

## Buddhadharma Zentrum – Wien

Liebe Freundinnen und Freunde,

Khenpo Rinpoche wird im Februar die Erklärungen zum Diamant-Sutra und zum Kurs über die Stadien des Sterbeprozesses fortsetzen. Zum Tibetischen Neujahr werden wir ein kurzes Retreat mit Praxis auf Buddha Shakyamuni abhalten. Den Programmüberblick - auch über die verschiedenen gemeinsamen Meditationen - findet ihr hier. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Neuen Jahr!

Liebe Grüße,

das Team des  
Buddhadharma Zentrum Wien

c/o vereint  
Hollandstraße 14  
1020 Wien

info@bdz-wien.at  
www.bdz-wien.at

---

### **Die Kunst des Sterbens**

Was passiert beim Sterben und danach? Wie bereiten sich Praktizierende darauf vor? Wie können diese Phasen für günstige weitere Bedingungen und eine positive Entwicklung genutzt werden? Wie schafft man es, von jeglichem Festhalten loszulassen?

Khenpo Rinpoche gibt Erklärungen über die Phasen vor, während und nach dem Tod - und wie Praktizierende gut damit umgehen können.

#### **Termine:**

**Teil 3: 11.-13. Februar 2011**

**Teil 4: 18.-20. Februar 2011**

#### **Zeiten:**

Freitag, 19.30-20.45

Samstag, 9.30-10.45, 11.30-12.45

Sonntag, 9.30-10.45, 11.30-12.45

#### **Kosten:**

50 Euro pro Kurs

jew. 10 Euro pro Sitzung

---

### **DAS DIAMANT-SUTRA**

Erklärungen von Khenpo Chödrag Rinpoche

Das Diamant-Sutra legt die Lehre von der Leerheit aus Sicht des Mahayana dar und ermöglicht den Praktizierenden, jenes Höchste Wissen zu entwickeln, das Leerheit versteht, so dass falsche Ansichten über die Natur der Wirklichkeit durchtrennt werden. Die Entwicklung auf diesem Weg schließt Erklärungen über geeignete Bedingungen auf dem Weg des angehenden Bodhisattvas ein: wie Fortschritte erzielt werden und was man tun muss, um diesen Pfad in zukünftigen Leben nicht zu vergessen.

Es heißt, die Lehren des Diamant-Sutra haben die Kraft, ungünstige Bedingungen, die Wesen in Samsara festhalten, zu durchschneiden - ebenso wie der machtvolle Götter-König Indra die Kraft hat, mit seinem Vajra widrige Umstände, die ihn bedrohen, zu zerstören.

#### **Termin Diamant-Sutra Teil 5: 25.-27. Februar 2011**

#### **Zeiten:**

Freitag, 19.30-20.45

Samstag, 9.30-10.45, 11.30-12.45

Sonntag, 9.30-10.45, 11.30-12.45

**Kosten:** 50 Euro pro Kurs

jew. 10 Euro pro Sitzung

---

**Praxis auf Buddha Shakyamuni**

**Ein kurzes Retreat anlässlich des tibetischen Neujahrs mit Erklärungen von Khenpo Rinpoche**

Die Lebensgeschichte von Buddha Shakyamuni ist eine große Quelle der Inspiration und die Praxis in Zusammenhang mit Buddha Shakyamuni sehr segensreich. Wir freuen uns sehr, dass Khenpo Rinpoche uns dieses kurze Retreat anlässlich des tibetischen Neujahrs empfohlen hat und die Lebensgeschichte von Buddha Shakyamuni unterrichten wird.

Wir praktizieren die kurze Praxis auf Buddha Shakyamuni "Der Weg eines Sugata" und die Wege des Strebens "Wunschgebet für die Wiedergeburt in Dewachen" und "Der König der Wege des Strebens nach dem Vollendeten Wirken der Edlen". Diese Tage gelten als für die buddhistische Praxis besonders empfohlen und sehr segensreich.

Während des Retreats wird Khenpo Rinpoche eine Sur-Praxis anleiten, da diese Praxis Teil unserer regelmäßigen Meditationen wird. Sur ist eine Praxis, bei der der Rauch von verbrannter Nahrung und Kleidung jenen Wesen gewidmet wird, die diesen Rauch aufnehmen können und als Unterstützung erleben.

**Termin:**

**4.-6. März 2011**

**Zeiten:**

Freitag: 19.30 (Erklärungen)

Samstag: 9-10.30 (Erklärungen), 11.00-12.30, 14.30-16.00, 16.30-18.00 (Erklärungen)

Sonntag: 9-10.30 (Erklärungen), 11.00-12.30, 14.30-16.00, 16.30-18.00 (Erklärungen)

**Kosten:**

jew. 10 Euro pro Sitzung für Erklärungen von Khenpo Rinpoche.

Die gemeinsame Praxis ist kostenlos. Wir freuen uns natürlich über freiwillige Spenden.

**Anmeldungen zum Retreat bitte per Mail an: [info@bdz-wien.at](mailto:info@bdz-wien.at)**

Wir werden gemeinsames Mittagessen organisieren, bitte Mittagessen-Bestellung bei der Anmeldung angeben. Das Retreat findet im Buddhadharma Zentrum Wien in der Hollandstraße 14 statt.

---

**VORSCHAU:**

**Das geplante Nyungne mit Lama Djangchub müssen wir leider auf einen etwas späteren Zeitpunkt verschieben.**

---

**MEDITATIONEN UND STUDIENGRUPPE im Jänner/Februar 2011**

Wöchentlich **dienstags 19.00 Uhr:** Weiße-Tara-Meditation

Wöchentlich **donnerstags 19.00 Uhr:** Chenresig-Meditation („Das Wohl der Wesen, das den Raum erfüllt“)

---

**LOJONG**

**Gemeinsame Praxis.**

Wir trainieren uns an diesem Vormittag darin, relatives Bodhicitta in uns entstehen zu lassen. Wird das Geistestraining regelmäßig geübt, schafft es förderliche Gewohnheitsmuster im eigenen Geist. Der Wunsch, anderen wirklich zu helfen, wird dadurch stärker in uns verankert.

**Samstag, 5. Februar 2011, 9.00-10.30 und 11.00-12.30**

---

## Buddhadharma Zentrum – Wien

### SHINE

#### Gemeinsame Praxis.

„Shi“ heißt Ruhe, Beenden, „ne“ heißt Verweilen. Shine/In-Ruhe-Verweilen steht dafür, dass in der Meditation Geistesübungen zur Ruhe gekommen sind und der Geist in einer heilsamen Ausrichtung einspitzig fokussiert ist.

**Samstag, 15. Jänner 2011, 9.00-10.30 und 11.00-12.30**

---

### SOJONG

#### Gemeinsame Praxis.

Wir nehmen die 8 Sojong-Gelübde und praktizieren das "35-Buddha-Sutra" und das "Herz-Sutra".

**Samstag, 22. Jänner 2011, 7.00 bis ca. 10.00**

**Samstag, 19. Februar 2011, 7.00 bis ca. 10.00**

---

### Grüne-Tara-Praxis

**Sonntag, 23. Jänner 2011, 9.00 und 11.00**

---

### Weiß-Tara-Praxis

Die Weiß-Tara-Praxis ist – auf Anregung von Gyalwa Karmapa – dem langen Leben von Khenpo Chödrag Rinpoche gewidmet.

**Sonntag, 30. Jänner 2011, 9.00–10.30, 11.00–12.30, 14.30–16.00, 16.30–18.00**

---

### Studiengruppe

**Montag, 10. und 24. Jänner 2011, 18.00**

**Montag, 14. und 28. Februar 2011, 18.00**

Derzeit verwenden wir den Text: **Mahayana-Sutra-Alankara von Maitreya/Asanga**

**Wo:** Sophie Gussl, Fugbachgasse 6, 1020 Wien  
(Termine bitte bei Sophie, Tel. 212 00 01, rückbestätigen lassen)

---

**Alle Meditationen und Veranstaltungen (außer der Studiengruppe) finden im Buddhadharma Zentrum Wien statt.**

**Buddhadharma Zentrum Wien, c/o vereint, Hollandstraße 14, 1020 Wien, Tel.: 0680/3249491**

#### Wie erreicht man das Buddhadharma Zentrum:

"vereint" ist nur ca. 10 Gehminuten vom Schwedenplatz bzw. Schottenring entfernt:

- U4 oder U2 Schottenring: Die Saltorbrücke überqueren, schon ist man in der Hollandstraße

- U4 oder U1 Schwedenplatz: mit Straßenbahn N oder 21 bis Krankenhaus Barmherzige Brüder, dann durch die Kleine Sperlgasse bis zur Hollandstraße 14.

Achtung beim Parken: Für den gesamten Bereich der Innenstadtbezirke besteht von Mo bis Fr von 8 bis 22 Uhr Parkgebührenpflicht. Die maximale Parkdauer beträgt zwei Stunden