeselling	Steiermark			18.30	
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark	18:00			19.00
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			19.30

FR	SA	SO	WEBADRESSE
<u>18.30</u>			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
18.30			
			<a href="http://www.dzogchen.at">www.dzogchen.at</a>
		15.35	<a href="http://www.fgsvienna.at">www.fgsvienna.at</a>
			<a href="http://www.garchen.at">www.garchen.at</a>
20.00	20.00		<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.karma-kagyuu.at">www.karma-kagyuu.at</a>
			<a href="http://www.karma-samphe-ling.at">www.karma-samphe-ling.at</a>
	9.00		<a href="http://www.kwanumzen.at">www.kwanumzen.at</a>
			<a href="http://www.ligmincha.at">www.ligmincha.at</a>
<u>19.00</u>			<a href="http://www.drikungkagyuu.at">www.drikungkagyuu.at</a>
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	<a href="http://www.peacepagoda.net">www.peacepagoda.net</a>
			<a href="http://www.oesgi.org">www.oesgi.org</a>
17.00			<a href="http://www.gelugwien.at">www.gelugwien.at</a>
	7.00	19.00	<a href="http://www.puregg.at">www.puregg.at</a>
			<a href="http://www.senkobobuddhismus.at">www.senkobobuddhismus.at</a>
			<a href="http://wien.shambhala.info">wien.shambhala.info</a>
	11.00, 12.00		<a href="http://www.shao-linkultur.at">www.shao-linkultur.at</a>
19.00			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
19.00	06.00, 18.30	18.30	<a href="http://www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html">www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html</a>
			<a href="http://www.mishoan.at">www.mishoan.at</a>
			<a href="http://www.bzs.at">www.bzs.at</a>
19.00		9.00	<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>
13.30			
18.30		18.30	
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
<u>6.15</u>			<a href="http://www.shedrupling.at">www.shedrupling.at</a>
			<a href="http://www.theravada-buddhismus.at">www.theravada-buddhismus.at</a>
			<a href="http://www.drikung-austria.org">www.drikung-austria.org</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.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>
			<a href="http://www.bgs-salzburg.at">www.bgs-salzburg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.theravada-salzburg.at">www.theravada-salzburg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.tdc.or.at">www.tdc.or.at</a>
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
			<a href="http://www.drikung-orden.at">www.drikung-orden.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
18.00	18.00	10.00	
			<a href="http://www.bodhipath.at">www.bodhipath.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
20.00			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
			<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>

Die 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](http://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](http://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](http://www.interseinwien.jimdo.com)

### Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien  
Starkfriedgasse 25, 1180 Wien  
[lukas\\_sperger@gmx.net](mailto:lukas_sperger@gmx.net)

### 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](http://www.ryu-un-zen.org)

## OBERÖSTERREICH

### Zendo Linz

Honauerstraße 20, 1. Stock, 4020 Linz  
[www.zeninlinz.at](http://www.zeninlinz.at)

### Montag-Gruppe „Offene Weite“

Info: [brigitte.bindreiter@liwest.at](mailto:brigitte.bindreiter@liwest.at)  
Tel. 0650/3852 820

### Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: [gernot.polland@aon.at](mailto:gernot.polland@aon.at)  
Tel. 0664/733 999 19

### Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

Info: [helga.mueller@liwest.at](mailto:helga.mueller@liwest.at)  
Tel. 0676/455 25 20

### Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: [christina.stephani@chello.at](mailto:christina.stephani@chello.at)  
Tel. 0681/84 37 89 02

### Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz,  
[ingridroshinprinz@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:michael.hudecek@gams.cc)

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



Erhältlich im Webshop der  
Achtsamkeits-Akademie Wien:  
[www.achtsamkeits-akademie.at/webshop](http://www.achtsamkeits-akademie.at/webshop)



**ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE**  
WE WORK THE MINDFUL WAY

HOXBOX® - 100% Recyclingkarton | Plastikfrei | Made in Austria

# #NACHHALTIGSCHENKEN

WIR SIND SITZ- UND SPIELHOCKER FÜR  
KINDER, AUFSTIEGSHILFE FÜR DIE KLEINEN UND  
AUFBEWAHRUNGSBOX FÜRS SPIELZEUG!



**HOX  
BOX**<sup>®</sup>

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





**DER NÄCHSTE 2-jährige Lehrgang, BUDDHISMUS ENTDECKEN** beginnt im **JÄNNER 2023!** Jeweils Dienstag 19-21h

„**Buddhismus Entdecken**“ ist ein umfassender Einführungs- u. Erfahrungskurs und folgt dem “Stufenweg zur Erleuchtung” LamRim.

Der Kurs wird von unserer erfahrenen Lehrerin, **Mag.ª Andrea Husnik**, bereits zum 18. Mal gelehrt.

**Voranmeldung/Fragen:**  
[andrea.husnik@gelugwien.at](mailto:andrea.husnik@gelugwien.at)



**Für interessierte Anfänger\*innen, Fortgeschrittene** und auch Nicht-Buddhist\*innen. Der Lehrgang vermittelt eine solide Grundlage zum Mahayana-Buddhismus. Die Abende bestehen jeweils aus einem Vortrag und dem Einüben von verschiedenen Meditationen & Raum für Fragen. Die erworbenen Kenntnisse werden in den Alltag integriert und im Austausch untereinander überprüft, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben.

Der **Kurs besteht aus 13 Themengebieten** und einem Modul für vertiefende Praxis. Jeder der Themenschwerpunkte beinhaltet 6–7 Abende und zur Vertiefung einen Klausur(halb)tag an einem Wochenende. Am Ende jedes Moduls gibt es 5 bis 10 Fragen, um das eigene Verständnis testen zu können und ein spezielles Video wo neben großen Meistern auch langjährige westliche Studierende zu Wort kommen. Schriftliche Unterlagen & Audio-downloads werden zur Verfügung gestellt. Der Einstieg ist jeweils zu Modulbeginn nach Rücksprache möglich.

**Themengebiete der Module:** Mein Geist und sein Potential/ Wie meditiert man?/ Darstellung des Pfades/ Der/die spirituelle LehrerIn/ Tod und Wiedergeburt/ Karma/ Zuflucht zu den Drei Juwelen/ Eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara und Nirvana/ Bodhicitta/Probleme umwandeln/ Weisheit der Leerheit/ Tantra.



**BUDDHISMUS KURZ & BÜNDIG**  
 mit **Mag.ª Andrea Husnik**

Die drei aufeinander aufbauenden Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in den Buddhismus. Vortrag & einfache Meditationen & Zeit für Fragen. Keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich Neugier und ein Interesse an hilfreichen praktischen Meditationen für den Alltag.

**TERMINE:** MITTWOCH, 16.11., 23.11., 30.11.:  
 18:00 -20:00, online & vor Ort

Anfragen/Anmeldung: [Andrea.husnik@gelugwien.at](mailto:Andrea.husnik@gelugwien.at)