



THERAVADA  
**BUDDHISMUS**

Programm  
Jänner bis April  
2017

Spiritueller Leiter  
Bhante Seelawansa

**THERAVADA  
SCHULE**

der Österreichischen  
Buddhistischen Religionsgesellschaft  
[www.theravada-buddhismus.at](http://www.theravada-buddhismus.at)

Ein neues Jahr beginnt. Zeit inne zu halten, uns darauf zu besinnen, was uns wirklich wichtig ist, welchen Dingen wir mehr, und welchen Dingen weniger Zeit und Energie widmen wollen.

Der Wechsel der Jahreszahl verdeutlicht uns das Vergehen von Zeit, rückt uns die Wahrheit der Vergänglichkeit aller Dinge ins Blickfeld, die uns erinnern soll Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und Zeit gut zu nutzen. Die Lehre des Buddha ermutigt uns, die Bildung des Herzens nicht zu vernachlässigen, die uns die Unabwägbarkeiten des Lebens mit größerem Mut und Leichtigkeit bestehen lässt. Nichts bringt mehr Glück, als das „gebildete Herz“, sagt der Buddha. Auch im neuen Jahr bieten die Veranstaltungen der Theravada Schule Gelegenheit uns auf diesem Weg zu unterstützen. Wir wünschen einen sanften und gelungenen Rutsch!

Das Programm und Aktuelles findet ihr wie immer auch unter **[www.theravada-buddhismus.at](http://www.theravada-buddhismus.at)**

## Theravada

Die Theravadatradition bezieht sich auf die älteste uns bekannte Überlieferung der Lehre Buddhas (Pali-Kanon). Diese Lehre beschreibt die Gesetzmäßigkeiten des Daseins und einen gangbaren Weg, der zu nachhaltigem Glück führt.

Dieser Weg ist im wesentlichen eine Schulung des Geistes und des Herzens, die auf Läuterung, Entfaltung und Befreiung abzielt.

Dies betrifft:

- einen verantwortungsvollen und einfühlsamen Umgang mit anderen und sich selbst
- das Kultivieren eines klaren und weiten Geistes
- die Entwicklung heilsamer Betrachtungsweisen
- eine zunehmend klarere „Sicht der Dinge, wie sie sind“, die letztlich zur Befreiung von allem Leid führt.

# Meditation

## **Montag 19.00 - 20.45**

Einmal im Monat Vortrag

**Leitung: Bhante Seelawansa**

## **Dienstag 17.30 - 18.45**

Metta - liebende Güte - Meditation, öffnet das Herz und drückt sich durch Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber aus.

**Leitung: Andrea Huber**

## **Dienstag 19.00 - 21.00**

Meditation im Sitzen/Stehen.

Vortrag mit Themen aus der buddhistischen Lehre.

**Leitung: Christoph Köck, Hannes Huber**

## **Mittwoch 17.30 - 19.00**

Meditation und Körpergewahrsein

**Leitung: Ursula Lyon,**

## **Freitag 19.00 - 20.45**

Dhammakreis

**Leitung: Michaela Berger**

Alle Veranstaltungen finden in der Theravada-Schule,  
Buddh. Zentrum, 1. Stock, statt, falls nicht anders vermerkt.

# Einführung in die Achtsamkeits-Meditation

**ab Donnerstag 16. Jänner, 19.00 - 20.45,**

3 Abende, 19.1., 26.1., 2.2.

Meditation nach der Lehre des Buddha lebensnah und relevant vermittelt. Keine Anmeldung nötig

Kosten: freiwilliger Beitrag nach eigenem Ermessen (Dana)

**Christoph Köck**

## Übungsnachmittage

Sitz- und Gehmeditation, jeweils **15.00 - 18.30**

<b>Sonntag</b>	<b>15.1.</b>	Christoph Köck
<b>Sonntag</b>	<b>12.2.</b>	Christoph Köck
<b>Sonntag</b>	<b>19.3.</b>	Hannes Huber
<b>Sonntag</b>	<b>23.4.</b>	Christoph Köck

Alle Veranstaltungen finden in der Theravada-Schule,  
Buddh. Zentrum, 1. Stock, statt, falls nicht anders vermerkt.

# Vorträge

## **Montag 16.1. 19.00**

Die Lehre des Buddha: Ein Weg zur geistigen Freiheit und zur Erlangung von Glück und Freude.

**Bhante Seelawansa**

## **Montag 6.2. 19.00**

Übung von Achtsamkeit und Gewahrsein als Lebenshilfe.

**Bhante Seelawansa**

## **Montag 6.3. 19.00**

Wie die Lehre des Buddha dabei helfen kann, Aggressionen, Konflikte und Missverständnisse ins Positive umzuwandeln.

**Bhante Seelawansa**

## **Montag 3.4. 19.00**

Erkennen und Überwinden von Angst und Gier.

**Bhante Seelawansa**

# Gemeinschaftliches:

*Wer hilft mit, dass unsere Räumlichkeiten wieder mal gründlich gesäubert werden?*

**Karma Yoga** – „Putzmeditation“ mit geselligem Ausklang:  
mit Christoph Köck und Hannes Huber

**Sonntag, 19. März**      **12.00 - 14.00**

Alle Veranstaltungen finden in der Theravada-Schule,  
Buddh. Zentrum, 1. Stock, statt, falls nicht anders vermerkt.

# Meditations-Seminare

## Jänner

**Mi 4.1. 18.00 - So 8.1. 13.00**

Vipassana Meditation (Schwanberg, Steiermark)

Kalachakra Kalapa Center

Info und Anmeldung: 0669 1215 1291 oder

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

**Hannes Huber**

**Sa 28.01. 10.00 – 13.00**

Sampada: „Wann bin ich glücklich genug?“

**Ursula Lyon**

**So 29.01. 10.00 – 13.00**

Sonntagsseminar: „Immer zufrieden? Ist das erwünscht?“

**Ursula Lyon**

## Februar

**Mo 6.2. 18.30 – So 12.2. 13.00**

Vipassana Meditation mit Yoga

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Anmeldung: 07482 42412 oder [www.bzs.at](http://www.bzs.at)

**Ursula Lyon**

**Sa 25.2. 10.00 – 13.00**

Sampada: „Samen im Herzen – meine Werte“

**Ursula Lyon**

**So 26.2. 10.00 – 13.00**

Sonntagseminar: „Das angstfreie JETZT – wo ist das?“

**Ursula Lyon**

# Meditations-Seminare

## März

**Sa 25.3. 10.00 – 13.00**

Sampada: „Was ist real? – was ist unreal?“

**Ursula Lyon**

**So 26.3. 10.00 – 13.00**

Sonntagseminar: „Vertrauen – trotz allem!“

**Ursula Lyon**

## April

**Fr 7.4. 18.30 – Fr 14.3. 13.00**

**Karwoche**

Achtsamkeitsmeditation

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Anmeldung: 07482 42412 oder [www.bzs.at](http://www.bzs.at)

**Christoph Köck**

**Mo 17.4. 18.30 - So 23.4. 13.00**

Vipassana Meditation mit Yoga

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Anmeldung: 07482 42412 oder [www.bzs.at](http://www.bzs.at)

**Ursula Lyon**

# Vollmond-Puja

**Samstags 19.00 – ca. 20.00**

(Findet im Dhammazentrum Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien statt)

**14. Jänner**

**11. Februar**

**11. März**

**8. April**

**Bhante Seelawansa**

Vollmondtage haben in der buddhistischen Tradition einen besonderen Stellenwert, nicht zuletzt deswegen, weil die Geburt, Erleuchtung und das Eingehen in das Parinirwana alle an solchen Tagen stattfanden. Daher wird an Vollmondtagen mit einer Andachtszeremonie – Puja mit Rezitation – gefeiert. Bitte Blumen, Kerzen und Räucherstäbchen für die Puja mitbringen. Kuchen für den Tee willkommen. Alle Gäste sind herzlich willkommen!

**Fragen zur buddhistischen Lebensweise  
für Senioren und Junioren**

**Do, 15.3. 15.30 – 17.00**

**Ursula Lyon**



# Weitere Theravada Veranstaltungsorte

## **Dhamma Zentrum Nyanaponika**

Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien

Meditation, Studiengruppe, Seminare

Pali-Sprachkurs, Vorträge u.a.

Information: Bhante Seelawansa, 01/ 865 34 91

dhammazentrum@gmx.at

www.dhammazentrum.com

## **Wat Thai**

Kohlgasse 41/6, 1050 Wien

Bhante Thitavaro, 01/548 80 78

täglich offen von 9.00 - 18.00

## **Theravada Gruppe Salzburg**

Buddhistisches Zentrum Salzburg

Lehenerstraße 15

Di, 19.00 - 21.00 Meditation und Gespräch

Information: chal@sbg.at, Paul Chalupny 0676 / 711 87 01

## **Vipassana Meditationsgruppe Graz**

Offene Meditationsgruppe. AnfängerInnen und Geübte sind herzlich willkommen.

Buddh. Zentrum, She Drup Ling, Griesgasse 2

Di, 18.30 – 20.00 Meditation und Gespräch

Info: Verena Gallob 0676 6934409

Simon Pohn Weidinger 06811 065 15 89

## **Theravada Gruppe Linz**

Meditation und Tagesseminare

Information: Astrid Schinnerl, 06991 223 21 68

Kontakt für Veranstaltungen in **Tirol:**

meditationtirol@gmail.com

# Theravada Schule Wien

der Österreichischen Buddhistischen

Religionsgesellschaft

Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**office@theravada-buddhismus.at**

**www.theravada-buddhismus.at**

## **Spiritueller Leiter**

Bhante Seelawansa 01/865 34 91

dhammazentrum@gmx.at

## **Unterrichtende:**

Andrea Huber 0650 545 68 63, [www.andrea-huber.at](http://www.andrea-huber.at)

Hannes Huber 0699 123 543 48, [www.hannes-huber.at](http://www.hannes-huber.at)

Christoph Köck 01/595 50 18, [christoph.koeck@tele2.at](mailto:christoph.koeck@tele2.at)

Michaela Berger, [office@diestille.at](mailto:office@diestille.at)

Ursula Lyon 01/923 43 67, [ursula.lyon@chello.at](mailto:ursula.lyon@chello.at)

Tilo Rom 0676 62 99158, [tilo.rom@aon.at](mailto:tilo.rom@aon.at)

## Bibliothek

Im Dhamma Zentrum Nyanaponika

Studium und Benützung der Bibliothek

für alle Theravada-Praktizierenden frei (keine Ausleiherung)

## **Webseite für Bücher zum Theravada-Buddhismus:**

**[www.palikanon.com](http://www.palikanon.com)**

**[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)**

**[www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de)**

**[www.buddhaland.de](http://www.buddhaland.de)**

**[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)**

**[www.dhamma-dana.de/buecher.htm](http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm)**

# Mitgliedschaft in der Theravada-Schule

Die Theravadaschule deckt die Kosten für den laufenden Betrieb ausschließlich durch Spenden.

Wir sind auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen, damit dieses Angebot auch weiterhin bestehen kann.

1. Zur Unterstützung des Theravada-Buddhismus als Mitglied ist ein Beitrag von Euro 20,- monatlich empfohlen.
2. Fördernde Mitglieder bestimmen ihren Beitrag nach persönlichem Ermessen.

**Einmalige Spenden oder Dauerauftrag  
Theravada Schule, BAWAG P.S.K.  
IBAN: AT94 6000 0000 0797 6515  
BIC: OPSKATWW**

## Dana

*Gut ja, Herr, ist das Geben,  
und gerade auch bei kleinem Besitz ist gut das Geben,  
mit Vertrauen getan ist gut das Geben,  
aus rechtschaffen erworbenem Besitz ist gut das Geben.  
mit Unterscheidungsvermögen getan ist gut das Geben,  
das wurde vom Erhabenen empfohlen.  
Was denen, die der Spende wert, gegeben wurde,  
das trägt reiche Frucht, wie Samen gesät in gutes Feld.*

**Danke** an Alle für ihre  
bisherige großzügige Unterstützung!

**Theravada Schule**  
der Österreichischen  
Buddhistischen Religionsgesellschaft  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien  
office@theravada-buddhismus.at  
www.theravada-buddhismus.at

**Aktuelle Informationen auf unserer Homepage:**  
[www.theravada-buddhismus.at](http://www.theravada-buddhismus.at)