



# Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2025

Österreichische Post AG/Sponsoring.Post Nr. 144, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

**„Die Zukunft gehört den jungen Menschen.“**

**INTERVIEW STEFANO DAVIDE BETTERA, EBU PRESIDENT S. 8**

**Selbstwirksamkeit und Konstruktivismus**

**STEFANIE UND GERALD GRÜSSL S. 18**

**Buddhismus und Wirtschaft**

**GISBERT ZIEMKENDORF S. 26**



བོད་ཀྱི་ཆེན་མཐོན་ལྷོ་བོ་གཉེན་ལང་།  
Tibetzentrum Österreich  
Institut SH des Dalai Lama

## Lehrgänge & Seminare 2025



### **Buddhistische Wissenschaft des Geistes**

Diplomlehrgang Buddhistische Psychologie & Meditation · ab 11. April

### **Grundlagen der traditionellen tibetischen Medizin**

Diplomlehrgang des ganzheitlichen Heilwissens · ab 1. Juni

### **Online-Belehrungen zum „Mittleren Stufenpfad“**

Die Essenz und Praxis von Je Lama Tsongkhas Lamrim.

Acht monatliche Vorträge - LIVE und Online via Zoom ab Frühjahr.

### **Buddhistische Reinigungspraxis**

Einzigartige Möglichkeit, die buddhistische Reinigungspraxis i.S. des Sojng der ordinierten Sangha zu erleben. 6. - 7. Juni (im hl. Saga Dawa Monat)

### **Je Tsongkhas „Grundlage aller guten Qualitäten“**

Praxisorientierte Belehrungen für die tägliche, einfach umzusetzende Lamrim-Meditation. 21. - 22. Juni im TDC - Tibet Dharma Center, Wien

Information & Anmeldung: [www.tibetzentrum.at](http://www.tibetzentrum.at) · [office@tibetcenter.at](mailto:office@tibetcenter.at) · T. 0664 8537523

### **VIER HÖHERE ERMÄCHTIGUNGEN**

3. - 13. Juli

### **1. & 2. VAJRA YOGA VON KĀLACAKRA**

18. - 28. Juli & 2. - 12. August

Ermächtigungen, Belehrungen &  
Praxis-Retreat.

Ein Meilenstein in der Geschichte  
der Kālacakra-Praxis im Westen.

Mit dem Vajra-Meister  
Shar Khentrul Rinpoche.

(Nach vorheriger Qualifikation)

### **COMPASSION CULTIVATION TRAINING®**

Samstags, 26. April - 14. Juni  
8-wöchiger Online-Kurs,  
auf Englisch

Das Compassion Cultivation  
Training stützt sich auf Erkennt-  
nisse und Techniken aus der  
Psychologie, den Neurowissen-  
schaften und der kontemplativen  
Praxis. Dies ist ein säkularer  
Ansatz ohne Buddhadharm-  
Begrifflichkeit, der sich darauf  
konzentriert, eine Erfahrung der  
inspirierenden, emotionalen und  
kognitiven Aspekte des Mitgefühls  
zu schaffen.

Mit Tamis Schiessler

### **MEDITATIONS- WOCHELENDE**

20. - 22. Juni (Fr. - So.)

Vor Ort, auf Deutsch

Einführung bzw. Vertiefung in die  
buddhistische Meditations-Praxis  
in den Bergen der Südsteiermark.  
Das Wochenende beruht auf dem  
Buch „Ein authentischer Leitfaden  
zur Meditation“ von Shar Khentrul  
Rinpoche.

Mit Manfred Klett



[WWW.KALAPA.ORG](http://WWW.KALAPA.ORG)



Dzokden Kalapa



Gerhard Weißgrab  
Präsident der ÖBR

## *Wirklicher Dharma ist immer ein Original*

Es geht im Interview mit dem Präsidenten der EBU sehr viel um die Zukunft des Buddhismus in Europa und das ist gut und wichtig. Er sagt unter anderem auch, dieser darf keine Kopie eines aus Asien importierten Buddhismus sein. Natürlich nicht, weil wir Authentizität brauchen und keine Nachahmung. Die Transformation der Buddhalehre vom Ursprung aus Indien in andere Kulturen ist ein Jahrtausende dauernder Prozess und wahrscheinlich nie zu Ende. Wir sehen aktuell drei große Traditionen mit großem Variantenreichtum. Dieser große Reichtum an Vielfalt entspringt im Wesentlichen den kulturellen Unterschieden, während sie alle vom selben Kern geprägt sind. Wie man diese verschiedenen Yanas (Wege, Fahrzeuge) auch bezeichnet, Mahayana, Vajrayana und so weiter, sie gelten letztendlich alle als Buddhayana! Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich auch ein oder mehrere westliche Yanas entwickeln. „Entwickeln“ ist hier der richtige Begriff. Neue Yanas entstehen nicht, weil einzelne Menschen sie bauen oder erfinden, indem sie den Dharma selektiv lesen, sondern sie entstehen rein evolutiv, ganz einfach deshalb, weil westliche Menschen aus ihrer Kultur heraus den Dharma praktizieren. Vor allem zwei Voraussetzungen braucht es dazu aus meiner Sicht: Ein möglichst gutes Verständnis davon, was ist der Kern der Lehre und was ist kulturell bedingtes Beiwerk, sowie eine engagierte Jugend.

In Verbundenheit

# Inhalt

**8** INTERVIEW  
**Stefano Davide Bettera**

**16** NATUR  
**Buddhismus und Natur**  
Ira Hilger

**18** BUDDHISMUS  
**Selbstwirksamkeit und  
Konstruktivismus**  
Stefanie und Gerald Grüssl

**26** PRAXIS  
**Buddhismus und Wirtschaft**  
Gisbert Ziemkendorf

- 25 HAIKU
- 30 CARTOON
- 31 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 unbeding-  
t die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–15 Ida Kronika, 16 Ira Hilger, 19–24 Grüssl, 26  
Mediendesign, Archiv

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

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign OG, 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.

# ÖBR-Sekretariat

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

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

@buddhismusinoesterreich



# 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. Vielleicht sind manche davon für Sie hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (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

# Jugend

## NETZWERK

### BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend sind junge buddhistische Gruppen zu finden. Wer im Umfeld keine Gruppe findet und sich als Jugendlicher angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen eine Gruppe zu gründen.

Die ÖBR unterstützt dahingehend gerne, bitte einfach melden:

info@buddhistischejugend.at  
www.buddhistischejugend.at  
www.facebook.com/  
buddhistischejugend

# Für Familien

## FAMILIENPUJA

Nina Velickovic, Mungunchimeg Batmunkh und Sabine Schweiger freuen sich, Eltern und deren Kinder monatlich zur Puja einzuladen. Gemeinsam wird in verständlicher Art Dharma praktiziert, Texte kreativ in kindgerechter Form ergründet, und im Anschluss an die Puja entspannt gefeiert.

So., 23. 03. 2025  
So., 18. 05. 2025  
So., 22. 06. 2025  
jeweils 10.00–13.00 Uhr

Wo: 1010 Wien, Biberstraße 9/2  
(Zentrum Mittlerer Weg)

**Um Anmeldung wird gebeten:**  
office@freiraumdenken.at  
0650/22 37 811

## FAMILIEN-SONNTAG

Wir verbringen einen entspannten Vormittag mit Achtsamkeit und Stille für Große und Kleine (bis 8j.). Die Kinder spielen, basteln und bewegen sich liebevoll begleitet von erfahrenen Pädagoginnen, die Erwachsenen meditieren, reflektieren und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus, angeleitet von ausgebildeten MeditationslehrerInnen.

So., 16. 03. 2025  
So., 27. 04. 2025  
So., 25. 05. 2025  
So., 15. 06. 2025

Wo: 1010 Wien, Biberstraße 9/2  
(Zentrum Mittlerer Weg)

**Bitte um Anmeldung:**  
<https://wien.shambhala.info/Calendar>  
Info und Fragen: wien@shambhala.info

# Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

**Mo., 7. Juli 2025, 17.00–20.00 Uhr**  
Online per Zoom  
Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder  
Meeting-ID: 896 5713 0708  
Kenncode: 668555

## Vesakhfeiern



**Vesakh in Salzburg**  
Sa. 10. Mai, 14.00 Uhr  
Stupa am Mönchsberg  
salzburg@buddhismus-austria.at  
0650/89 50 113

**Vesakh in der Steiermark**  
Sa. 17. Mai, 10.00 Uhr  
Stupa im Grazer Volksgarten  
steiermark@buddhismus-austria.at  
0699/1868 3198

**Vesakh in Oberösterreich**  
So. 18. Mai, 15.00 Uhr  
Yun Hwa Dharma Sah Linz, Stratreith 9,  
4203 Altenberg  
oberoesterreich@buddhismus-austria.at  
0650/385 2820

**Vesakh in Wien**  
So. 25. Mai, 16.00 Uhr  
Friedenspagode an der Donau  
office@buddhismus-austria.at  
01/512 3719

## 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](mailto:info@hospiz-oebr.at)  
[www.hospiz-oebr.at](http://www.hospiz-oebr.at)  
[www.facebook.com/MobilesHospizderOebr](https://www.facebook.com/MobilesHospizderOebr)

### TRAUERZEIT

TrauerZeit ist eine offene Gesprächs- und Meditationsgruppe für alle Trauernden und offen für Menschen aller spirituellen Traditionen. Diese Gruppe bietet Zeit und Raum, um der Trauer Ausdruck zu geben, aussprechen können, was einen bewegt, seinen ganz persönlichen Weg zum Abschied zu finden, der Einsamkeit zu begegnen, einander Trost zu sein, loszulassen und zu vertrauen, damit das eigene Leben liebevoll weitergehen kann. Auf Anfrage sind auch Einzelgespräche möglich.

**Zeit:** Am Mittwoch einmal im Monat, 17.30–19.00 Uhr, Termine siehe <https://www.hospiz-oebr.at/taetigkeitsfeld-dietrauergruppe>

**Ort:** Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum, Servitengasse 15/2, 1090 Wien

**Leitung:** Irene Hofstätter, [TrauerZeit@hospiz-oebr.at](mailto:TrauerZeit@hospiz-oebr.at) Ausbildung und ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung beim Mobilen Hospiz der ÖBR.

## Krankheit



**JIVAKA**  
BUDDHISTISCHE SPIRITUELLE  
KRANKENBEGLEITUNG

### UNTERSTÜTZUNG BEI KRANKHEIT

Kranke BuddhistInnen und Kranke mit Interesse 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  
0650/523 38 03  
[info@hospiz-oebr.at](mailto:info@hospiz-oebr.at)

## Ombudsstelle

### OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger  
0676/43 20 888  
[fatma.altzinger@chello.at](mailto: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](mailto: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 wahrzunehmen. Wir informieren in den Medien und laden ein zu Vorträgen und Diskussionsrunden. [info@animalcompassion.de](mailto:info@animalcompassion.de)  
[www.animalcompassion.de](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:noe@buddhismus-austria.at)

### **Burgenland:**

Marina Jahn, 0664/236 39 33  
[burgenland@buddhismus-austria.at](mailto: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](mailto:steiermark@buddhismus-austria.at)

**Kärnten:** [kaernten@buddhismus-austria.at](mailto: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](mailto:oberoesterreich@buddhismus-austria.at)

**Salzburg:** [salzburg@buddhismus-austria.at](mailto:salzburg@buddhismus-austria.at)

**Tirol:** [tirol@buddhismus-austria.at](mailto:tirol@buddhismus-austria.at)

### **Vorarlberg:**

Manfred Gehrmann, 05574/45121  
[vorarlberg@buddhismus-austria.at](mailto:vorarlberg@buddhismus-austria.at)

**Wien:** Sylvie Hansbauer, 0699 107 111 96  
[wien@buddhismus-austria.at](mailto:wien@buddhismus-austria.at)

### **ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:**

Martin Schaurhofer, 01/512 37 19  
[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)



„Buddhismus ist eine Religion,  
weil sie die Antworten zum Mysterium des Lebens gibt.“

## „Die Zukunft gehört den jungen Menschen.“

Interview Stefano Davide Bettera, EBU PRESIDENT

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

*ÖBR: Lieber Stefano, vielen Dank dass du dir Zeit nimmst für unser Interview. Bist du als Buddhist geboren worden?*

Stefano: Eine gute Frage. Ich denke, viele in Europa haben das Christentum als ihren Hintergrund. Auch wenn man kein Christ ist, ist das Christentum überall präsent, also ist es sehr schwierig zu sagen, dass man, wie in meinem Fall in Italien geboren, nicht in der christlichen Religion erzogen wurde. Das Christentum ist zwar Teil unserer Kultur, aber ich ging nicht in die Kirche. Bei meiner ersten Begegnung mit Buddhismus war ich noch ein sehr, sehr junges Kind. Da eröffnete das erste buddhistische Zentrum in Italien nur drei Häuserblocks von unserer Wohnung entfernt. Es war ein tibetisches Zentrum von Lama Yeshe. Das war 1976 und nach drei oder vier Jahren zog das Zentrum nach Pomaia [ein Dorf in der Toskana], wo auch der Dalai Lama hinkommt, wenn er nach Italien reist. Jetzt ist es eines der größten buddhistischen Zentren Europas.

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich mit meinem Vater in der Nähe unseres Hauses spazieren ging, sahen wir zwei buddhistische Mönche. Zu dieser Zeit war es sehr ungewöhnlich, dass Mönche so auf die Straße gehen. Ich fragte meinen Vater, wer sind diese Leute, und mein Vater war auch überrascht,

und er sagte, das sind zwei buddhistische Mönche. Ich war 10 Jahre alt und es war meine erste Begegnung mit dem Buddhismus.

Als ich ca. 16 Jahre alt war, hatte ich einige Freunde in meiner Klasse, die sich auch für Buddhismus interessierten, und so fingen wir an, zu lernen und zu studieren, was Buddhismus überhaupt ist. Richtig begonnen, Buddhismus zu studieren und zu praktizieren, habe ich an der Universität mit ca. 21 Jahren. Zu dieser Zeit hatte ich nur eine Wahl, wieder in das Tibetische Zentrum in Mailand zurückzukehren, denn es war der einzige Ort an dem Buddhismus gelehrt wurde. Aber ich fühlte, dass es nicht wirklich meine Tradition war, blieb aber dennoch einige Jahre dort und habe den Lehren zugehört, ich wollte es erforschen.

*ÖBR: Und hast du die Tradition gewechselt?*

Stefano: Wieder eine schwierige Frage [lacht]. Ich praktiziere hauptsächlich in der Theravada-Tradition und zwar Vipassana. Theravada beinhaltet viele traditionelle Zeremonien, besonders wenn man aus Ländern wie Sri Lanka kommt. Ich habe viele Freunde aus Sri Lanka und bin auch mit einem sehr berühmten Mönch befreundet, und ich möchte sagen, er ist mehr als nur ein Freund. Und diese Art von Zeremonien sind für mich sehr interessant, aber das ist deren Sache. Ich komme

>>

**„Die Zukunft gehört den jungen Menschen,  
sie müssen den Buddhismus in den nächsten Jahren gestalten.“**

>> nicht aus Sri Lanka, nicht aus Thailand, ich bin Europäer. Also betrachte ich diese Dinge mit sehr viel Respekt, kann aber nach 40 Jahren buddhistischer Praxis sagen, dass es nicht meine Sache ist. Wenn du mich fragst, ob Theravada meine Praxis ist, dann würde ich sagen: nein. Wenn du meinst, ist Theravada der Kern der buddhistischen Lehre, dann erkenne ich dies an und kann ja sagen.

Ich praktizierte auch einige Zeit in der Zen-Tradition nach Bernie Glassman in den Vereinigten Staaten. *[(18. Januar 1939–4. November 2018) war ein US-amerikanischer Zen-Buddhist, Roshi und Gründer der Zen Peacemakers].* Ich hatte die erste Begegnung mit Bernie in Italien, in Turin, in Mailand, vor 25 Jahren und ich liebe seine Vision von seinem engagierten Buddhismus – Street Retreats. Ich habe ein Street Retreat mit Bernie gemacht. Hast du auch eines gemacht?



*ÖBR: Nein, es fühlte sich für mich zu anstrengend an. Gab es so etwas wie ein Schlüsselerlebnis, das dich zum Buddhismus brachte?*

Stefano: Es fällt mir schwer zu sagen, ob es einen Schlüsselmoment gab oder nicht. Ich würde eher von einem Prozess sprechen. Viele Menschen kommen zum Buddhismus, weil sie sich dem Leid stellen müssen, oder weil sie eine persönliche Krise haben oder so etwas. Das war bei mir nicht der Fall. Es waren auf irgendeine Art und Weise nicht nur intellektuelle oder psychologische Sachen, mit denen ich verbunden war, und es ging auch nicht nur um Meditation allein. Es war etwas in den buddhistischen Unterweisungen, das durch alle Gedanken durch ging, und wenn mich heute Leute fragen, was ist Buddhismus, so kann ich leicht antworten: Buddhismus ist eine Religion, nicht weil man an etwas glauben muss, sondern weil Buddhismus die Antworten zum Mysterium des Lebens gibt. Das ist das Feld der Religion und nicht das Gebiet der Psychologie oder was auch sonst immer.

*ÖBR: Wie bist du zur EBU gekommen?*

Stefano: Ich war bereits Teil des italienischen Studentenrats und es gab ein Treffen hier in Wien im Jahr 2016. Unser damaliger Präsident sagte zu mir, du interessierst dich doch für europäische Sachen, weil du viel Zeit damit verbringst, durch europäische Länder zu reisen. Ich sagte, gut, wenn niemand dorthin geht, würde ich gerne hingehen. Es war meine erste Begegnung mit der EBU hier in Wien. Es gab eine sehr gute Beziehung mit Ron *[Ron Eichhorn, EBU-Präsident 2017–2023]* und den anderen Leuten, und ich würde sagen, dass ich mich wie zu Hause fühlte. Obwohl nicht alles einfach war am Anfang. Nach ca. einem



Jahr, Jamie war der Präsident und Ron sein Vize, fragten sie mich: „Willst du dem Rat beitreten?“ Und ich sagte: „Ja, warum nicht.“ Ich startete als einfaches Mitglied, dann kam die EBU-Wahl. Ich nahm teil und wurde von 2017 bis 2023 Vizepräsident der EBU. So fing ich an mit Ron zu arbeiten, und Ron ist mehr als ein Freund, er ist nun wie ein Bruder für mich. Ron war 6 Jahre Präsident und ich war 6 Jahre Vizepräsident, nun kam der Moment der Veränderung, und da ich die gesamte Organisation schon gut kannte, war es einfach Präsident der EBU zu werden.

*ÖBR: Kann der Buddhismus in diesen unruhigen Zeiten etwas in der Gesellschaft bewirken?*

Stefano: Meine spontane Antwort auf diese Frage: Ja, natürlich kann der Buddhismus

einen Unterschied machen, und zwar aus mehreren Gründen, die ich später erkläre, aber vorher müssen wir eine andere Frage beantworten: Was bedeutet der Buddhismus heute für die Gesellschaft? Das ist ein komplizierter Punkt, denn wenn wir denken, dass der Buddhismus nur etwas ist, das wir aus den asiatischen Kulturen importieren, funktioniert es nicht. Ich werde niemals ein Japaner oder aus Sri Lanka sein. Ich respektiere alle anderen Menschen und Gesellschaften auf diesem Planeten, aber ich glaube nicht, dass der europäische Buddhismus einfach eine nach Europa importierte Kopie des asiatischen Buddhismus sein sollte, es wird so nicht funktionieren. Wir in unserer Kultur können uns einen Buddhismus vorstellen, der für die westlichen Menschen funktioniert. Ist es möglich, den westlichen Buddhismus so >>



*„Wir haben im  
Buddhismus  
Aufmerksamkeit,  
Mitgefühl und Güte.  
Diese Verbundenheit  
versetzt mich in die Lage,  
mich um dich zu  
kümmern, und das ist  
revolutionär!“*

zu transformieren ohne ihn in eine einfache Lebensweise zu verändern? In eine Art Wellness-Praxis oder einen achtsamen Stressabbau zu verwandeln? Das ist genau der Punkt für uns westliche Menschen, was ist Buddhismus? Dies ist die erste Frage, die wir beantworten müssen, und es ist nicht etwas, das man in fünf Minuten beantworten kann. Wir befinden uns erst am Anfang, man muss bedenken, dass das Christentum seit 2000 Jahren in Europa ist, und der Buddhismus erst seit mehr oder weniger 100 Jahren hier im Westen. Wir werden sehen, was in den nächsten Jahrzehnten passieren wird. Aber ich denke, dass wir in der Lage sind, einige typische Merkmale des Buddhismus im Westen zu sehen. Es gibt jedoch etwas in der buddhistischen Lehre, das einen Beitrag in der Gesellschaft leisten kann. Es wird nicht alle Probleme lösen können, aber wir haben im Buddhismus Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Güte. Es ist immer



eine gute Perspektive in die Gesellschaft zu schauen, sich den Problemen zu stellen, und menschliche Beziehungen ins Zentrum der Praxis zu setzen und sie nicht getrennt zu sehen. Das, was Buddhismus irgendwie anders macht, ist, dass wir als Buddhistinnen und Buddhisten zu Beginn Verbindung aufnehmen. Nimmt man sie weg, so existiert Buddhismus nicht mehr, weil die Perspektive fehlt, um das Leben zu betrachten. Verbindung bedeutet aber nicht einfach, dass ich mit allem verbunden bin, es bedeutet meiner Meinung nach, dass dein Schicksal auch mein Schicksal ist, und ich mich um dich kümmern kann. Wir sind miteinander verbunden, das ist wunderschön und es versetzt mich in die

Lage, mich um dich zu kümmern, und das ist revolutionär!

*ÖBR: Was werden deine nächsten Agenden als EBU-Präsident sein?*

Stefano: Ich denke, wir sind wieder mitten in einem Prozess der Veränderung. Dieses Jahr gibt es ein Jubiläum, 50 Jahre EBU. Aber gleichzeitig ist es ein sehr wichtiger Wendepunkt, denn wenn man über unsere Schulter blickt, sieht man, dass viele Dinge getan wurden. Es gab einige sehr mutige Leute, die den Buddhismus hierher nach Europa brachten und viele buddhistische Zentren gründeten. Aber gleichzeitig denke ich auch, dass diese Art von Buddhismus der Vergangenheit

&gt;&gt;



*„Ich glaube nicht, dass der europäische Buddhismus einfach eine nach Europa importierte Kopie des asiatischen Buddhismus sein sollte.“*

>> angehört. Es war eine sehr wichtige, riesige Arbeit, aber nach 50 Jahren müssen wir jetzt in die Zukunft schauen. Und diese Zukunft bin nicht ich, die Zukunft gehört den Menschen, die jetzt 20 Jahre alt sind, sie sind die Zukunft und sie müssen den Buddhismus in den nächsten Jahren gestalten. Also ist es meine Verpflichtung zu sagen, dass ich mich um diese jungen Menschen kümmere, um sie in dieser Übergangsphase zu begleiten. Nennen wir es den alten Buddhismus, der anfängt, ein neuer Buddhismus zu werden. Ich habe nicht alle Antworten und ich möchte sie auch nicht

haben. Denn wenn ich es noch einmal tue, ist es etwas, das ich bereits gesehen habe. Sehr wichtige Meister, sehr wichtige Lehrer, sehr viele Leute, die jetzt 60, 70, 80 Jahre alt sind – fantastisch, sie haben all das gemacht, was wir heute als Buddhismus wahrnehmen, aber es ist nicht mehr ihre Zeit. Es ist nicht mehr meine Zeit, also denke ich, wenn ich mir die EBU in den nächsten 10 Jahren vorstelle, möchte ich viele junge Menschen um mich herum sehen, und ich würde gerne an einem Punkt zurücktreten und sagen: Okay, jetzt bist du dran.

## Stefano Davide Bettera

ist Philosoph, Schriftsteller und Journalist. Seine Tätigkeit als Autor wissenschaftlicher Publikationen wechselt er mit Lehr- und Verlagstätigkeiten ab.

Von 2017 bis 2023 war er Vizepräsident der Europäischen Buddhistischen Union. Er ist Vorstandsmitglied der Italienischen Buddhistischen Union und Chefredakteur des Buddhismo Magazine und des Gate Online-Magazins. Er ist Mitglied des Wissenschaftlichen Komitees des Mimesis Philosophical Festival.

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

Stefano: Ich denke, dass wir in einer sehr kuriosen und turbulenten Zeit leben, und mein Wunsch ist es, dass Menschen nicht das Gefühl haben, getrennt zu sein. Ich sehe, dass es besonders in der Großstadt, so wie in Mailand, wo ich lebe, für Menschen sehr schwierig ist, eine Gemeinschaft zu haben und menschliche Werte in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen. Wir sprechen zwar viel über Menschenrechte und Umwelt, und dies ist völlig in Ordnung, aber aus der Sicht des Buddhismus ist es der Punkt, wie man eine Gemeinschaft aufbaut, wie man Teil einer Gemeinschaft wird und erkennt, dass man ein Mensch ist in Verbindung mit anderen Menschen. Also mein großer Wunsch ist es, dass die Menschen wieder entdecken können, was es bedeutet, wieder mit ihren Herzen in Verbindung zu sein. Nicht nur in der Theorie, sondern wenn du jemandem gegenüberstehst, wenn du jemandem begegnest, was bedeutet dir das wirklich? Sind wir noch in der Lage eine Verbindung herzustellen, eine Beziehung zu schaffen, eine Sangha-Gemeinschaft aufzubauen, nicht völlig aus den Augen zu verlieren, was es bedeutet, Mensch zu sein? Ich denke, es gibt eine tiefe Verbindung zwischen Menschen, die nicht mehr hier sind, unserer Familie, unseren Vorfahren, unserem jetzigen Leben und dem Leben der Zukunft, sodass es unsere Verpflichtung ist, dieses Zeugnis aus der Vergangenheit zu nehmen, es zu bewahren von dem Moment an, wo wir es

in unseren Händen halten, und es an die Zukunft weiterzugeben. Denn es ist sehr leicht, alles zu verlieren, alles zu zerstören, es ist viel schwieriger, etwas zu haben, das man den jungen Menschen in Zukunft anvertrauen kann. Das ist mein wirklicher Wunsch, dass wir dies immer noch sehr gut tun können.

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

Stefano: [lacht]. Nicht wirklich, aber ich denke, dass es eine Sache gibt, über die ich noch sprechen möchte. Zu Beginn sprach ich über unsere Kultur, unseren christlichen, unseren philosophischen Hintergrund, der Teil unseres Lebens ist. Und wir werden im April mit der EBU-Konferenz versuchen zu besprechen, wie der Buddhismus die europäische Identität im Jahr 2075 prägen wird. [EBU Conference 2025: Buddhism 2075. Welcome to the European Buddhist Union's 50th Anniversary Event in Vienna – Buddhism 2075 – Shaping the Identity of European Buddhism – Anmeldung im Sekretariat]. Wie wir unser fantastisches und wichtiges Erbe verbinden können. Kann der Buddhismus in der Zukunft Teil dieses europäischen Erbes werden? Wir werden sehen.

*ÖBR: Vielen Dank fürs Gespräch ■*



# Buddhismus und Natur

*„Mein Mitgefühl für alle Lebewesen  
soll wie der grenzenlose Himmel sein.  
Befreit, muss der Geist nicht mehr an  
weltlichen Dingen festhalten.“  
Aus dem Zen-Buddhismus*



© Ira Hilger, florafoto.at – Die Aufnahme entstand im Oktober 2023 im Elbsandsteingebirge (Sachsen).

# Selbstwirksamkeit und Konstruktivismus

## im psychologischen und spirituellen Kontext

STEFANIE UND GERALD GRÜSSL

*Es gibt Möglichkeiten, das Innenleben so zu beeinflussen, dass wir ein Optimum an Glück, Zufriedenheit und positiver Wirkung erreichen. Dadurch entsteht eine größere Unabhängigkeit von äußeren negativen Einflüssen.*

Dass Bilder schneller und stärker auf uns wirken als Texte, ist allgemein bekannt. Die Hirnforschung hat sich eingehend damit befasst. Aus heutiger Sicht, wo wir in einem wahren Bilderrausch leben, verursacht durch ständige optische Reizüberflutungen durch Werbung, Nachrichten, Soziale Medien, PC und Handy, ist es gut, einen genauen Blick darauf zu richten, was wir täglich durch unsere Augen konsumieren.

Bilder haben die Eigenschaft, dass sie viel schneller in unsere Psyche eindringen als Worte. Das liegt daran, dass jene Hirnregionen (wie die Amygdala), die für die emotionale Verarbeitung verantwortlich sind, durch das Sehen eines Bildes blitzschnell aktiviert werden, wenn es um die Effekte visueller Bilder auf Furcht, Angst und Schmerz geht. Daher können Bilder sogar körperlich messbare Reaktionen hervorrufen, wie den Anstieg der Herzfrequenz oder des Blutdrucks.

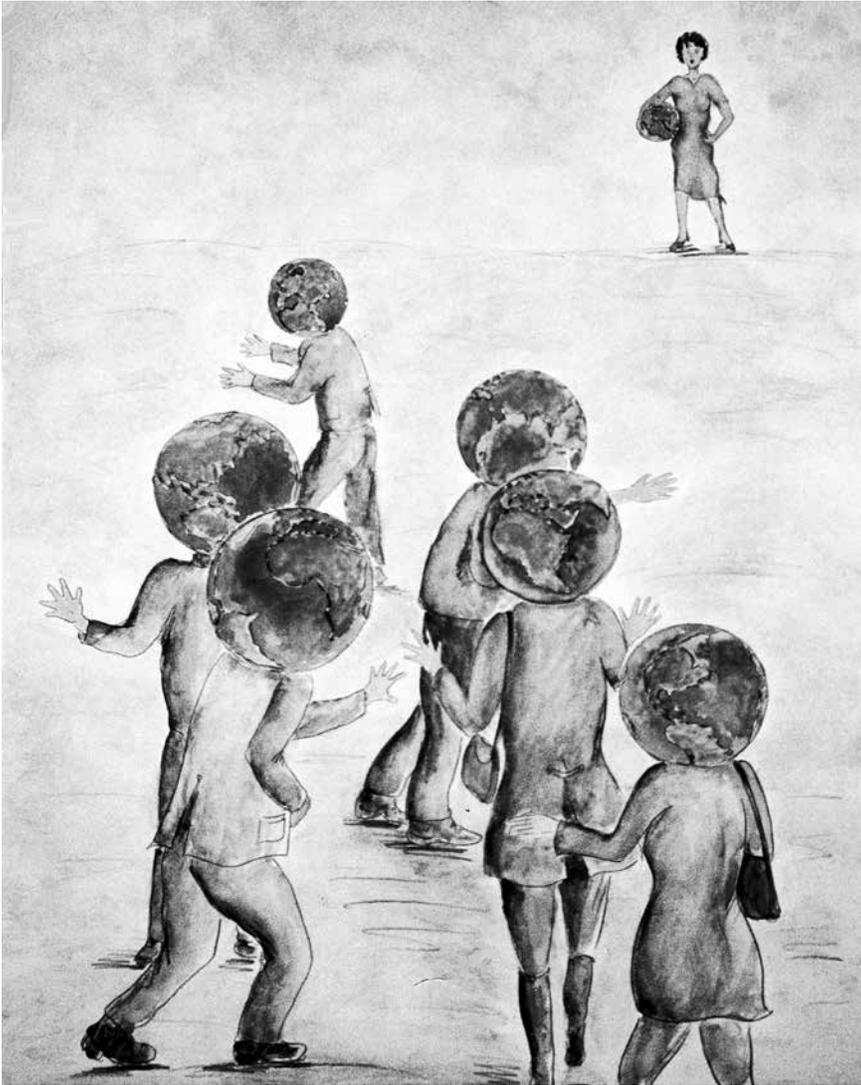
Neben den physischen sind auch die psychischen Auswirkungen von Bildern sehr interessant. Hängt es einerseits doch von dem jeweiligen Individuum ab, auf welche Formen und Farben eine Person reagiert (siehe Rohrschachteltest), konnte andererseits wissenschaftlich erforscht werden, dass Illustrationen mit

lösungsorientierten, mutmachenden, positiven Inhalten durch die Anwendung der Methode der Resonanzen Co-Kreation sogar bei bestimmten Arten von Krebserkrankungen als zusätzliche Anwendung zu anderen Therapieformen eine Verbesserung des Heilungsprozesses erzielen können. Hier spielt eine stabilisierende positive Wirkung auf die Psyche eine wichtige Rolle im Gesundungsprozess.

Alle Sinneseindrücke wie Bilder, Töne, Gerüche setzen in uns unterbewusste Geistesbewegungen in Kraft. Unsere Reaktionen auf die Außenwelt sind mit dem Begriff „**Konstruktivismus**“ verbunden. Zuerst muss man verstehen, wie diese „Konstruktionen“ funktionieren, weiters, wie sie unsere innere Verfassung beeinflussen, und schlussendlich, wie wir diese in eine positive Nutzung bringen können, um in ein glücklicheres Leben zu kommen.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt, hat seine eigene Weltsicht und kann sich meist sehr schwer in die Welt des anderen einfühlen. Daher ist es manchmal sehr gut, die Situation mit etwas Abstand, von der Metaebene aus, zu betrachten, um zu sehen, wie die Welt des anderen aussieht.

Es gilt zu verstehen, dass jeder seine eigene Welt projiziert und produziert, daher ist mei-



*„Konstruktivismus“: Menschen eilen umher, jeder hat seine Weltkugel um den Kopf herum. Nur eine Frau steht abseits, ihre Weltkugel unterm Arm, weil sie erkannt hat, dass sie besser die anderen Menschen verstehen kann, wenn sie ihre eigene Weltkugel abnimmt.*

ne „Weltkugel“ eine andere als die der anderen. Das ist wichtig, das zu erkennen, für eine gute Kommunikation, für Einfühlungsvermögen und in vielen anderen zwischenmenschlichen Bereichen, um sich in den anderen hineinzuversetzen, seine Sicht auf die Dinge zu verstehen.

### **Selbstwirksamkeit**

In einem weiteren Punkt ist ein Verständnis über den Konstruktivismus sehr von Vorteil, nämlich wenn es um die Selbstwirksamkeit geht. Die Definition „Selbstwirksamkeit“ hat der kanadische Psychologe Albert Bandura (1925–2021) in den 1970er-Jahren geprägt. >>

>> Er hat in einer Kurzformel zum Ausdruck bringen wollen, **wenn man etwas will, dass man das auch kann**. Bandura beschreibt, dass Menschen meistens nur dann eine Handlung beginnen, wenn sie überzeugt sind, dass sie diese Handlung auch erfolgreich ausführen können. Er spricht von Selbstwirksamkeitsüberzeugung oder Selbstwirksamkeitserwartung.

Wenn ich etwas will in einem Bereich, habe ich auch die Erwartung, dass ich es kann. Da ich die Erwartung habe, „ich schaffe es“, dann schaffe ich es auch tatsächlich. Es ist insofern erforderlich, denn wenn ich nämlich das Gefühl habe, ich schaffe es gar nicht, dann werde ich mir so ein Ziel auch gar nicht vornehmen. Bandura spricht nicht von äußerer Selbstwirksamkeit, sondern für ihn und alle anderen Coaches und Therapeuten bedeutet Selbstwirksamkeit die Wirksamkeit in den äußeren Erlebnisstrukturen und im Schaffen von äußeren Zielen. Somit bedeutet eine hohe Selbstwirksamkeit, dass jemand davon überzeugt ist, eine Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können.

Bei genauerer Betrachtung kann man drei Bereiche der Selbstwirksamkeit unterscheiden.

Äußere **Selbstwirksamkeit** findet sich in Bildung, Beruf, Gesundheit und Wohlbefinden, Sport oder persönlicher Entwicklung. Hier wird man dann erfolgreich sein, wenn man sich das erwünschte Ziel auch zutraut. Besonders medienwirksam kann man das bei Sportlern beobachten. Im Sport hilft Selbstwirksamkeit, persönliche Ziele zu setzen, Training durchzuhalten und sich von Rückschlägen zu erholen. Sportler mit hoher Selbstwirksamkeit sind oft entschlossener, erfolgreicher und haben eine größere Ausdauer.

Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung gilt das Prinzip der Selbstwirksamkeit ebenso, denn wenn ich es für möglich halte, dass ich etwas schaffe, werde ich diese Entwicklung erreichen können.

Über den Augenblick hinaus bedeutsam, in die Zukunft hineinwirkend bedeutet, dass es eine **innere Selbstwirksamkeit** gibt. Wir leben alle in einem bestimmten Lebensgefühl und sind der Überzeugung, dass dieses Lebensgefühl, wie ich es jetzt gerade lebe, was ich jetzt gerade empfinde, ein unveränderbares Gesetz sei. So ist es. Ich erlebe es so. So ist die Wirklichkeit und anders kann es gar nicht sein. Und das ist eine Täuschung. Denn wie wir innerlich empfinden, wie sich unser Innenleben anfühlt, das ist die **Konstruktion, wie wir uns selber unser Innenleben gestalten**.

Das ist eine Aussage, die, wenn man sie ernst nimmt, von **epochaler Bedeutung** im Lebensvollzug ist. Denn das heißt, ich selber kann mein Innenleben gestalten, wie ich mich fühle, und zwar unabhängig von äußeren Ereignissen.

Innere Selbstwirksamkeit wirkt wie die Loslösung aus gefestigten Strukturen und verändert gefestigte Denkmuster. Man kann aus einer Erstarrung in die Leichtigkeit oder Beweglichkeit kommen. Ein Leichtwerden, Freiwerden durch das Erkennen der eigenen Möglichkeiten.

Dass diese innere Selbstwirksamkeit wirklich so ist, lässt sich nur durch eine Erkenntnis erklären, die auch in den 1970er-Jahren in der Psychologie deutlich geworden ist, nämlich der bereits erwähnte **Konstruktivismus**.

Der Konstruktivismus zeigt eine Sichtweise auf, in der sich jeder einzelne seine eigene, individuelle und subjektive Vorstellung der Welt definiert und diese für real hält.

Wir konstruieren also unsere Sichtweisen, auch die inneren Sichtweisen, dazu der Kybernetiker Heinz von Foerster: „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist eine Erfindung“ und in seinem Sinne: „Der Betrachter (eines Bildes) bestimmt den Inhalt des Gesehenen“.

Wie die eigene Deutung des Gesehenen funktioniert, kann man beim folgenden Bild ausprobieren:



**„Losgelöst“**

*Der Adler hat sich aus dem Berg gelöst und schwebt nun in Freiheit: Symbol für den menschlichen Geist und dessen Willensstärke. Wenn man genau hinschaut, erkennt man, dass der Adler eigentlich ein Stück aus dem Berg ist, das herausgelöst nun fliegen kann. Die Loslösung aus dem Erstarrten ist hier Thema.*

Der Titel des Werkes lautet: „Meine Frau und meine Schwiegermutter. Sie sind beide auf diesem Bild, finden Sie sie“ vom Karikaturisten William Ely Hill. Wer sieht hier die junge Frau und wer sieht hier die Schwiegermutter? **Können sie beides gleichzeitig sehen?** Nur das eine oder das andere Bild kann man wahrnehmen. Das heißt, in unserem Inneren konstruieren wir auf Grund dieses äußeren Reizes ein Bild, und wenn wir das eine Bild konstruieren, können wir kein anderes konstruieren.

**Negative Gedanken ersetzen durch positive**

Im Allgemeinen heißt es, das, was ich von der Welt glaube, hat Auswirkungen auf mein Innenleben. Und diese Sichtweise wird von den meisten Menschen nicht hinterfragt, bis auf ganz wenige, die über die Funktionsweise der Wahrnehmung Bescheid wissen. Das, was ich innerlich erlebe, wird nicht hinterfragt. Weil die Welt so erscheint, ist sie so, wie ich sie sehe, anders kann es nicht sein. Diese Prozesse gehen unbewusst vonstatten. Es wäre nämlich genauso möglich, wenn eine Person merkt, da sind negative Gedanken, und stoppt diese, ersetzt die negativen >>



„Meine Frau und meine Schwiegermutter. Sie sind beide auf diesem Bild, finden Sie sie“ (William Ely Hill, 1915)

>> Gedanken mit positiven, schafft sie damit ein anderes Erleben. Das ist die innere Selbstwirksamkeit.

Veränderungen kann man erreichen durch Aktivierung und durch Kenntnis der Gesetzmäßigkeiten, wie man innere Selbstwirksamkeit schafft. Der Veränderungsprozess braucht seine Zeit, denn man kann in alte Muster wieder zurückfallen. Daher sollte man dranbleiben mit Achtsamkeit über das Tun, über das, was im Inneren vorgeht. Wird eine Selbstwirksamkeit im Inneren erreicht, kann sie das Leben erfolgreich verändern.

Diese Übung wird in der Psychotherapie angewandt, aber erst seit ein paar Jahrzehnten. Diese Übung, das innere Lebensgefühl durch dieses Training deutlich zu verbessern, hat **Buddha** vor 2500 Jahren gelehrt, mit der klaren Anweisung: Merke, welche Gedanken in dir vorgehen. Und die nicht positiven Gedanken, die negativen ersetze mit positiven. Und das wurde von Millionen von Menschen mit Erfolg bisher trainiert, zu mehr Zufriedenheit und Glück. Wir haben es mit einer millionenfach bewährten Methode zu tun, die aber grundsätzlich kaum jemand (im Westen)

kennt. Jeder glaubt, mein Lebensgefühl wird durch äußere Dinge beeinflusst, die ich nicht verändern kann. Ich kann aber mein Inneres durch eigene Gedanken, die eigene Selbstwirksamkeit so verändern, wie ich möchte. Das ist eine epochale Erkenntnis.

**Es könnte auch Hindernisse der Selbstwirksamkeit geben.** Ein solches Hindernis ist die Abwehr, da sonst die Erkenntnis erfolgt, dass selbst unnötiges Leid erschaffen wurde und wird. Jedoch liegt es an uns selbst, ob wir uns mit diesen Themen beschäftigen wollen, um in Zukunft, ab heute, ab jetzt eine Veränderung zu mehr Glück und Zufriedenheit im Leben zu gestalten.

Die Arbeit an sich, inneres Erleben selber zu verändern, ist etwas, was die meisten noch nicht erlebt haben, und somit ist dies gegen die bisherige Erfahrung. Und das könnte ein Hindernisgrund sein, weil man sich sagt, „ich habe es bisher nicht erlebt, also wird das auch in Zukunft nicht hinhauen“. Diese Zweifel sollte man ebenfalls ersetzen mit der vorausblickenden Freude, die eine positive Lebenshaltung mit sich bringt.

**Die tiefste, innerste Selbstwirksamkeit,** die noch tiefer ist als die innere Selbstwirksamkeit in der personalen Struktur, hat uns der Buddha gelehrt. Man findet sie im Buddhismus, denn der Buddha ist für Selbstwirksamkeit sein ganzes Leben gestanden und die ganze buddhistische Lehre ist eine Lehre der Selbstwirksamkeit.

In seiner Lehre gibt es zwei zentrale Aussagen:

1. **Der Geist entscheidet: allen Dingen geht der Geist voran** (Konstruktivismus: schon vor 2500 Jahren hat ihn Buddha erkannt, denn ausschließlich entscheidet der Geist)
2. **Vier edle Wahrheiten**

Was sind diese vier edlen Wahrheiten:

1. Wir werden immer wieder von unangenehmen Erlebnissen geprägt, wir erleben immer auch Unerwünschtes. Wir erleben Glück, aber auch Unerwünschtes.
2. In der zweiten edlen Wahrheit zeigt der

Buddha die Wurzeln dafür: Unser Anhaften an und unser Ablehnen von Lebenssituationen und unsere falsche Sicht von uns selbst und der Welt.

3. In der dritten edlen Wahrheit sagt er, dass es möglich ist, in eine Lebensform, eine innere Haltung zu kommen, wo Unerwünschtes überwunden werden kann.
4. In der vierten edlen Wahrheit zeigt er im edlen achtfachen Pfad den Weg, wie wir Unerwünschtes vermeiden und dauerhaftes Glück erreichen können.

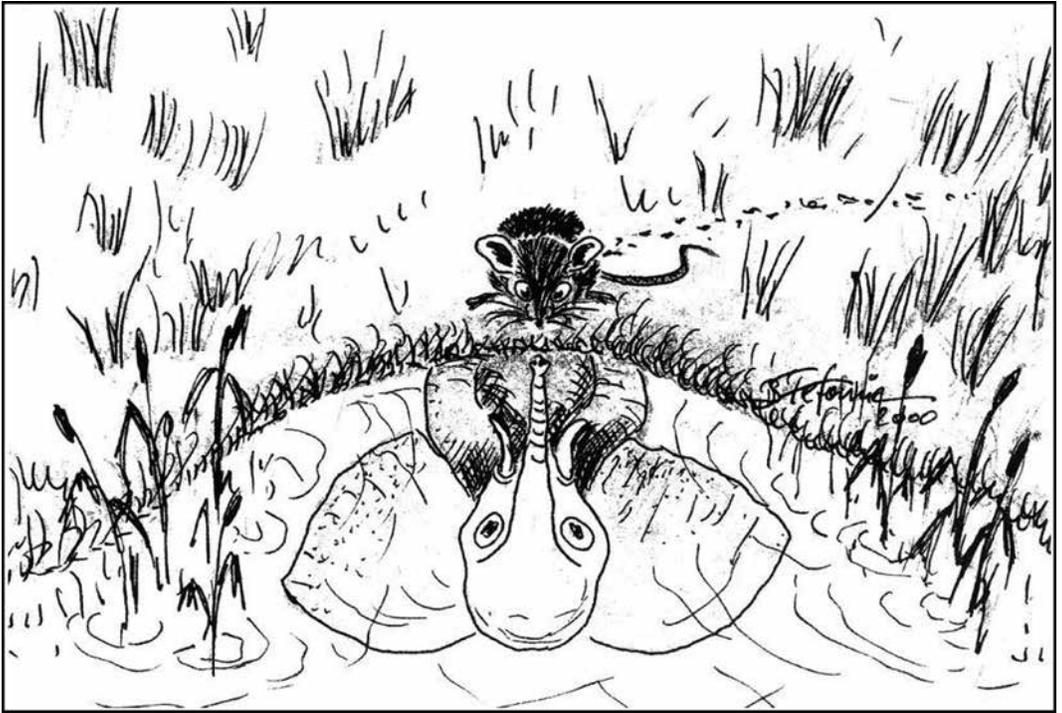
Der Hauptgrund, warum wir in diesem Unglück sind, ist, dass wir immer wieder nach Dingen greifen, wo wir glauben, dass wir glücklich sind, aber diese Dinge bringen uns nicht zum Glück.

Und dass wir uns massiv wehren gegen Dinge, mit Hass und Ablehnung, die im Lebenskonzept einfach vorhanden sind, wir können nichts dagegen tun, dass wir krank werden, alt werden und einmal sterben werden. Es sind dies unnötige Widerstände.

Und das lehrt Buddha in seinen 84.000 Lehrreden, die er als Lehrer hinterlässt, wie man aus all diesem Leid herauskommen kann, aus der Selbsttäuschung heraus in eine wahre, innere Sicht, durch die man dann eine Zufriedenheit und ein Glück erleben kann, das kaum vorstellbar ist.

Es gibt zwei Ebenen im Buddhismus. Die eine ist, dass man sagt, ich beschäftige mich mit dem Buddhismus, um ein zufriedeneres, innerlich glücklicheres Leben zu führen. Das ist völlig legitim. Dann gibt es die Beschäftigung mit dem Buddhismus in tiefster Form, nämlich Leiden für immer und generell aufzulösen.

Es ist ein Unterschied, in welchem Rahmen wir unser Leben betrachten. Betrachten wir es, wenn es um die tiefste Selbstwirksamkeit geht, als ein Dasein, das mit der Geburt anfängt und mit dem Tod endet. Das vergeht ganz rasch, das Leben. Und wenn jemand glaubt, nur der kleine Abschnitt ist unsere Existenz, dann geht es natürlich darum, möglichst viel Äußeres zu erleben, möglichst >>



„Subjektiv“

>> viel an sich zu raffen, was laut Buddha nicht zu mehr Glück führt. Wenn ich aber mit in Betracht ziehe, was durch die Lehre Buddhas vermittelt wird, dass vor der Geburt und nach dem Tod unser eigentliches Sein, unser tiefstes Sein, vorhanden war und vorhanden sein wird, dann habe ich eine andere Perspektive, das Leben zu gestalten, mich mehr mit dieser inneren Glückssituation und Erlebniswelt zu beschäftigen. Bei all dem geht es darum, das nicht nur einmal zu erkennen, sondern den Geist danach zu trainieren. Denn wir haben nun mal viele, viele Jahre anders gedacht. Wenn wir uns transformieren möchten, dann bedarf es einer entsprechenden Übung.

Wir steuern unser Innenleben, wir haben den Schlüssel in der Hand.

Wenn wir mit Übungen beginnen, sollten wir leicht beginnen. Und wenn wir leicht und klein beginnen, dann werden wir erkennen, dass wir innerlich viel größer sind, viel mehr Glück erleben können und eine hohe Selbstwirksamkeit als Lebensmotto leben können, mit all den positiven Auswirkungen. ■

### STEFANIE UND GERALD GRÜSSL

Mst.in Mag.art. Stefanie Grüssl (Autorin, Malerin, Fotografin) und Gerald Grüssl (Wirtschaftscoach, Dipl. Lebensberater, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer)  
[www.stefanie-kunst.at](http://www.stefanie-kunst.at)  
[www.salon-essenziell.at](http://www.salon-essenziell.at)



Ein Zug von Segeln  
So nach und nach dort aufsteigt:  
Die Haufenwolken.

Issa



# Buddhismus und Wirtschaft

GISBERT ZIEMKENDORF

*Wie buddhistische Prinzipien in der Wirtschaft interpretiert werden können: Zwischen Kapitalismus, Technologie, Clickbait und Achtsamkeit.*

Die Wirtschaft und der Buddhismus scheinen auf den ersten Blick wenig gemeinsam zu haben. Während die Wirtschaft oft von Wettbewerb, Wachstum und Gewinnstreben geprägt ist, stehen im Buddhismus Achtsamkeit, Mitgefühl und das Loslassen von Anhaftungen im Mittelpunkt. Dennoch können sich diese scheinbaren Gegensätze verbinden lassen, wenn Prinzipien wie „Rechte Anschauung“ und „Rechtes Handeln“ zu festen Bestandteilen wirtschaftlichen Denkens und Handelns werden.

In einer Welt, die zunehmend von digitalen Technologien durchdrungen ist, stellt sich immer dringender die Frage, wie wir buddhistische Prinzipien nutzen können, um mit Herausforderungen wie manipulativen Technologien, der Aufmerksamkeitsökonomie oder dem „Race to the Bottom“ umzugehen – also dem Absenken ethischer Standards aus Wettbewerbsgründen.



### Spannungen zwischen kapitalistischen und buddhistischen Werten

Der Kapitalismus baut auf Wettbewerb und Profitmaximierung auf, was häufig dazu führt, dass Unternehmen Kosten auf Kosten anderer senken – sei es auf Kosten von Arbeiter\*innen, der Umwelt oder der Produktqualität. Dies wird oft als „Race to the Bottom“ bezeichnet. In dieser Logik belohnt der Markt nicht zwangsläufig das Gute oder Ethische, sondern vor allem das Effiziente, selbst wenn dies negative Konsequenzen nach sich zieht. Schäden wie Umweltverschmutzung oder soziale Ungleichheit werden dabei oft von den Schwächsten in der Gesellschaft getragen.

Buddhistische Prinzipien wie der „Rechte Lebensunterhalt“ (*Sammā-ājīva*), ein zentraler Bestandteil des edlen achtfachen Pfades, fordern hingegen, seinen Lebensunterhalt so zu verdienen, dass kein Leid verursacht wird. Wie der Buddha sagte: „*Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben. Der Geist ist alles.*“ Diese Weisheit lädt dazu ein, unsere wirtschaftlichen Motive und Handlungen zu überdenken und zu reflektieren, wie wir durch unsere Entscheidungen Leid vermeiden können.

Doch in einem System, das auf Wettbewerb ausgelegt ist, haben ethische Ansätze oft das Nachsehen. Wenn Unternehmen

&gt;&gt;

>> versuchen, moralisch und nachhaltig zu handeln, stehen sie oft unter Druck, die weniger ethischen Praktiken der Konkurrenz zu übernehmen, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Dies zeigt die Spannung zwischen dem Ideal des Mitgefühls und den wirtschaftlichen Realitäten.

### **Die Rolle der Technologie in der Aufmerksamkeitsökonomie**

Die moderne Wirtschaft ist untrennbar mit digitalen Technologien verbunden, die unser Verhalten und unsere Aufmerksamkeit beeinflussen. In der sogenannten Aufmerksamkeitsökonomie wird unsere Aufmerksamkeit als wertvolle Ressource gehandelt. Unternehmen gestalten Technologien so, dass sie möglichst viel von unserer Zeit und Konzentration einnehmen – häufig, um damit Gewinne zu maximieren.

### **Persuasive Technologien: Die Manipulation unserer Aufmerksamkeit**

Digitale Plattformen nutzen persuasive Technologien, um unsere Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Diese Technologien sind so gestaltet, dass sie uns möglichst lange in ihren digitalen Umgebungen halten. Sie arbeiten mit Algorithmen, die Inhalte bevorzugen, die emotionale Reaktionen hervorrufen – wie Wut, Freude oder Angst. Diese Art der Steuerung verstärkt oft die Entstehung von „Echokammern“: digitalen Räumen, in denen uns vor allem Informationen gezeigt werden, die unsere bestehenden Überzeugungen bestätigen. Dies kann nicht nur zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität führen, sondern auch zur Förderung von Polarisierung und Misstrauen.

Wie der Buddha lehrte: „*Mit unserem Geist erschaffen wir die Welt.*“ Technologie verstärkt die Inhalte, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, und prägt so unsere Wahrnehmung von Wirklichkeit. Die Frage lautet: Welche Welt erschaffen wir durch unser Nutzungsverhalten?

Darüber hinaus beeinflussen kurze, impulsive Inhalte – wie sie auf vielen Plattformen verbreitet sind – unser Gehirn. Diese Inhalte trainieren uns auf kürzere Aufmerksamkeitsspannen, was sich langfristig auf unsere Fähigkeit auswirken kann, konzentriert zu arbeiten, tief zu lesen oder bedeutungsvolle Beziehungen aufzubauen.

### **Ist Technologie wirklich neutral?**

Manchmal wird behauptet, Technologie sei „neutral“ – es hänge allein davon ab, wie wir sie nutzen. Doch das stimmt nicht ganz. Technologien werden in einem wirtschaftlichen Kontext entwickelt, in dem der Gewinn eine zentrale Rolle spielt. Digitale Plattformen verfolgen das Ziel, möglichst viel unserer Aufmerksamkeit zu gewinnen, und gestalten ihre Systeme entsprechend. Das buddhistische Konzept des „abhängigen Entstehens“ (*Paticca Samuppada*) bietet hier eine nützliche Perspektive: Alles beeinflusst sich gegenseitig. Technologien entstehen nicht im luftleeren Raum – sie werden von wirtschaftlichen Anreizen und gesellschaftlichen Prioritäten geprägt, die wiederum unsere Verhaltensweisen beeinflussen.

### **Kapitalistische Strukturen und ihre Folgen für Technologie**

Die Logik des Wettbewerbs im Kapitalismus verstärkt oft die problematischen Aspekte digitaler Technologien. Unternehmen, die sich an ethische Prinzipien halten und versuchen, menschliches Wohlbefinden zu fördern, stehen häufig im Nachteil gegenüber solchen, die aggressivere Methoden nutzen. Dies führt zu einem Teufelskreis: Wer wettbewerbsfähig bleiben möchte, sieht sich gezwungen, weniger ethische Praktiken der Konkurrenz nachzuahmen.

Ein Beispiel dafür ist die Priorisierung von emotional aufgeladenen Inhalten durch Algorithmen. Diese Inhalte generieren mehr Interaktion, selbst wenn sie gesellschaftlich problematisch oder polarisierend wirken. Da-

durch entsteht ein System, in dem Profit und Ethik oft gegeneinander arbeiten.

### **Achtsamkeit an der Schnittstelle von Technologie und Spiritualität**

Technologien, die Achtsamkeit fördern sollen, könnten auf den ersten Blick eine Lösung für viele dieser Probleme bieten. Doch auch hier lauern Fallstricke. Viele Achtsamkeits-Apps oder -Programme reduzieren die spirituelle Praxis auf einfache Wellness-Elemente. Die tiefere, philosophische und ethische Dimension buddhistischer Achtsamkeit wird dabei oft übergangen, und die Praxis wird in einen kommerziellen Kontext eingebettet. Dadurch besteht die Gefahr, dass Achtsamkeit zu einem weiteren Produkt in einer konsumorientierten Welt wird – ein Beispiel für sogenanntes „Greenwashing“, bei dem der Eindruck von Nachhaltigkeit oder Ethik erweckt wird, ohne echten Wandel zu bewirken.

Wie der Buddha sinngemäß (Dhammapada, Vers 50) sagte: *„Nicht durch Verurteilen wird die Welt besser, sondern durch Selbstveränderung.“* Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass Achtsamkeit mehr als ein Trend ist – sie ist eine tiefgehende Praxis, die ethische Veränderungen von innen heraus bewirkt.

### **Der buddhistische Umgang mit Dukkha und den Herausforderungen der Technologie**

Das buddhistische Konzept von *Dukkha* – oft übersetzt als „Leiden“ oder „Unzufriedenheit“ – beschreibt die grundlegende Unvollkommenheit und Vergänglichkeit des Lebens. Technologien, die eigentlich dazu gedacht sind, menschliches Leiden zu lindern, können selbst zur Quelle von *Dukkha* werden, wenn sie unsere Schwächen ausnutzen oder uns entfremden.

Doch Buddhismus bietet auch einen Weg, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Durch Achtsamkeit und das Verständnis von abhängigem Entstehen können wir die Mechanismen hinter Technologien durchschauen und bewusst entscheiden, wie wir

sie nutzen möchten. Diese Prinzipien könnten eine Grundlage für eine Technologie schaffen, die wirklich dem Wohl der Menschen dient – indem sie respektvoll mit unserer Aufmerksamkeit, unseren Werten und unserer Zeit umgeht.

### **Ein achtsamer Umgang mit Technologie und Wirtschaft**

Die Herausforderungen der digitalen Aufmerksamkeitsökonomie und manipulativer Technologien erfordern einen achtsamen, reflektierten Umgang. Buddhistische Prinzipien wie Achtsamkeit, Mitleid und das Verständnis von *Dukkha* und abhängigem Entstehen bieten wertvolle Werkzeuge, um die Dynamik von Technologie und Wirtschaft kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.

Wirklich humane Technologien sollten die Bedürfnisse der Menschen respektieren und gleichzeitig die sozialen und ökologischen Folgen berücksichtigen. Dies erfordert jedoch eine grundlegende Veränderung der Anreizstrukturen – weg von der bloßen Maximierung von Aufmerksamkeit und Gewinn, hin zu einem nachhaltigeren und ethischeren Ansatz.

Wie der Buddha sagte: *„Besser als tausend bedeutungslose Worte ist ein einziges Wort, das Frieden bringt.“* Technologien und wirtschaftliche Strukturen sollten darauf abzielen, Bedingungen für echten Frieden und Wohlstand zu schaffen – für Individuen, Gemeinschaften und den Planeten. ■

### **GISBERT ZIEMKENDORF**

geb. 1947 in Deutschland, lebt seit 1966 in Österreich; Unternehmer und Unternehmensberater im Bereich Technologie; seit 2004 praktizierender Buddhist in der Mahayana-Tradition und seit 2010 Mitglied im Tibetzentrum Knappenberg; seit 2024 buddhistischer Gefangenenbegleiter. In Ausbildung als Hospizbegleiter.



(c) Stefanie Grüssl



## Wissenschaft und Praxis im Dialog: Meditationsforschung an der Universität Wien

Von **24.-30. April 2025** diskutieren namhafte ExpertInnen aus Buddhismuskunde, westlicher Philosophie, kognitiven Neurowissenschaften und buddhistischer Praxis am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde (ISTB):

### Round Table: 24. April 2025, 17:30–18:30 Uhr (öffentliche Veranstaltung):

“What/Who Meditates? — The Mind in Neuroscience, Buddhist Thought, and Western Philosophy”  
Am Podium diskutieren John Powers (Contemplative Studies Centre der Universität Melbourne), Paulina Sliwa (Institut für Philosophie der Universität Wien), Peter Malinowski (School of Psychology der John Moores Universität Liverpool) und Erika Erber (ÖBR). Moderation: Jim Rheingans (ISTB).

### Wissenschaftlicher Workshop: 25./26. April 2025 (ganztags, für geladenes Fachpublikum):

“Developing an Interdisciplinary Framework for Tibetan Buddhist Visual Meditation Techniques”

### Einführung in Praxismethoden ausgewählter buddhistischer Traditionen: 28.-30. April 2025, jeweils 18:00-19:00 Uhr (öffentliche Veranstaltung)

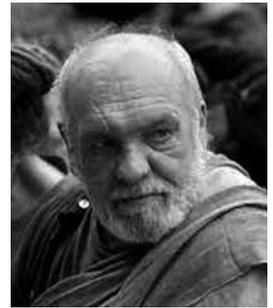
VertreterInnen des Theravāda, Mahāyāna und Vajrayāna stellen grundlegende Methoden der Praxis vor. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen und Anmeldung: <https://stb.univie.ac.at>

# Dzogchen – A Matter of Mind

## Wochenend Retreat mit Keith Dowman

Fr. 2. Mai 19:00-20:30 h  
Sa. 3. Mai 11:00-13:00 und 15:00-17:00 h  
So. 4. Mai 11:00-13:00 h  
Ort: Buddhistisches Zentrum Wien  
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Stiege 1, 2. Stock, Tür 23



Keith Dowman ist ein seit vielen Jahren angesehener Dzogchen-Lehrer und Übersetzer tibetisch-buddhistischer Texte. Er reiste 1966 nach Indien und Nepal, praktizierte unter vielen tibetischen Meistern, einschließlich seiner Wurzelgurus Dūdjom Rinpoche und Kangyur Rinpoche.

Seit 1992 lehrt er den Dharma. Die Essenz des Dzogchen, die er „Radikales Dzogchen“ nennt, ist sein Hauptanliegen und der Hauptinhalt seiner Belehrungen. Er veröffentlichte Texte wie die „Dzogchen-Teaching Series“, „Natural Perfection“ und „Der Flug des Garuda“. Keith Dowman unterrichtet weltweit in Seminaren und längeren Retreats.

Die Vermittlung von Dzogchen Ati-Yoga, der nicht dualen höchsten Stufe des Buddhismus, ist nicht durch logische Schlussfolgerungen oder Praxis möglich. Die Lehrmethode ist das Aufzeigen, das Resultat ist das Erkennen und die Verwirklichung dieser Sicht.

Das Retreat wird in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung stattfinden.

Kosten: 140 € (Ermäßigung auf Anfrage. Teilnahme an Einzeltagen nicht möglich).

Es ist üblich, Dana für Keith am Ende des Kurses nach eigenem Ermessen zu geben.

Anmeldung: [dowman.wien@gmx.at](mailto:dowman.wien@gmx.at)

Zahlung: [paypal.me/Aschablas](https://paypal.me/Aschablas)

## **Österreichs größtes Zen-Zentrum entsteht gerade**

Liebe Freunde,

sicher habt Ihr schon vom Bau des ZendoNeu auf der Hohen Wand gehört! Ich möchte Euch dazu updaten: Die Arbeiten an der Baustelle gehen voran – wir werden im Juni fertig sein. Der Allgemeinheit steht damit ein neuer, deutlich geräumigerer Meditationsraum zur Verfügung. Zen ist eine spirituelle Praxis, die für alle Menschen offen ist, so auch das ZendoNeu: erfahrene Praktizierende, internationale Gäste und jene Neugierige, die von Null auf Zen kommen wollen.

An dieser Stelle danke ich allen Spenderinnen und Spendern bisher!

### **86 Personen und Institutionen haben bereits gespendet**



## **Auch Du kannst noch Teil davon werden!**

Das BergZendo schwebt auf 900 Metern Seehöhe im Naturpark Hohe Wand, nur eine Stunde von Wien entfernt. Dort angelangt, fühlt man sich wie auf einem Schiff in einer anderen Welt, umgeben von einem Ozean aus Luft und Sonne. Ich bin seit über 25 Jahren Zen-Priester und habe viele wunderschöne Meditationsräume weltweit gesehen, und ich kann Euch sagen, dass das ZendoNeu an die herrlichsten von ihnen heranreichen wird. Bitte helft uns, dies möglich zu machen!

Selbstverständlich sind alle SpenderInnen zur Eröffnungszeremonie mit dem japanischen Zen-Großmeister Shōdō Harada Rōshi im Juni dieses Jahres eingeladen. Als Ausdruck unserer Dankbarkeit werden wir auch all jene, die einen Beitrag geleistet haben, auf einer Tafel verewigen, die am ZendoNeu angebracht wird.

In Gasshō, Seigaku Kigen Oshō  
Abt BodhidharmaZendo/BergZendo

Weitere Infos: [www.bergzendo.at/zendo-neu/](http://www.bergzendo.at/zendo-neu/)  
Fragen gerne an: [mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
Überweisungen bitte an: Verein zur  
Förderung des Zen-Buddhismus  
IBAN: AT60 2081 5000 4550 9031  
Verwendungszweck: Spende ZendoNeu



## LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN

mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

wöchentlich mittwochs 19-21:00 Uhr - Online

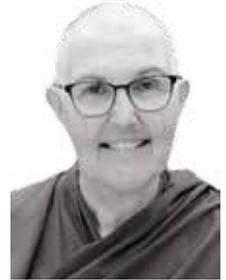
Anmeldung, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)



Lehrgang für Buddhist\*innen (mit Grundlagen in der buddhistischen Philosophie & Praxis) die Ihr Wissen / die eigene Praxis vertiefen möchten. In Modulen, die auch einzeln belegt werden können; wöchentlich online, ca. alle 6 Wochen Präsenzwochenende im PLC Wien.

**Modul 5: Konzentration erforschen** startet am **30.4.2025**: Wie man eine Meditationssitzung aufbaut; verschiedene Arten und Bausteine einer Meditation; wie man sich im Stillen Verweilen übt; Konzentration im Form- /Formlosen Bereich; Die Vier Ausrichtungen der Achtsamkeit.

**Ehrw. Thubten Drolma** ist Dipl. Psychologin, seit 2008 im Tibetischen Buddhismus, seit 2013 ordiniert (Praxiserfahrung, Einzelretreats). Sie leitet Meditationen und Praxis-Wochenenden an, sie lehrt einfühlsam, mit profundem Wissen aufgrund ihrer langjährigen Studien der Buddhistischen Philosophie (derzeit am Aryatara Institut München und PLC Wien).



## „BUDDHISMUS ENTDECKEN“

mit Mag.<sup>a</sup> ANDREA HUSNIK

Dienstag 19-21h (Online & vor Ort)

Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus (international langjährig bewährtes Curriculum in Modulen zu jeweils ca. 7 Wochen). Das Erlernete wird in Meditationen vertieft und im Austausch und durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl und Weisheit. Einstieg jeweils zu Beginn eines Modules möglich.

**Kommende Module:** 15.4.-20.5.: Der Pfad: Überblick über den Stufenweg zur Erleuchtung; 27.5.-1.7. Der/die spirituelle Lehrer\*in: Rolle, erforderliche Qualitäten, „Fallen“; Ab September: Tod & Wiedergeburt | Karma | Zuflucht | tägliche Praxis aufbauen | Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra.

**Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik** lehrt seit mehr als 35 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition. Für interessierte Anfänger\*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist\*innen.

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



### Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien  
[info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

Regelm. Meditationen & Pujas:  
 Chenrezig, Tara, Medizin Buddha,  
 Vajrasattva & Lama Chöpa;  
**VOR ORT & ONLINE**

Gesellschaft zur Erhaltung  
 der Mahayana Tradition  
 (FPMT)



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.04. 19:00–21:00	<b>Einführung in die Meditation</b>	
12.04. 10:00–12:00	<b>Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsamen</b>	<i>Michael Aldrian</i>
29.04. 18:00–19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Gerhard Brandstätter</i>
05.05. 19:00–21:00	<b>Einführung in die Meditation</b>	
06.05. 18:00–10.05. 13:00	<b>Kloster auf Zeit</b>	<i>Angelika Genshin Eller</i>
08.05. 19:00–21:00	<b>Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Osho</i>
09.05. 18:00–11.05. 13:00	<b>Zen Einführung</b>	<i>Mathias Köhl</i>
10.05. 10:00–12:00	<b>Bodhi: Erwachen, gelebte Mystik, bedingungslose Liebe</b>	<i>Michael Aldrian</i>
15.05. 19:00–21:00	<b>Einführungskurs in die Zen-Praxis</b>	<i>Orin oder Jinro</i>
16.05. 18:00–21:00	<b>Die Lotusblüte – Symbole im Tibetischen Buddhismus</b>	<i>Hannelore Röggl</i>
23.05. 18:00–21:00	<b>Vortrag: Mind the Gap</b>	<i>Lukas Chmelik</i>
24.05. 09:00–18:00	<b>Praxistag: Mind the Gap</b>	<i>Lukas Chmelik</i>
02.06. 19:00–21:00	<b>Einführung in die Meditation</b>	
14.06. 10:00–12:00	<b>Bhavana: tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl</b>	<i>Michael Aldrian</i>
17.06. 18:00–19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Gerhard Brandstätter</i>
01.04. 19:00–21:00	<b>Lehrgang: BUDDHISMUS ENTDECKEN: 2. Modul</b>	<i>Andrea Husnik</i>
VORTRÄGE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.04. 18:00–19:00	<b>Tibetische Geschichte</b>	<i>Ngakma Déwang Pamo</i>
22.05. 19:30–21:00	<b>Maitri-Raumgewahrsein Info-Abend</b>	<i>Sabine Putze</i>
21.06. 11:00–22.06. 12:30	<b>Tsongkhapas Grundlage aller guten Qualitäten</b>	<i>TenDhar</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 19:00–21:00	<b>Lehrgang: BUDDHISMUS ENTDECKEN: 2. Modul</b>	<i>Andrea Husnik</i>
04.04. 19:00–11.04. 10:00	<b>Naikan – Innenschau als Quelle von Kraft und Lebendigkeit</b>	<i>Osho Ernst Stockinger und Prof. Ishii (Japan)</i>
11.04. 18:00–18.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation – Wandlung durch Verstehen/ Ostern</b>	<i>Christoph Köck</i>
11.04. 19:00–18.04. 10:00	<b>Naikan – Innenschau als Quelle von Kraft und Lebendigkeit</b>	<i>Osho Ernst Stockinger</i>
12.04. 18:00–19.04. 11:00	<b>Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo</b>	<i>Kigen Osho</i>
13.04. 18:00–20.04. 10:00	<b>Kontemplation und Feldenkrais</b>	
21.04. 18:00–27.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
21.04. 18:00 27.04. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga/ Ostern</b>	<i>Ursula Lyon</i>
26.04. 14:00–21.06. 16:00	<b>Compassion Cultivation Training</b>	<i>Tamas Schieszler</i>
25.04. 19:00–27.04. 16:30	<b>Transformation unserer negativen Emotionen durch die Sechs Lokas</b>	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
30.04. 18:00–04.05. 13:00	<b>Vipassana</b>	<i>Wolfgang Seifert</i>
01.05. 14:00–05.05. 13:00	<b>Arbeit und Zazen</b>	<i>Angelika Genshin Eller</i>

ORT	KONTAKT
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Namka Kyung Zong	hannelore.roeggla@gmx.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
ORT	KONTAKT
Online ZOOM	arogter.meditation@googlemail.com
Online ZOOM	gertrude.ulbel@windhorse.at
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at; 0676 61 68 461
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji Tempel	office@naikan-reset.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji Tempel	office@naikan-reset.com
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Kalapa Online Zoom	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Festsaal Kundmanngasse 20-22, 1030 Wien	info@ligmincha.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at

**ÖBR-VERANSTALTUNGEN APRIL BIS JUNI 2025**

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.05. 17:00–10.05. 19:00	<b>Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
15.05. 18:00–18.05. 13:00	<b>Butoh Tanz</b>	<i>Eva Klausner Hermann</i>
16.05. 18:00–18.05. 16:30	<b>Zazenkai light, Zen-Retreat für AnfängerInnen am BergZendo</b>	<i>Kigen Osho</i>
20.05. 18:00–25.05. 10:30	<b>Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Hannes Huber</i>
22.05. 18:00–25.05. 13:00	<b>Meditation, Yoga und Wandern</b>	<i>Christina Hautzinger</i>
28.05. 18:00–01.06. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Yoga</b>	<i>Hannes Huber</i>
04.06. 18:00–08.06. 10:00	<b>Die menschlichen Beziehungen und die Praxis des Dhamma</b>	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
06.06. 18:00–09.06. 13:00	<b>Die Stimme des Herzens</b>	<i>Andrea Sedminek</i>
06.06. 19:00–13.06. 10:00	<b>Naikan – Innenschau als Quelle von Kraft und Lebendigkeit</b>	<i>Osho Ernst Stockinger</i>
10.06. 18:00–15.06. 13:00	<b>How to cook your life: Zen und Kochen</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
17.06. 18:00–25.06. 10:00	<b>Zazen und Chi Gong</b>	<i>Edward Espe Brown</i>
18.06. 18:00–22.06. 13:00	<b>Buddha in Stille begegnen: Vipassana Meditation</b>	<i>Michaela Berger</i>
25.06. 18:00–27.06. 16:00	<b>2-Tages-Sesshin mit Sh d Harada R shi, Zen-Retreat</b>	<i>Kigen Osho</i>
27.06. 19:30–29.06. 12:00	<b>Die Praxis der Geistesruhe</b>	<i>Sabchu Rinpoche</i>
28.06. 18:00–05.07. 14:00	<b>Zen und Wandern</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
29.06. 10:00–13:00	<b>BUDDHISMUS VERTIEFEN 5 Wochenende 28.06.-29.06.25</b>	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
29.08. 19:00–05.09. 10:00	<b>Naikan – Innenschau als Quelle von Kraft und Lebendigkeit</b>	<i>Osho Ernst Stockinger</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.04. 19:00–23.05.2027 21:00	<b>400 VERSE VON ARYADEVA</b>	<i>Lukas Chmelik</i>
27.04. 09:30–12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>
11.05. 09:30–16:30	<b>Meditationstag</b>	<i>Angelika Genshin Eller</i>
18.05. 10:00–12:30	<b>Sonntagseminar "Karma"</b>	<i>Ursula Lyon</i>
20.05. 18:00–29.05. 13:00	<b>Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
25.05. 09:30–12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>
15.06. 09:30–12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>
20.06. 14:00–22.06. 13:00	<b>Anleitung zur MEDITATION – Wochenendretreat in den Bergen</b>	<i>Manfred Klell</i>
17.05. 10:00–12:00	<b>Vesakhfest Graz</b>	
25.05. 16:00	<b>Vesakhfest Wien</b>	
10.05. 14:00	<b>Vesakh in Salzburg</b>	
18.05. 15:00	<b>Vesakhfest Oberösterreich</b>	

ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha Graz	kontakt@kks-graz.at; 0664 7351 7281
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji Tempel	office@naikan-reset.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Senkozan Sanghe Nembutsu Ji Tempel	office@naikan-reset.com
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen	Info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Haus der Stille – PUREGG	info@puregg.at
Theravadaschule Wien	office@theravada-buddhismus.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Stupa im Volksgarten Graz	steiermark@buddhismus-austria.at
Friedenspagode	office@buddhismus-austria.at
Stupa Salzburg	salzburg@buddhismus-austria.at
Yun Hwa Dharma Sah Linz	office@buddhismus-austria.at

## 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)

### **Aro gTér Sangha**

Karl-Greiner-Str. 6  
2380 Perchtoldsdorf  
[arogter.meditation@google-mail.com](mailto:arogter.meditation@google-mail.com)

>> *Tibetischer Buddhismus*

### **BodhidharmaZendo\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://www.bodhidharmazendo.net)

>> *Japanischer Buddhismus*

### **Buddhanuphap Tempel Österreich\***

Jedlersdorfer Platz 30  
Haus 2  
1210 Wien  
Tel. 0660/260 71 60

>> *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*

### **Daijiji Soto Zen Sangha**

Jakob-Stainer-Gasse 17  
1130 Wien  
Tel. 0676 7906230  
Tel. 0650 3554835  
[info@daijiji.org](mailto:info@daijiji.org)  
[www.daijiji.org](http://www.daijiji.org)

>> *Japanischer Buddhismus*

### **Drikung Kagyü Orden\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock,  
1010 Wien  
[www.drikung-dzogchen.at](http://www.drikung-dzogchen.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*

### **Dzokden Kalapa**

Garanas 41  
8541 Bad Schwanberg  
0676 395 88 98  
[office@kalapa.org](mailto:office@kalapa.org)  
[www.kalapa.org](http://www.kalapa.org)

>> *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*

### **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-kagyu.at](mailto:info@karma-kagyu.at)  
[www.karma-kagyu.at](http://www.karma-kagyu.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  
[vienna.zen.center@gmail.com](mailto:vienna.zen.center@gmail.com)  
[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*

**Naro Panchen Center Vienna**  
Kirchenplatz 6/6/4  
1230 Wien  
Tel. 0699 124 67 974  
Tel. 0650 89 888 99  
Tel. 0664 20 56 733  
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

**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)  
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*

**Sayagi 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 Thaisamakkeewaram – 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**  
Siemensgasse 4/1/4  
2630 Ternitz  
Tel. 0664/32 00 688  
nwi@naikan.com  
www.naikan.com  
>> *Japanischer Buddhismus*

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

## Wöchentliche Meditationen

	Bundesland	Mo	Di	Mi	Do
Aro gTér Sangha	Wien				<u>18.30</u>
BodhidharmaZendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzokden Wien	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	19.00	19.00	19.00	19.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		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, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien			18.00	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
BodhidharmaZendo Graz	Steiermark			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		
Karma Kagyü Sangha Graz	Steiermark		18.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		17.45		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		19.30		
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				<u>18.30</u>
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
BodhidharmaZendo Klagenfurt	Kärnten			18.10	
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten			<u>18.00</u>	
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 Thaisamakkeewararam	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	

Fr	Sa	So	Webadresse
			<a href="http://arobuddhism.org">arobuddhism.org</a>
18.30			<a href="http://www.bodhidharmazendo.net">www.bodhidharmazendo.net</a>
18.30			
		18.30	<a href="http://dzokden.org/de/">dzokden.org/de/</a>
			<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>
19.00	19.00		<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-samphel-ling.at">www.karma-samphel-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>
19.00			<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.shaolinkultur.at">www.shaolinkultur.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>
6.30			<a href="http://bodhidharmazendo.at">bodhidharmazendo.at</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>
	16.00		<a href="http://www.diamantweg.at">www.diamantweg.at</a>
<u>6.15</u>			<a href="http://www.kks-graz.at">www.kks-graz.at</a>
			<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.drikungaustralia.org">www.drikungaustralia.org</a>
19.30			<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.zenklagenfurt.at">www.zenklagenfurt.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>
			<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>

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

Regelmäßige Meditationen  
Kyudo Zen-Bogenschießen  
Praxis und Seminare auf Anfrage  
Leitung: Peter Jurkowitsch  
0676/40 666 02

### Zendo der formlosen Form

Di 6h30 in der Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
[www.formloseform.com](http://www.formloseform.com)

## 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.nanshin@gmail.com](mailto:christina.nanshin@gmail.com)  
Tel. 0681/84 37 89 02

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

Info: Roshin Ingrid Prinz,  
[ingridroshinprinz@gmail.com](mailto:ingridroshinprinz@gmail.com)  
Tel. 0650/460 3023

## STEIERMARK

### Buddhistisches Zentrum Bad Gams

Furth 14, 8524 Bad Gams  
Info: Inge Brenner, Tel. 0676 32 81 473  
[www.sakyaling.at](http://www.sakyaling.at)

## 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 Königswieser  
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., 19:15 – 21:00  
[michael.hudecek@gams.cc](mailto:michael.hudecek@gams.cc)

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



བཤེན་ལོང་གྲམ་



**SHE DRUP LING GRAZ**  
Buddhistisches Zentrum

Ort des Wissens und der Praxis



## Feiere mit uns: She Drup Ling Graz

Wir freuen uns, dass unser Zentrum seit 30 Jahren ein Ort für buddhistische Lehre und Praxis ist. 1995 verlieh uns seine Heiligkeit der Dalai Lama den Namen »Ort des Wissens und der Erfahrung« – eine Bedeutung, die wir bis heute in Ehren halten. Unser Zentrum bietet Raum für alle, die die Lehre Buddhas kennenlernen oder vertiefen möchten. Wir laden herzlich zu folgenden Veranstaltungen ein:



**Samstag, 31. Mai**  
Thangka-Vernissage in She Drup Ling



**Samstag, 7. – Montag, 9. Juni**  
Lu Jong (tibetisches Yoga) mit Barbara Klell in She Drup Ling

**Mittwoch, 11. Juni**  
Puja zu Saga Dawa beim Friedensstupa im Grazer Volksgarten



**Samstag, 14. – Sonntag, 15. Juni**  
Tara-Reinigungsnacht in She Drup Ling



**Freitag, 20. – Sonntag, 22. Juni**  
Meditationswochenende mit Manfred Klell in Dzokden Kalapa



**Freitag, 27. – Sonntag, 29. Juni**  
Buddhistische Filmtage im Rechbauerkinio



**Samstag, 28. Juni**  
Jubiläumsfeier in She Drup Ling

**Sonntag, 29. Juni**  
Buchpräsentation & spiritueller Reisebericht: »Auf Buddhas Spuren« von Gründungsmitglied Manfred Klell im Rechbauerkinio

**Sonntag, 6. Juli**  
Feier zum 90. Geburtstag Seiner Heiligkeit des Dalai Lama beim Friedensstupa im Grazer Volksgarten



Scanne den QR-Code & entdecke unser Jubiläumsprogramm!

Kontakt & nähere Informationen: She Drup Ling Buddhistisches Zentrum  
Griesgasse 2 · 8020 Graz · [www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at) · [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)



## TRANSFORMATION UNSERER NEGATIVEN EMOTIONEN DURCH DIE SECHS LOKAS

Jeder von uns leidet das eine oder andere Mal unter starken Emotionen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen, uns zu Handlungen veranlassen, die wir später bereuen, und uns von dem klaren, offenen Raum unserer wahren Natur trennen.

Vor Jahrhunderten haben die Meister der tibetischen Bön-Buddhismus-Linie die Meditationen der Sechs Lokas (Daseins-Bereiche) speziell dafür entwickelt, um unseren starken Emotionen zu begegnen, die Medizin darin zu finden und unser Leben auf eine ausgeglichene und entspannte Weise zu leben.

Diese Meditationen konzentrieren sich auf die Grundursachen unseres Leidens: Ärger, Gier, Unwissenheit, Eifersucht, Stolz und Faulheit - die sechs zerstörerischen Emotionen, die der Erleuchtung im Wege stehen. In jeder Meditation reflektieren wir über unsere Gewohnheitsmuster, damit wir sie erkennen können, anstatt von ihnen getrieben zu werden. Dann rufen wir die erleuchtete Energie der Buddhas an, um diese Muster zu reinigen und zu transformieren, so dass ihre Gegenmittel Liebe, Großzügigkeit, Weisheit, Offenheit, Friedfertigkeit und Mitgefühl entstehen. Die Praktiken der Sechs Lokas haben eine zutiefst heilende und transformierende Kraft und werden traditionell als Vorstufe zur Dzogchen-Kontemplation praktiziert.

Tenzin Rinpoche lädt alle ein, diese kraftvollen Lehren zu erforschen und sie in unserem Leben anzuwenden. Während dieses Retreats wird Rinpoche erklären, wie körperliche Bewegungen, Atem, Mantra, Visualisierung und Kontemplation, die Samen unserer karmischen Muster tief reinigen und die Heilung unterstützen können.

## DIE SECHS LOKAS

Vortrag und Seminar mit  
Tenzin Wangyal Rinpoche  
25. bis 27. April 2025 in Wien

Ort: Festsaal des Bundesrealgymnasiums  
in der Kundmannngasse 20. 1030 Wien

Freitag: Vortrag 19:00 bis 20:30

Samstag: Seminar 10:00 bis 18:00

Sonntag: Seminar 10:00 h bis 16:30

Vortrag und Seminar werden vom  
Englischen ins Deutsche übersetzt.  
Teilnahme auch über Zoom möglich.

Spendenvorschlag:

€ 190,- für Vortrag und Seminar /

€ 160,- für Mitglieder

€ 120,- / 90,- online Teilnahme

(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung  
bei geringem Einkommen)

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

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

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

Anmeldung und Einzahlung bitte bis  
spätestens Ende April 2025

Ligmincha Österreich e.V. Landsteiner-gasse  
10/13 | 1160 Wien

+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),  
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Einzahlung des Seminarbeitrages bitte an:  
Ligmincha Österreich e.V.

IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485

BIC: BAWAATWW

Zweck: „Sechs Lokas“ April 2025

