



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2026

**„Diese Belehrung hat sich
in meinem Herzen warm angelegt.“**

INTERVIEW MICHAEL ALDRIAN S. 8

Buddhistische Pilgerwanderung in Wien 2025

MATHIAS LEDERER & MATTHIAS GRÜMAYER S. 20

Einatmen, ausatmen

PETER SHŌUGAN RANTAŠA S. 26

MEDITATIONS- WOCHENENDE

19. - 21. 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 Khentri Rinpoche. Die Meditationssitzungen werden aufgezeichnet und stehen den Teilnehmer*innen nach dem Retreat zur Verfügung.

Mit Zentrumsrgründer Manfred Klell



WWW.KALAPA.ORG

DIE GLÜCKVERHEISSUNG DER BUDDHA-NATUR

10. August 2026, 19:00 Uhr

Vor Ort & Online, auf Englisch

Mündliche Übertragung & Kommentar zu Dolpopas (1292-1361) „Prayer to the Auspiciousness of Buddha Nature“ - eine tiefgründige Unterweisung in diesem bedeutsamen Gebet und dessen Bedeutung im Kontext der Buddha-Natur und der Jonang-Tradition (Zhentong-Sichtweise). Dolmetschen kann bei Bedarf angefragt werden.

Mit Kālacakra Vajra Meister Shar Khentri Rinpoche

TAG DER OFFENEN TÜR

So. 31. Mai, ab 15:00 Uhr

Vor Ort, auf Deutsch

Buntes Programm für alle Generationen: Führung durch das Zentrum, kostenlose Workshops, sowie die Gelegenheit für Fragen und Austausch. Vorstellung des einzigartigen Kālacakra Tempels und des renovierten Kālacakra Stūpas!

Mit dem Dzokden Kalapa Team



Dzokden Kalapa



བོད་རྒྱ་ཆེན་མཐོན་སྐྱོད་གཞིར་འཛུགས་
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama

Jetzt anmelden und
Frühbucherrabatt
nutzen!

Lehrgänge & Seminare 2026



Buddhistische Wissenschaft des Geistes

Diplomlehrgang Buddhistische Psychologie & Meditation - ab 15. Mai

Grundlagen der traditionellen tibetischen Medizin

Diplomlehrgang des ganzheitlichen Heilwissens - ab 18. April

Buddhistische Religion

Online-Diplomlehrgang - starte jederzeit

Buddhistische Philosophie

Online-Diplomlehrgang - starte jederzeit

Neue Seminare ab Juli

37 Übungen der Bodhisattvas - Das Rad der scharfen Waffen
Tod, Sterben und Bardo - und viele mehr!

Information & Anmeldung: www.tibetzentrum.at · office@tibetcenter.at · T. 0664 8537523



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Wahlen und viel Gutes

Es kommt nicht sehr oft vor, dass bei uns die Wahl eines neuen Präsidiums der ÖBR mit der Wahl eines neuen Vorstandes der BGÖ zusammen fällt. Vor allem dadurch bedingt, dass die Amtszeit des Präsidiums 5 Jahre beträgt und jene des Gemeindevorstands nur 3 Jahre. Heuer ist es wieder einmal so weit und für mich bedeutet das zugleich auch das Ende meiner 20jährigen Amtszeit als Präsident der ÖBR. Dazu mehr in einem späteren Heft. Hier möchte ich einmal ganz stark darum bitten, im Oktober zu wählen. Aktiv wahlberechtigt sind alle Mitglieder der ÖBR, also alle offiziellen Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich. Ein Grund, wieder einmal darauf hinzuweisen, wie wichtig die Mitgliedschaft in der ÖBR ist, nur dann gilt formell das buddhistische Religionsbekenntnis und natürlich das Wahlrecht. Wer noch kein Mitglied ist, hat jetzt noch die Möglichkeit, sich seine Wahlberechtigung zu sichern. Wir stärken mit unserer Mitgliedschaft die statistische Bedeutung des Buddhismus in Österreich. Anfang April erhalten alle Mitglieder einen Brief, in dem sie ausführlich über das aktive und passive Wahlrecht sowie die Fristen der Wahl informiert werden. Ganz viel Neues und Wertvolles bringen diese Monate mit sich, nützen wir diese Änderungen dafür, den Dharma in unserer Gesellschaft noch fester zu verankern – zum Wohle aller fühlenden Wesen.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW Michael Aldrian

18 NATUR Buddhismus und Natur Ira Hilger

20 BUDDHISMUS Buddhistische Pilger- wanderung in Wien 2025 Mathias Lederer & Matthias Grümayer

26 PRAXIS Einatmen, ausatmen Peter Shōugan Rantaša

- 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: Manfred Krejci, Johannes Kronika, Gerhard Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

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

Fotos: U1, 8–17 Ida Kronika, 18 Ira Hilger, 20–24 Mathias Lederer & Matthias Grümayer, 26–29 Peter Shōugan Rantaša 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.

Elisha Koppensteiner
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

JUNGE SANGHAS IN ÖSTERREICH

Wer im Umfeld keine Gruppe findet und sich als Jugendllicher 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

Mungunchimeg Batmunkh und Sabine Schweiger freuen sich Eltern mit ihren Kindern 1x im Monat zur Familienpuja einzuladen. Gemeinsam wird in verständlicher Art Dharma praktiziert, Texte werden kreativ ergründet, und im Anschluss an die Puja entspannt gefeiert.

So., 19.04.2026

So., 17.05.2026

So., 21.06.2026

jeweils 10.00–13.00 Uhr

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

Um Anmeldung wird gebeten:

bmungunchimeg@yahoo.com / 0664 20 56 733

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., 12. 04. 25

So., 10. 05. 25

So., 14. 06. 25

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

Bitte um Anmeldung:

<https://wien.shambhala.info/Calendar>
Info und Fragen: wien@shambhala.info

Vesakhfeiern



Herzliche Einladungen zu den Vesakh Feiern in Gemeinschaft!

Graz

30. Mai, 10–12 Uhr

Stupa im Volksgarten Graz
8020 Graz

Linz

31. Mai, 15 Uhr

Stupa am Freinberg in Linz
4020 Linz

Wien

31. Mai, 16 Uhr

Friedenspagode an der Donau
Hafenzufahrtsstrasse, 1020 Wien

Vorschau Herbst 2026

Wahl des Präsidiums und der Gemeindevertreter der ÖBR.

2026 fällt die Wahl des Präsidiums, die alle fünf Jahre stattfindet, mit der Wahl der Gemeindevertreter, die alle drei Jahre stattfindet, zusammen.

Die Wahlen finden im Oktober 2026 per Briefwahl statt.

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

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

TRAUERZEIT

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/tatigkeitsfeld-dietrauergruppe>

Ort: Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30
(Bibliothek der ÖBR)

Leitung: Irene Hofstätter, 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 Krankengleitung:

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13.00–14.00 Uhr
0650/523 38 03
info@hospiz-oebr.at

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

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

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

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

Engagierter Buddhismus

ANIMAL COMPASSION

Der Verein Animal Compassion will das Bewusstsein in unserer Gesellschaft stärken, Tiere als fühlende Wesen wahrzunehmen. Wir informieren in den Medien und laden ein zu Vorträgen und Diskussionsrunden.
info@animalcompassion.de
www.animalcompassion.de

GEFANGENEN-BEGLEITUNG DER ÖBR

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

SANGHA-BERATUNG

Die Open Space Gruppe Sangha-Beratung bietet an, Fragen zur Lebenshaltung, Beziehung, Arbeitswelt, zu Enttäuschungen, Zukunftsperspektiven ... vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre gemeinsam zu reflektieren.

Kontakt über das ÖBR Sekretariat:
01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

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

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

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

Burgenland:

Dieter Strehly 0699/11322342
burgenland@buddhismus-austria.at

Steiermark:

Mag. Michael Aldrian, 0699/18 68 31 98
Inge Brenner, 0676/328 14 73
steiermark@buddhismus-austria.at

Kärnten: kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich:

Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820
Nanda Stüger-Kühn, 0699 190 77 309
oberoesterreich@buddhismus-austria.at
Salzburg: salzburg@buddhismus-austria.at

Tirol:

Peter Pfötscher 0699/10508276
tirol@buddhismus-austria.at

Vorarlberg:

Manfred Gehrman, 05574/45121
vorarlberg@buddhismus-austria.at

Wien: Sylvie Hansbauer, 0699 107 111 96
wien@buddhismus-austria.at

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

office@buddhismus-austria.at



„Diese Belehrung hat sich in meinem Herzen warm angelegt.“

Interview mit Mag. Michael Aldrian, geführt in der buddhistisch konfessionellen Schule im Pfeifferhof in Graz

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Lieber Michael, du bist wahrscheinlich, so wie viele Österreicherinnen und Österreicher, in einem christlichen Umfeld aufgewachsen. Wie hast du zur Lehre Buddhas gefunden?

Michael: Ja, ich erzähle das manchmal meinen Schülerinnen und Schülern, einfach auch um klarzulegen, dass ein europäischer Buddhist eben nicht von Geburt an Buddhist ist. Und ja, ich bin ganz brav und klassisch evangelisch erzogen worden. Aber die Protestanten haben immer ein bisschen so ein protestantisches Wesen. Und deswegen war ich nie ganz zufrieden und habe meine Religionslehrer einfach genervt mit Fragen. Ich war ein aufgeweckter Junge mit interessanten philosophischen Fragen. Das hat die Lehrer nicht wahnsinnig interessiert. Und nach einer spirituellen Erfahrung meinte ein Lehrer dann, ich solle zum Psychologen gehen. Da habe ich gesagt, okay, das war es mit der Kirche, danke. Ich bin nicht böse, aber es war dann für mich einfach zu gehen, denn es ist nichts mehr gekommen. Und dann bin ich mal über das Lesen des Tao Te Ching auf asiatische Philosophie gestoßen. Und ich meinte, da stehen aber gute Sachen drin, das ist schon etwas, was man sich näher anschauen sollte.

ÖBR: Wie alt warst du da, als du das erste Mal das Tao Te Ching in der Hand hieltst?

Michael: So um die 17, 18 Jahre. Natürlich musste man auch Siddhartha von Hermann Hesse lesen. Das waren alles Sachen, die vorgelaufen sind. Beim Siddhartha hast du schon gemerkt, naja, das kann nicht die Geschichte sein, die ich beim Lao Tse gelesen habe, die muss irgendwie griffiger sein. So habe ich angefangen, einmal die Standardwerke, diese dicken Schwarten über Buddhismus zu lesen. Und dann bin ich über Andrea Loseries [Anm.: Dr. Andrea Loseries-Leick studierte unter anderem Tibetologie, Buddhismuskunde und Ethnologie] gestolpert, sie wurde dann für viele Jahre meine Lehrerin. Sie lebte und wirkte damals in Graz.

ÖBR: Was konntest du bei deiner ersten Lehrerin lernen?

Michael: Meine Lehrerin erkannte, dass man mich gut einsetzen kann für dieses und jenes. Ich kopierte viele Texte, saß an der Kassa und servierte den eingeladenen Lamas Tee. Diese Einladungen erfolgten meist durch einen Anruf von Andrea, auf Tibetisch, direkt bei den Lamas. So habe ich die wirklichen Größen des tibetischen Buddhismus hier in Graz kennenlernen dürfen. Andere müssen nach Tibet, Nepal oder sonst irgendwo hinreisen, um ganz in der Nähe von Lamas zu sein. So merkte ich gleich, da ist ganz schön was dran, wenn man das wirklich praktiziert.

>>

„Da bin ich mit dem Tee gesessen und habe geschaut, dass es dem Lama gut geht.“

>> **ÖBR: Welcher von diesen Lehrern hat dich am meisten beeindruckt?**

Michael: Ja, das ist eine wirklich berühmte Geschichte vom Tenga Rinpoche [Anm.: Tenga Rinpoche (1932–30. März 2012) war ein tibetischer Lehrer (Lama) in der Karma-Kagyü-Tradition]. Aber schon Jahre früher haben mir Studienkollegen gesagt, da ist ein Lehrer in Wien, da musst du unbedingt mitgehen. Damals hatte ich keine Ahnung, wie der Name war. Das ist mir erst viel später aufgegangen, dass das damals schon Tenga Rinpoche war. Also wir kommen irgendwie mit dem Auto nach Wien, auf den Fleischmarkt [Anm.: Am Fleischmarkt 16 praktizieren verschiedene buddhistische Gruppen] in den zweiten Stock. Und ich gehe dort rein und denke, ich war noch nie in einem Tempel oder so einem Meditationsort.

ÖBR: Wann war das eigentlich?

Michael: Das muss 1991 gewesen sein. Ich komme dort rein – als Philosophiestudent bist du halt immer sehr kritisch unterwegs und denkst dir: Was machen die da eigentlich für ein Tamtam? Und dann kam der Rinpoche herein, ein kleiner Mann, ein bisschen so wie Yoda, mit spitzen Ohren, er verneigt sich, alle lächeln, er lächelt. Ich dachte mir, wow, was für ein Schauspiel, super, in roter Robe und so. Tina Draszczyk hatte das damals sehr schön übersetzt, aber es hatte nichts mit dem zu tun, was Tenga Rinpoche zu mir gesagt hat. Es war nur eine Übersetzung. Aber dann ist etwas bei mir passiert, wie es Tenga Rinpoche gesagt hat, ist es wie Nektar durch den Scheitel eingeungen. So wie ich es später bei tantrischen Übungen kennengelernt habe. Diese Belehrung hat sich in meinem Herzen warm angelegt, so wie es beschrieben wird, aber das habe ich natürlich erst viel später gelesen.

ÖBR: Das heißt, du hast wirklich ein einzelnes Erlebnis gehabt, das dich zum Buddhismus brachte.

Mag. Michael Aldrian

Geboren: 1965 in Graz

Ausbildung: Diplomstudium der Philosophie und Pädagogik an der Karl-Franzens-Universität Graz

Begegnung mit dem Buddha-Dharma: Mit dem „Rime-Gedanken (tib.: nicht sektiererisch) verbunden

Seit Ende der 1980er-Jahre Studium und organisatorische Mitarbeit im Thubten Rime Chöling (gegründet von H. E. Kalu Rinpoche, geleitet von Dr. Andrea Loseries-Leick)

Retreat bei Ven. Thich Nhath Hanh (Salzburg) 1994

Zuflucht bei Ven. Tenga Rinpoche 1996

Volunteering beim Kalachakra (Graz) 2002

Seit 2003 Religionslehrer für BRU in der Steiermark

Regelmäßiger Besuch möglichst vieler Lehrer/innen aller Traditionen des Buddhismus

Michael: Ich dachte mir, das gibt es nicht. Das kann nicht sein, das will ich jetzt genau wissen. Seither praktiziere ich.

ÖBR: Wie ist denn dann dein weiterer Weg verlaufen? Denn danach hat sich ja doch einiges getan.

Michael: Oh ja, natürlich. Ich habe mich umgeschaut bei allen möglichen Gruppierungen. Aber wie gesagt, in der Hauptlinie bin ich bei Andrea geblieben. Ich lernte bei ihr Tibetisch, ich kann es zwar nicht mehr sprechen, aber ich kann es lesen und verstehe das meiste, was in den Büchern drinsteht. Und in den 90er-Jahren wurden unglaublich viele Lehrerinnen und Lehrer eingeladen, auch der Dalai Lama und Gangteng Tulku [Anm.: Gangteng Tulku Rinpoche (geb. 1955) ist einer der großen Lamas und Dzogchen-Meister der Nyingma-Tradition und Oberhaupt von zahlreichen Klöstern und Tempeln in Bhutan], ein ganz berühmter Lehrer. Dem sind dann alle durch ganz Europa nachgereist. Das haben wir uns nicht leisten können. Aber das waren alles Begegnungen auf höchster Ebene, wo ich einfach ganz nah dran sein durfte. Da bin ich mit dem Tee gesessen und habe geschaut, dass es dem Lama gut geht. So lernt man ein bisschen Demut, ohne Menschenverherrlichung, so wie es den Buddhisten manchmal vorgeworfen wird. Es ist eine De-



„Ein Lehrer*, der nicht über Dharma spricht, sondern der Dharma spricht.“

Das war die zweite große Begegnung, wo ich gemerkt habe, hoppala. Von Ontul Rinpoche praktiziere ich eigentlich das meiste.

ÖBR: Ist das so eine Art wie Dzogchen?

Michael: Ja, er hat auch eine Dzogchen-Linie der Smaragden-Schriften und so weiter und praktiziert in der Drikung-Kagyü-Tradition. Und dann bin ich über Namkhai Norbu [Anm.: Namkhai Norbu (8. Dezember 1938–27. September 2018) war ein tibetisch-buddhistischer Meister des Dzogchen sowie Professor für tibetische und mongolische Sprache und Literatur an der Eastern University Neapels] gestolpert. Sein Schüler Oliver Leick, der Bruder von Andrea, hat in Graz Yantra-Yoga angeboten, das war 1994. Und wir waren sofort dabei und schauten es uns an und es war total klasse. Aber Oliver hat immer gesagt: „Du musst da drüber gehen, über die Schmerzen.“ Am Ende der 90er-Jahre hat er seine Knie nicht mehr bewegen können und musste Yantra-Yoga aufgeben. Das war dann doch zu extrem. Aber es war wirklich großartig. Die ganzen Atemübungen, die ganze Beweglichkeit des Körpers und die Koordination. Ich bin dankbar für all das.

ÖBR: Dann kam Kalachakra?

Michael: Ja, dann kam die große Geschichte mit Kalachakra 2002 hier in Graz. Da war ich schon Vertreter für buddhistische Angelegenheiten (etwa im interreligiösen Dialog seit 2000). Ich habe dort freiwillig mitgearbeitet. Nach der Arbeit durften wir Freiwillige den Belehrungen des Dalai Lama zuhören. Es wurde uns ein eigenes Plätzchen ganz nah am Dalai Lama gegeben. Das war schon sehr beeindruckend. Obwohl ich an der Gelug-Tradition nie großes Interesse hatte. Denn so wie im Philosophiestudium hätte ich wieder Tausende Bücher lesen müssen, das fand ich nicht sehr interessant. Ich bin dann bei den Magiern und Mystikern geblieben, der Kagyü-Linie und dann später bei Namkhai Norbu in der Dzogchen-Linie, wo du nicht

mut im guten Sinne. Ich achtete darauf, dass es ihm gut geht, weil der Lama redet doch den ganzen Tag lang und man muss sich konzentrieren auf die Fragen und was sonst noch alles passiert. Das war eine klasse Aufgabe für mich. So lernte ich eben unterschiedliche Traditionen kennen. Eine wichtige Begegnung war dann mit Ontul Rinpoche [Anm.: Kjabje Lho Ontul Rinpoche (1950–2022) war einer der führenden Lehrer der Yangzab-Dzogchen-Linie und brachte die Orgyen-Nuden-Dorje-Schätze der Drikung Kagyü in den Westen], der leider inzwischen schon verstorben ist. Ontul Rinpoche, der große Magier. Er war gerade zu Besuch in Graz und meine Frau und ich waren aufgrund eines Schicksalsschlags relativ traurig. Wir haben schon damals mit Ritualen geholfen und das beruhigte meine Frau sehr, aber irgendwie waren wir uns noch nicht ganz klar, wie das weitergehen soll. Und Andrea sagte zu uns: „Ja, fragt's halt den Ontul.“ Meine Frau war sehr skeptisch diesen Traditionen gegenüber, aber hat sich dann doch bereit erklärt, ihn zu fragen. Er schaute sie an und fragte: „Willst du noch ein Kind?“ Und wir sagten, ja sicher, sicher, sagten wir auf Tibetisch. Wir dachten, cool, wie damit umgegangen wird. Ein Jahr später kam unsere Tochter auf die Welt. Jetzt muss man deswegen nicht sagen, dass er der große Magier ist, aber er hat vieles geöffnet.

>>



>> sagen kannst, ob das Mystik ist. Es ist so groß und so klar. Danach kam dann natürlich James Low* [Anm.: siehe *Buddhismus in Österreich*, Heft 1/2020]. Das ist der Hit. James Low ist für mich der einzige Lehrer, den ich bis jetzt kenne, der Dharma in einer europäischen Sprache spricht. Also nicht über Dharma spricht, sondern der Dharma spricht.
ÖBR: Kann sich der Buddhismus auch außerhalb seiner Kernländer in Asien aus-

breiten, also so eine Art westlicher Buddhismus? Das ist eine schwierige Frage, weil es viele Meinungen dazu gibt. Aber ich stelle sie trotzdem.

Michael: Unbedingt. Es ist auch mein derzeitiges „Forschungsgebiet“. 2003 habe ich hier in Graz als Religionslehrer angefangen. Andrea [Dr. Andrea Loseries-Leick] bekam eine Stelle in Santiniketan in Westbengalen als Professorin. Sie hat den Lehrstuhl

„Und da hat es bei mir gedämmert, hoppala, da ist doch eine Ebene, wo wir was zu tun haben.“

von Chimé Rigdzin [Anm.: Chimé Rigdzin Rinpoche (1922–2002), allgemein bekannt als C. R. Lama, war ein indischer Lama in der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus] übernommen. Und dann sagte Andrea zu mir: „Du machst jetzt den Religionslehrer weiter statt mir.“ Ich hatte das Glück, offiziell pädagogisch ausgebildet zu sein, als Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner und Philosoph. Und 2004 wurde ich mit Siegel und Stempel von der ÖBR als Religionslehrer eingesetzt. Seither ringe ich mit dem Amt und mit der Frage, wie ich meinen Kindern den Dharma so beibringe, dass er hier im Westen einen guten Platz findet und auch *anwendbarer* Dharma ist. Das mache ich jetzt seit beinahe 22 Jahren. Ich bin glücklich über diese Arbeit, wenn ich auch jammere und schimpfe über die ganze Struktur und alle Verpflichtungen, die man hat, aber ich bin glücklich damit. Die Schülersituation hat sich durchaus verändert. Am Anfang hatte ich fast nur Kinder von konvertierten Buddhistinnen und Buddhisten, die sich überhaupt für buddhistischen Religionsunterricht interessiert haben. Von Andrea habe ich genau drei Schüler übernommen. Die asiatische Diaspora hat sich kaum für diesen Unterricht interessiert. Das habe ich dann in den nächsten Jahren auf 25 aufgebaut, dann 30 Schülerinnen und Schüler. Seit 2010 sind es regelmäßig 36 Schülerinnen und Schüler. Das war so mein Stand. Mehr schaffst du nicht als einfacher Lehrer, der von einer Schule zur anderen reist. Jetzt habe ich plötzlich 50 bis 70 Schülerinnen und Schüler, je nachdem, wie man sie zählt, mit denen in der buddhistischen Schule. Aber mindestens 50 sind hier in Graz und das ist doch sehr viel. Das hat mich am Anfang auch ziemlich überfordert, mit so vielen Menschen in Interaktion zu kommen. Aber wie gesagt, das Anliegen ist, diese Menschen zu erreichen. Und es ist nichts spannender, als chinesische, thai, vietnamesische oder mongolische Kinder da zu haben, die auf der einen Seite so ein

bisschen Buddhismus von zu Hause kennen – das war bei der Oma üblich und die Mama oder der Papa machen noch irgendwas in dieser Richtung, aber eigentlich sind wir jetzt im Westen, das geht uns eigentlich nichts an. Wir haben andere Interessen. Ich will meine Schülerinnen und Schüler dann doch irgendwo abholen, mit irgendeinem Text, irgendeinem Thema, irgendeiner Frage, wo ich plötzlich merke: Zack, da gehen die Augen auf, da ist jetzt eine Erinnerung getroffen worden bei ihnen. Dann sage ich: „Bitte erforsche das in deiner Familie und lass es uns wissen.“ Das ist dann sofort eine Aufgabe für diese Menschen. Und siehe da, das scheint irgendwie anzukommen, weil sie in aller Regelmäßigkeit Referate über ihre eigene Religionsgeschichte machen und wieder ein bisschen mehr in den Buddhismus eintauchen.

ÖBR: Und die Schülerinnen und Schüler, die hier geboren sind, kriegen auch einen authentischeren Blick?

Michael: Ja, aus Respekt vor jenen Schüler/innen/n, die in diese Tradition geboren sind, haben wir uns im Religionsunterricht weitgehend entschieden, mit dem Unterricht auf der Ebene des Theravada zu bleiben, sozusagen auf der Ebene der Sutras [Anm.: *Das Sanskrit Wort Sutra bedeutet im übertragenen Sinn Lehrrede*]. Die Entwicklungsgeschichte, die das Mahayana und auch das Vajrayana umfasst, über die man sprechen kann, versuche ich meinen Schülerinnen und Schülern ebenfalls darzulegen. Alle Schüler/innen erfahren auch, auf der Ebene, die sich lehren lässt, ohne jene geheimen Lehren etwa des Mantrayana [Anm.: *Das Sanskritwort Mantra bedeutet Spruch, Lied, Hymne oder heiliges Wort*], die mit einer starken Verbindung zu einem/einer Lehrer/in und mit Einweihungen und persönlichen Übertragungen – das können wir als BRU Lehrer/innen natürlich nicht machen – verbunden sind, dass es noch weitere Fahrzeuge gibt, wo diese >>



>> herkommen, wie sie entstanden sind, worum es bei diesen Lehren geht und wo sie (heute) verbreitet sind.

Dann gibt es plötzlich Interessierte, die meinen: „Ja, aber dieser Padmasambhava [Lotusgeborener; auch: Guru Rinpoche ca. 8. bis 9. Jh. u. Z., gilt als Begründer des Buddhismus in Tibet] ist das jetzt ein Buddha oder was?“ Und wieder andere interessieren sich dann plötzlich für Zen, denen ich auch einmal einen Besuch in einem Zen-Dojo organisieren kann. Das finde ich persönlich toll, ich empfehle ihnen auch gelegentlich, das eine oder andere Zentrum, etwa in den Herkunftsländern ihrer Eltern, zu besuchen. Letztes Jahr schickt mir eine chinesische Schülerin, die nach China zu Opa und Oma gereist war, Fotos von alten chinesischen Tempeln. Das hat mich sehr gefreut und diese Schülerin fand das selbst sehr interessant und hat gesagt, dass sie jetzt zu praktizieren anfängt. Das zeigt, dass sie einen Sprung in ihre eigene alte Tradition hinein gemacht und diese wieder für sich gewonnen hat, die schon seit zwei Generationen mehr oder weniger im Westen „eingeschlafen“ ist, sinngemäß. Sie hat wieder einen Zugang zu ihrer Spiritualität gefunden

und da bin ich dann einfach glücklich, dass so etwas passiert.

ÖBR: Eine sehr schöne Geschichte. Jetzt möchte ich den Bogen spannen von den Schülerinnen und Schülern hin zur buddhistisch konfessionellen Schule im Pfeifferhof, wo du die Rolle des Mentors, als Bindeglied zwischen ÖBR und Schule, dankenswerterweise übernommen hast. Wie geht es dir damit?

Michael: Ich weiß ungefähr, was es vielleicht ist, früher hat man das im Deutschunterricht das „Spionagethema“ genannt [:lachen]. Aber es ist alles okay, ich versuche es, weil es natürlich auch eine Frage ist, mit der ich mich hier zu beschäftigen habe. Der Vorstand und die Schulleitung fragt sich natürlich auch immer: Ist er jetzt einer von uns oder ist er nicht einer von uns? Jeden Tag, wenn ich hier arbeite, muss ich die richtige Brille aufsetzen. Bin ich hier jetzt *nur* Lehrer oder habe ich eine Vertretungsfunktion? Zum Beispiel bei Leitungskreissitzungen, Veranstaltungen oder auch bei einer Teamsitzung habe ich auch das Interesse der ÖBR im Hinterkopf. Genauso habe ich die Anliegen unserer Lehrerinnen



„Ein bisschen Buddhismus, wie es bei Oma üblich war.“

wir haben keinen Gott, wir glauben nicht dran, das kann man hier nicht voraussetzen. Aber er verstand nicht, worum es da geht. Und da hat es bei mir gedämmert, hoppala, da ist doch eine Ebene, wo wir was zu tun haben. Weil bei der gemeinsamen Ethik, da haben die Katholiken und die Säkularen kein Problem mit uns. Aber die gemeinsame Ethik zu formulieren, die hier in dieser Schule für alle gilt, das ist schon ein Thema. Da sind wir jetzt gerade am Arbeiten.

ÖBR: Ja, auch Gerhard [Gerhard Weißgrab, Präsident der ÖBR seit 2006] hat sich in jahrelangem interreligiösen Dialog mit dem Gottesbegriff auseinandergesetzt. Doch diese Begriffshoheit durch einen im gemeinsamen Konsens zu beschreibenden Ethikbegriff zu ersetzen, ist ein langer Prozess. Wie geht es dir physisch mit diesen vielen „Ämtern“?

Michael: Für meinen Körper und für mich selbst ist das nicht so gut, was ich hier mache. Ich bin in so vielen Strukturen drinnen und habe gedacht, nein, eigentlich sollte ich das nicht machen. Aber es geht nicht. Es ist derzeit niemand da, der meine Arbeit übernimmt. Ich hoffe, dass ich demnächst eine zweite Lehrerin bekomme, die den ganzen Pflichtschulbereich bedienen kann und mir zur Hand geht. Aber bis zur Pensionierung sollte ich meine Stunden halten – ein Dilemma.

ÖBR: Möchtest du deine Mentoren-Tätigkeit ausweiten?

Michael: Würde ich nicht machen. Es ist mir ganz wichtig zu sagen, dass ich für alle Sitzungen inklusive Mediationen vom Verein eine Aufwandsentschädigung erhalte. Die größte Kunst bei der Mediation ist, nichts zu sagen [lacht]. Den Mund zu halten, im besten Sinne des Wortes. So kann sich zeigen, was nötig ist. Und ich kriege dann auch das Feedback, das es super ist, wenn ich da bin, als Ruhepol für die ganze Geschichte. Damit die anderen auch die Möglichkeit haben, sich zu

und Lehrer, wie wir mit unseren Schülern weitermachen sollen oder wohin sich das Buddhistische an unserer Schule entwickelt, zu bedenken. Und da betrete ich natürlich völliges Neuland. Ich habe, außer unserer Schwester-Schule in Altsch, keine weiteren Vorbilder. Was das Schulische betrifft, sind die beiden Schulen Altsch und Graz verbunden. Die Direktorinnen nehmen regelmäßigen Kontakt auf und tauschen sich über die Entwicklungsarbeit aus. Das ist wichtig. Wo wir noch Arbeit vor uns haben, ist, das Buddhistische an der Schule noch mehr hervorzuheben. Zum einen sind alle säkularen, katholischen, buddhistischen und alle anderen konfessionellen Kinder natürlich willkommen. Es taucht aber durch die Vielzahl an unterschiedlichen Glaubensrichtungen die Frage auf: Wie gehen wir damit um? Wenn es zum Beispiel „zu katholisch“ werden sollte, dann wird das angesprochen und geändert, und das geht halt nur in unserer Schule. Zum Glück. Da gab es, das ist nun schon einige Jahre her, ein Gespräch über den Gottesbegriff. Mein katholischer Lehrerkollege fiel aus allen Wolken, dass der Begriff „Gott“ doch nicht selbstverständlich sei. Nein, erklärte ich ihm,

>>

„Wir achten jetzt einige Zeit darauf, dass der Buddha nicht davonläuft.“

>> entwickeln und sich auch von ihren Verstrickungen zu befreien.

ÖBR: Worin würdest du den größten Erfolg der letzten Jahre an der Entwicklung der SiP sehen?

Michael: Ich fürchte, wir sind hier noch im Prozess. Unsere Schulleitung wurde (von manchen Eltern) kritisiert, weil sie sich zu nahe an die Bildungsdirektion heranbewegt hätte. Aber, daran arbeiten wir: Elterninteressen, Schüler/inneninteressen, Verpflichtungen der Lehrer/innen, dort ist jetzt sicher eine Entspannung entstanden. Das kann man als Erfolg werten. Die Schulleitung muss den Kriterien der Bildungsdirektion etwas bieten können. Unser Programm hier ist ein Statut eigener Art. Unser Unterricht muss so übersetzt werden, dass die Bildungsdirektion etwas damit anfangen kann und auch weiß, dass wir die richtige Arbeit machen. Das ist nicht eine Übernahme der Schule durch die Bildungsdirektion, sondern es ist der Versuch, uns hier in Ruhe unsere Schule führen zu lassen. Und darin sollte sich das buddhistische Umfeld jetzt weiterentwickeln.

ÖBR: Wo siehst du den Unterschied zwischen der buddhistisch konfessionellen Schule zu einer „normalen“ Schule?

Michael: Ich bin jetzt nicht nur zuständig für Konfessionelles, aber wir haben ein Schulkonzept und ein Lernkonzept für die Bildungsdirektion. Das Schulkonzept ist mit den ethischen Begrifflichkeiten oder der Lebenshaltung des Buddhismus abzugleichen, und da gibt es natürlich viele Übereinstimmungen – wir tun einander nicht weh, verletzen einander nicht mit Worten, Handlungen und so weiter. Die stehen auch so explizit drinnen, das war ja einer der Gründe, warum man die Schule damals als buddhistisch konfessionell aufgenommen hat. Was weiterzuentwickeln ist, ist dann die tatsächliche Ausformung desselben. Das ist weiterhin eine Pionieraufgabe der SiP. Wie ist das im Unterricht spürbar? Da

sind wir noch mitten im Prozess. Wenn ich zu diversen Veranstaltungen eingeladen bin, darf ich am Anfang eine Meditation leiten und das erreicht auch die anwesenden Eltern. Bei Veranstaltungen ist oft nur die Hälfte anwesend. Das heißt im Umkehrschluss aber auch, dass gut die Hälfte der Eltern wenig in Kontakt kommen. Die Kinder bekommen die buddhistischen Werte mit, aber die Eltern fragen sich dann: Was wurde in der Schule gemacht? Es ist natürlich die Holschuld dieser nicht anwesenden Eltern, sie werden schon gute Gründe haben, nicht zu kommen. Wie auch immer, also für alle, die anwesend sind, wird vor jeder größeren Veranstaltung eine buddhistische Einstimmung im besten Sinne, eine Motivation gegeben. Und das kommt gut an. Das gefällt ihnen, das nehmen sie auch mit.

ÖBR: Da bist du als Mentor klassischerweise gefordert?

Michael: Ich tue, was ich kann, das eine oder andere ist gewünscht. Wo man es schon merkt, aha, Klangschale, zur Ruhe kommen. Die Klangschale wird nicht mehr zur Beruhigung der Kinder eingesetzt: „Jetzt seid ihr aber still hier!“ Nicht, wie ich es in anderen Volksschulen kennengelernt habe. Also bitte nicht mit einer Klangschale. Bei uns wird die Klangschale tatsächlich eingesetzt, um den Beginn der Stille und das Ende der Stille einzuleiten, und das bis in Elternveranstaltungen hinein. Das hat sich jetzt schon etabliert, und es wird die stille Übung nach Montessori auch nicht mehr als *bloßes* Stillsitzen erfahren, sondern ich habe in jeder Gruppe erklärt: Du atmest, schau mal hin; du atmest, schau mal, was für Bilder in dir entstehen und dann lass sie einfach so, wie sie sind. Und ja, das ist viel Arbeit, würde ich mal sagen. Die schönsten Erfolge habe ich im Meditationsraum, wenn es dann doch eine kleine Gruppe gibt, die das Angebot der Meditation annimmt. Als Religionslehrer wechseln wir uns jeden Freitag in den Gruppen ab, das heißt, einmal Primarstufe 1, dann 2, dann Sekundarstufe. Es gibt freitags

„Wir brauchen keinen westlichen Buddhismus, sondern wir brauchen die Lehre des Buddha gelebt.“

freie Wahl für ein Angebot in Meditation und Körperübungen, geistigen Übungen und so weiter. Unser Meditationsraum wurde sehr liebevoll von den Eltern mit einem Buddha an der Wand bemalt. Eine der Übungen lautet: „Wir achten jetzt einige Zeit darauf, dass der Buddha nicht davonläuft“, und du denkst vielleicht, was ist denn das für eine Meditation? Bis mir einer von diesen Youngsters nach so einer Übung gesagt hat: „Jetzt ist mir der Buddha davongelaufen“, und ich fragte ihn: „Kannst du das bitte den anderen erklären, was dir dabei aufgefallen ist?“ „Ja, ich war am Anfang sehr konzentriert auf den Buddha und dann war ich irgendwo abgelenkt, war ganz woanders, und als ich wieder zurückgekommen bin, habe ich gedacht, ups, da ist ein Spalt dazwischen gewesen, wo ich nicht präsent war, da ist der Buddha davongelaufen“, und ich sagte: „Vielen Dank, voll begriffen, du hast es.“ Die beste Erklärung. Das verbreitet sich dann natürlich auch wie ein Lauffeuer. Meine Gruppen sind unglaublich abwechslungsreich und mischen sich komplett durch, aber sie bekommen vom Buddhismus ein bisschen was ab.

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

Michael: Ich denke, dass wir keinen westlichen Buddhismus brauchen, das ist vielleicht noch dieser Punkt, den ich hier in der Forschung herausgefunden habe bzw. herauszufinden am Weg bin. Wir brauchen keinen westlichen Buddhismus, sondern wir brauchen die Lehre des Buddha gelebt. Wie gesagt, das große Beispiel ist James Low, und ich versuche, diesen Weg hier zu gehen. In deutscher Sprache diese Begrifflichkeiten so geschmeidig rüberzubringen, dass die Menschen etwas damit anfangen können, damit es keine drei Stufen höherer Belehrungen sind. Das ist uninteressant, das will keiner. Es soll einfach bleiben, es soll am Boden bleiben, es soll irgendwie bei den Menschen bleiben.

Und auch dieser Hinweis, diese Zivilcourage, immer wieder, wenn ich Situationen sehe, in denen gegen unsere ethischen Anschauungen gehandelt wird, dann dorthin zu gehen und zu sagen: Was machst du da? Bist du dir dessen bewusst, was du da gerade tust? Ohne Anklage, ohne alles: Bist du dir dessen bewusst? Die Schüler schauen mich dann groß an und sagen mir, sie haben ja nur Spaß miteinander. Und ich sage, okay, wenn es beiden Spaß macht. Dann probiert es eben aus, bis die Energie verbraucht ist. Aber wenn es einem nicht Spaß macht – und meistens kommt der andere und sagt, nein, eigentlich wollte ich das nicht – dann bitte schau nicht nur auf dich selbst und dein Interesse, sondern auch auf den anderen hier. Und das ist halt das, was langsam, aber sicher in dieser Schule Platz greift und darüber hinaus Platz greifen könnte. Das wäre ein westlicher Ansatz für gelebten Buddha-Dharma.

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

Michael: Ich weiß nicht. Ein glückliches, gesundes, würdevolles Leben. Das ist mein Ding, und ein bisschen weniger Stress, damit ich noch länger „zum Wohle der fühlenden Wesen“ wirken kann.

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Buddhismus und Natur

*„Hundert Blumen im Frühling,
der Mond im Herbst, eine kühle
Brise im Sommer, Schnee im
Winter. Wenn du deinen Geist
nicht mit unnützen Dingen
beschwerst, ist dies die beste
Jahreszeit deines Lebens.“*

Wu-men Hui-k'ai



© Ira Hilger, florafoto.at – Das Bild der Bärlauchblüten
ist im Mai 2021 in Aschach a.d. Donau entstanden.



Buddhistische Pilgerwanderung in Wien 2025

MATHIAS LEDERER & MATTHIAS GRÜMAYER

Am 8. 11. 2025 fand die vermutlich erste buddhistische Pilgerwanderung in Wien statt. Was ursprünglich 2019 als Wunsch von Mathias und Matthias nach einer Reise zu den Wirkstätten des historischen Buddha in Indien entstanden war, fand – bedingt durch Pandemie und die Geburt von Matthias' Tochter Amara – seine Verwirklichung im Nahen: in der eigenen Stadt, auf vertrautem Boden.

Im Buddhismus ist der äußere Weg stets mit dem inneren verbunden. Warum also in die Ferne schweifen, wenn auch hier in unserer Heimatstadt Orte existieren, die an den erwachten Geist erinnern? Bei einem gemeinsamen Spaziergang in Wien-Mauer teilte Matthias mit Mathias die Idee einer buddhisti-

schen Pilgerwanderung innerhalb Wiens. Hier gibt es drei öffentlich zugängliche Stupas: im Druk-Yul-Park in Mauer, am Wiener Zentralfriedhof und die Friedenspagode an der Donau. Die Vision war, diese drei Orte, Sinnbilder des Buddhageistes, wandernd miteinander zu verbinden. Mathias war sofort begeistert



und wir begannen mit der Umsetzung.

Stupas sind im Buddhismus Manifestationen des erwachten Geistes. Ursprünglich als Reliquienmonumente errichtet, gelten sie als Orte heilsamer Wirkung. Im Mahayana gibt es die Sichtweise, inspiriert von *Lotos-Sutra* Kapitel 11, dass dort, wo ein Stupa entsteht, ein Buddhaland erscheint – ein Feld günstiger Bedingungen für Befreiung. Auch die vier klassischen Wallfahrtsorte, die der Buddha im *Mahāparinibbāna-Sutta* (DN 16,28) nennt – Geburt (Lumbini), Erwachen (Bodhgaya), erste Lehrrede (Sarnath) und Parinibbāna (Kushinagar) – sind heute durch Stupas gekennzeichnet. Diese vier Orte sind

sowohl auf dem Friedhofsstupa als auch auf der Friedenspagode als bedeutsame Lebensstationen Buddhas angedeutet.

Im Vorfeld stellten wir uns die Frage, was eine Pilgerwanderung von einem gewöhnlichen Spaziergang unterscheidet. Entscheidend ist die innere Haltung, die bewusste Ausrichtung auf Buddha (den vollkommen Erwachten), auf Dharma (die Lehre des Buddha) und Sangha (die Gemeinschaft der Praktizierenden) – die drei Juwelen. Weiters das achtsame und verkörperte Gehen in Gemeinschaft, Phasen der Stille und der Kontemplation. Die >>



Stupas dienten uns dabei als Ziel, Orte des Innehaltens und als Wegweiser.

Am Tag der Pilgerwanderung traf sich eine Gruppe von sieben Personen im Druk-Yul-Park in Wien-Liesing. Dieser Park erinnert an die freundschaftlichen Beziehungen zwischen Österreich und Bhutan. Zentrale Elemente sind ein Chörten (bhutanischer Stupa) und eine Mani-Mauer, die dem Schutz und Segen der Reisenden dient. Die Anlage wurde in den Jahren 2010 von Schülern der HTBL Mödling errichtet und 2012 feierlich eingeweiht. Wir umschritten den Stupa dreimal im Uhrzeigersinn, nahmen – auf freiwilliger Basis – Zuflucht und begannen mit einer ersten Stillephase zu gehen.

Unser Weg führte durch ruhige Wohngebiete



entlang der weitgehend renaturierten Liesing, vorbei an der markant sichtbaren Wohnanlage Alterlaa und weiter durch Inzersdorf. Hier wanderten wir unter der Südbahn durch und waren erstaunt, wie effizient (zumindest in unmittelbarer Nähe) die Lärmschutzbauwerke arbeiten, denn vom Verkehrslärm war wenig zu hören. Obwohl wir durch einstige und teilweise noch aktive Industriegebiete gingen, hatten wir stets das Gefühl, am Weg entlang des Flusses in der Natur zu sein. Nachdem wir die Therme Oberlaa passiert hatten, gingen wir über spätherbstliche Felder mit wunderbarem Blick auf den Wiener Zentralfriedhof mit der beeindruckenden Karl-Borromäus-Kirche. Wir betraten den Friedhof durch das Tor 11 und widmeten uns der Betrachtung der Vergäng-

lichkeit, bis wir beim zweiten Stupa auf unserem Weg eintrafen. Der Stupa wurde 2005 zu Vesakh, dem höchsten buddhistischen Feiertag im Mai, eingeweiht. Im Inneren befinden sich Sutren-Texte der ÖBR-Gruppen. Die Gräber sind in Form eines achtspeichigen Rades um den Stupa angelegt und stellen den edlen achtfachen Pfad dar. Wir umrundeten den Stupa dreimal, entzündeten Räucherstäbchen und hielten inne.

Nach einer kleinen Pause ging es weiter durch Simmering, Gemeindebauten und Industrieareale, bis wir schließlich den Prater erreichten. Vorbei an Galopprennbahn und Lusthaus führte uns der Weg zur Donau und zum Höhepunkt unserer Wanderung, zur Friedenspagode. Diese wurde 1982–83 von ja- >>



>> panischen Mönchen des Nipponzan-Myōhōji-Ordens errichtet. In der unmittelbaren Nähe steht ein buddhistischer Tempel. Hier finden die jährlichen Vesakh-Feierlichkeiten der ÖBR statt. Bei unserer Ankunft war es bereits komplett dunkel. Wir umrundeten die Pagode dreimal, nahmen Zuflucht und verabschiedeten uns, um zufrieden den Heimweg anzutreten.

Diese siebenstündige Pilgerwanderung war für uns ein besonderes Erlebnis. Sie war körperlich fordernd, aber getragen von Achtsamkeit, Gemeinschaft, guten Gesprächen und der stillen Präsenz der Orte. Zugleich zeigte sich, wie schnell Wege und Ziele an einem Tag vorbeiziehen können – vielleicht ein Hinweis darauf, dass Pilgern weniger im Ankommen als im bewussten Gehen im Hier und Jetzt be-

steht. Wir danken allen, die mitgegangen sind, und freuen uns auf die nächste buddhistische Pilgerwanderung im Herbst 2026. Wenn du Interesse hast mitzugehen dann schreib uns ein E-mail an: buddhistisch.pilgern@gmail.com ■

MATHIAS LEDERER & MATTHIAS GRÜMAYER

haben sich 2012 bei der buddhistischen Jugend kennengelernt und sind seitdem freundschaftlich verbunden. Sie haben im Rahmen der buddhistischen Jugend und von Wake Up Wien zusammen praktiziert und mögen es, lange Wanderungen miteinander zu unternehmen. Jetzt haben sie das Pilgern entdeckt.



Die ersten Kirschblüten –
zufällig heute,
so ein schöner Tag!

Matsuo Bashô

Einatmen, ausatmen

Holotropes Atmen – Selbsterforschung durch erweitertes Bewusstsein

PETER SHŌUGAN RANTAŠA

Der Atem ist in nahezu allen kontemplativen Traditionen ein Schlüssel. Yoga kennt Pranayama, die gezielte Lenkung der Lebensenergie. Im Theravāda-Buddhismus bildet Ānāpānasati, die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmen, eine der zentralen Übungen des ganzen Pfades. Im Zazen sitzt man mit dem Atem, ohne ihn zu formen, und lässt ihn dennoch zur Stille führen. Sufi-Praktiken nutzen den Atem im Zikr als Eingang zur Herzzentrierung. So verschieden diese Wege sind, so eindeutig ist ihre gemeinsame Aussage: Der Atem ist kein neutrales Werkzeug. Er ist Katalysator.

Der Atem ist in nahezu allen kontemplativen Traditionen ein Schlüssel. Yoga kennt Pranayama, die gezielte Lenkung der Lebensenergie. Im Theravāda-Buddhismus bildet Ānāpānasati, die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmen, eine der zentralen Übungen des ganzen Pfades. Im Zazen sitzt man mit dem Atem, ohne ihn zu formen, und lässt ihn dennoch zur Stille führen. Sufi-Praktiken nutzen den Atem im Zikr als Eingang zur Herzzentrierung. So verschieden diese Wege sind, so eindeutig ist ihre gemeinsame Aussage: Der Atem ist kein neutrales Werkzeug. Er ist Katalysator.

In unserer Zeit erleben diese alten Erkenntnisse vielfältige Wiederbelebungen. Vereinfacht lassen sich zwei Richtungen unterscheiden: Die eine verlangsamt den Atem, beruhigt das Nervensystem, schafft innere Stille – wie im Zazen. Die andere vertieft und beschleunigt ihn, und öffnet damit ein Tor in eine andere Bewusstseinsdimension.

Was sind erweiterte Bewusstseinszustände – und wie entstehen sie durch Atmen?

Wer tiefer und schneller atmet als gewöhnlich, verändert die Zusammensetzung der Blutgase. Das klingt nüchtern – doch die

Wirkung ist bemerkenswert: Die Aktivität des analytischen Verstandes tritt zurück. Die informationsreduzierenden Filter des Gehirns werden durchlässiger. Das kommentierende und einordnende Ich nimmt mehr und mehr die Position des Zeugen ein – und aus tieferen Schichten des Bewusstseins kann spontan Material aufsteigen, das im gewöhnlichen Wachzustand verborgen bleibt. Eine aktuelle Studie in Nature Communications Psychology (Havenith et al., 2025) bestätigt: Die dadurch ausgelösten Bewusstseinszustände ähneln in Tiefe und Qualität jenen, die sonst aus langer Meditationspraxis bekannt sind.

In zehn Jahren persönlicher Praxis habe ich Geburt und Tod erlebt, Wut, Trauer und Liebe; bin geflogen und getaucht, habe getanzt und mich verkrochen, geschrien, gesungen, geweint, geschlafen und gelacht. Nichts davon war nur halluziniert – und ich konnte mich dabei von innen heraus beobachten, so klar, als wäre es von außen.

Diese Bandbreite ist kein Versprechen, sondern eine Einladung – offen zu kommen und sich überraschen zu lassen. Das Wesen des Prozesses ist gerade seine Unvorhersehbarkeit. Der innere Prozess führt – nicht der Wunsch.



Holotropes Atmen

Die Methode wurde in den 1970er-Jahren von Stanislav und Christina Grof entwickelt. Stanislav Grof hatte jahrelang mit bewusstseinsweiternden Substanzen in der psychotherapeutischen Forschung gearbeitet und dabei beobachtet, dass beschleunigtes Atmen ähnliche Bewusstseinszustände erzeugen kann – ganz ohne Substanzen. Seitdem wurde das Holotrope Atmen weltweit viele tausend Mal erprobt und verfeinert.

Den Namen prägte Grof aus dem Griechischen: *holos* (ganz) und *trepein* (sich hinbewegen). Ein aktiver Prozess, der Zeit braucht, Vorbereitung, Mut und auch Entschlossenheit verlangt. Kein Erlebnis zum Abhaken auf der Bucket List. Aus buddhistischer Sicht bedarf das trotzdem einer Präzisierung: Jedes Wesen ist schon ganz – trägt Buddha-Natur in sich. Für Praktizierende kann holotropes Atmen ein weiteres nützliches Mittel sein, um zu

durchschauen, was sich davor geschoben haben mag.

Die Praxis

Eine holotrope Sitzung beginnt mit sorgfältiger Vorbereitung: Gespräch über inneren Zustand, Intention und eventuelle Einschränkungen. Diese Vorbereitung ist keine Formalität – sie legt den Boden, auf dem das Vertrauen wächst, das der Prozess braucht.

Gearbeitet wird zu zweit: als Atmende und Begleitende (Sitter). Man liegt mit geschlossenen Augen auf einer Matte – wie auf dem Bild zu sehen – während die Sitterin oder der Sitter für äußere Präsenz und praktische Unterstützung sorgt, ohne in den inneren Prozess einzugreifen. Die Facilitatorinnen und Facilitatoren bewegen sich durch den Raum, wahren den gemeinsamen Rahmen und sind dort, wo sie gebraucht werden: umsichtig, aufmerksam, unsichtbar, wenn möglich.

>>

*Im Atem kann sich zeigen,
was wir sonst umgehen.
Was geschieht, wenn wir bleiben?*



>> Musik bildet den akustischen Raum: zu Beginn aktivierend, dann zunehmend dynamisch, zum Ende hin in Stille sich öffnend. Die Einladung zu Beginn ist bewusst offen gehalten: „Atme etwas schneller und tiefer als im Alltag, ohne Pausen – bis du überrascht wirst.“

Körperliche Empfindungen werden nicht vermieden, sondern eingeladen und auf Wunsch unterstützt – mit dem Prinzip „make it bigger“: die Energie einer Empfindung bewusst verstärken, anstatt ihr auszuweichen. Ein Weg durch, nicht vorbei.

Dieser Rahmen – das Facilitator-Team, der Sitter, die Vorbereitung, der gemeinsam geschaffene Raum – ist nicht zuerst ein Sicherheitsnetz. Er ist die Bedingung für Tiefe. Nur wer sich wirklich gehalten weiß, kann wirklich loslassen.

Karma – was wir in uns nicht kennen

Karma bedeutet Ursache und Wirkung. Oft kennen wir die Zusammenhänge im eigenen Leben nicht – warum wir so reagieren, wie wir reagieren, woher bestimmte Muster kommen, was sich wiederholt. Im erweiterten Bewusstseinszustand des Atmens kommen wir mit Schichten in Kontakt, die dem gewöhnlichen Denken verborgen bleiben. Nicht um Vergangenes zu erklären – sondern um es im direkten Erleben zu bewegen. Was sich zeigen darf, kann sich neu ordnen.

Für Menschen mit einer Meditationspraxis ist das besonders bedeutsam. Die Fähigkeit, im Schwierigen zu verweilen, ohne wegzulaufen; die Bereitschaft, sich dem Prozess zu überlassen; die Übung, die eigene Erfahrung nicht zu bewerten – all das sind Früchte des



Sitzens, die in der holotropen Sitzung unmittelbar wirksam werden.

Umgekehrt hilft das Holotrope Atmen bisweilen, Verdichtungen zu lösen, die einer vertieften Praxis im Weg stehen. Meditation als fortlaufende Integration – das ist keine Theorie, sondern Erfahrung.

Dharma

Dharma bedeutet, das eigene Handeln an Klarheit und Wirklichkeit auszurichten. Vielleicht liegt darin ein Grund für das wachsende Interesse an solchen Methoden: In einer Zeit von Beschleunigung und Fragmentierung suchen viele Menschen nach einer Erfahrung, die nicht konsumiert werden kann. Nach einem unmittelbaren Berührtwerden von dem, was im eigenen Erleben Bestand hat – jenseits von Gewohnheit, Ablenkung und automatischer Reaktion.

Dharma und Karma: Im Atem kann sich zeigen, was wir sonst umgehen. Was geschieht, wenn wir bleiben? ■

PETER SHŌUGAN RANTAŠA

ist GTT-zertifizierter Holotropic Breathwork® Facilitator und Zen-Praktizierender der Rinzaï-Schule. Seit 2023 organisiert er Seminare, die Holotropes Atmen und Zen verbinden. An der Universität Wien ist er Manager des interfakultären Forschungsverbundes Kognitionswissenschaft.

Nächste Termine:

Einführung in Holotropes Atmen mit Probeatmen, Samstag, 11.04.2026, 15:00–19:00 Uhr, Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 14–16, 1010 Wien (u. A. w. g. info@holotropes-atmen.net).

Retreats mit Holotropic Breathwork:

30.04.–03.05.2026 und 26.11.2026–29.11.2026, Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand.

„Chaos und Ordnung“: Eine Woche Holotropes Atmen und angeleitete Zen-Meditation, 22.09.–27.09.2026, Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand.
www.holotropes-atmen.net



“WILLENSSTÄRKE”

Holotropes Atmen im Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand

Retreat mit „Double Breathwork“, **30.04.2026 – 03.05.2026**

Holotropes Atmen® – sich öffnen zur Ganzheit

Holotropes Atmen ist eine **kraftvolle Methode zur intensiven Selbsterforschung**. Es nutzt außergewöhnliche und **erweiterte Bewusstseinszustände** im **geschützten Rahmen**, um in tiefere Schichten des Seins vorzudringen. Eignet sich gut zur **Ergänzung der Meditationspraxis** in allen Traditionen.



Weitere Information
und Anmeldung

- Vier Tage in Natur und Stille im BergZendo des Bodhidharma Zendo
- Vorbereitung, vier Sessions Holotropes Atmen® (2x Breather, 2x Sitter), Integration
- Zirkuläres Atmen, emotionale Musik, optional prozessorientierte Körperarbeit
- Begleitung durch ein professionelles, erfahrenes Facilitator-Team
- **Begünstigt spontane Einsichten in lebensbestimmende Zusammenhänge**

Information und Einführung, ca. 90 min Probeatmen (Spende/Dana € 15,-):

Samstag 11.04.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Samstag 13.06.2026, 15:00 – 19:00 Uhr für das Seminar „Chaos und Ordnung“ – Holotropes Atmen und Zen
Bodhidharmazendo, Fleischmarkt 14-16, 1. Stock, 1010 Wien – begrenzte Plätze, u.A.w.g.

Anmeldung & Fragen: info@holotropes-atmen.net, www.holotropes-atmen.net, Signal/WhatsApp: +43 664 214 6785

Organisation: Peter Shōugan Rantaša (Holotropic Breathwork® Facilitator, Zen Praxis mit Seigaku Kigen Oshō und Shōdō Harada Rōshi)

Weitere Termine Holotropes Atmen im Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand:

„Chaos und Ordnung“: Eine Woche Holotropes Atmen und angeleitete Zen-Meditation, **22.09. – 27.09.2026**

Holotropes Atmen, Retreat Double Breathwork, **26.11. – 29.11.2026**

Deutsch (Engl. Übersetzung bei Bedarf) · Keine Vorkenntnisse erforderlich · Begrenzte Teilnahme



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

80 Seiten, Hardcover, 16 cm × 24 cm, € 16,80
ISBN 978-3-902968-33-3

„Worüber man nicht reden kann, darüber muss man schweigen“, so heißt es in einem oft verwendeten Zitat von Ludwig Wittgenstein.

Frank Zechner nimmt ihn beim Wort: Seine Zen-buddhistischen Weisheiten für ein gelungenes, glückliches Leben in Achtsamkeit hat er lieber gezeichnet, und auch die kurzen Texte dienen nur der Illustration.

Seine Hauptfigur ist der Zen-Mönch Bodhidharma, der von seinem Schüler Hannes immer wieder auf die spirituelle Probe gestellt wird.

Mit Vorworten von Ron Eichhorn, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und Gerhard Weißgrab, Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft



Seine Eminenz
der 7. Kyabje Yongzin Ling Rinpoche
Die Drei Hauptaspekte des Pfades
von Je Tsongkhapa
& Einweihung Oranger Manjushri

Samstag, 9.5.2026 10h bis Sonntag, 10.5.2026 16:30h
Tibetisch mit deutscher Übersetzung
Vor Ort und online



S.E. Ling Rinpoche wird diesen kostbaren und kurzgefassten Text Lama Tsongkhas über den Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) bei uns im PLC lehren. Die drei Hauptaspekte sind Entsagung, Bodhicitta, der altruistische Geist, der die Erleuchtung anstrebt, und die letztendliche Sichtweise der Leerheit. Sonntag: Einweihung in Manjushri.

Seine Eminenz, der 7. Kyabje Yongzin Ling Rinpoche gilt als Reinkarnation des Hauptlehrers Seiner Heiligkeit des Dalai Lamas, des 6. Kyabje Yongzin Ling Rinpoche (1903-1983), und verkörpert eine lebendige Tradition der Weisheit, der Klarheit und des Mitgefühls.

Info & Anmeldung: Panchen Losang Chogyen Zentrum – www.gelugwien.at

Ehrw. Geshe Tenzin Zopa

37 Übungen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo

FR 22.5.2026 bis MO 25.5.2026; Präsenz und online
Englisch mit Deutscher Übersetzung

Thogme Sangpo wurde durch die 37 Übungen ein Arya Bodhisattva. Danach verfasste er diese kurzen und praxisnahen Belehrungen, die Menschen wie wir umgehend in unserem Alltag anwenden können.

Als Vorbereitung: Gemeinsamer Filmabend am FR 17.4.26 um 19:00 „**The Unmistaken Child**“ eine Dokumentation über Geshe Tenzin Zopas Suche nach der Wiedergeburt seines geliebten Lehrers Geshe Lama Konchog.

FR 22.5.26, 19h **Vortrag zum Film** und Überblick über das Wochenende
SA 23.5.26, 10h bis Montag 25.5.26, 13h **Unterweisungen der 37 Übungen der Bodhisattvas**

Geshe Tenzin Zopa ist bekannt für seine enge spirituelle Verbindung zu Lama Zopa Rinpoche und einen ähnlich inspirierten Lehrstil – er lehrt die Bodhisattva-Haltung und das altruistische Herz mit großer Klarheit, Mitgefühl und Hingabe.

Info & Anmeldung: Panchen Losang Chogyen Zentrum – www.gelugwien.at



HERZENSANWEISUNGEN ZUM STERBEN & TOD

mit Mag.^a Andrea Husnik & Astrid Juraske

9./16./23./30. April 2026, Donnerstag 18-20 Uhr (Präsenz & Online)
(für BuddhistInnen und Nicht-BuddhistInnen)

Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Wenn wir aber wirklich aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet. An vier inhaltlich fortlaufenden Abenden bekommen Anfänger*innen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten.



BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien- & Meditationslehrgang mit Mag.^a Andrea Husnik

Dienstag 19-21 Uhr, (Präsenz & Online)

Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums in 13 Modulen zu je 6 Wochen. Das Erlernte wird in Meditationen vertieft und im Austausch mit anderen & durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl & Weisheit im Alltag.

9. Modul: **Samsara und Nirvana**

31.3. – 5.5.2026

Was bedeuten die Beiden? Und auch Kennenlernen von Methoden, um mit zerstörerischen Emotionen umzugehen.

10. Modul: **Wie entwickle ich Bodhicitta?**

12.5. – 23.6. 2026

Wir entdecken die klaren Anleitungen des tibetischen Buddhismus, die es uns ermöglichen, unsere innewohnende Liebesfähigkeit & Mitgefühl zu entfalten und so den Bodhicitta-Geist – den Wunsch, die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erreichen.

Einstieg jeweils zu Beginn eines Moduls möglich. Schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles stehen zur Verfügung. Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen.



Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien
info@gelugwien.at
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
06.04. 17:45 - 06.04. 20:30	Einstieg in die Zen-Meditation	
09.04. 19:00 - 09.04. 20:30	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Abt Zen-Priester Kigen Oshō
11.04. 10:00 - 11.04. 20:30	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsamen	Michael Aldrian
16.04. 19:00 - 16.04. 20:30	Einführungskurs in die Zen-Praxis	erfahrene Zen-Praktizierende
04.05. 19:00 - 04.05. 21:00	Einführung in die Meditation	
04.05. 17:45 - 04.05. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
09.05. 10:00 - 09.05. 12:00	Bodhi: Erwachen, gelebte Mystik, bedingungslose Liebe	Michael Aldrian
01.06. 19:00 - 01.06. 21:00	Einführung in die Meditation	
01.06. 17:45 - 01.06. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
20.06. 10:00 - 20.06. 12:00	Bhavana: tägliche Praxis, Weisheit und Mitgefühl	Michael Aldrian
06.07. 17:45 - 06.07. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
03.08. 17:45 - 03.08. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.04. 19:00 - 01.04. 20:30	BUDDHISTISCHE WISSENSCHAFT DES GEISTES	Mag. Margarete Sinabell
02.04. 19:00 - 02.04. 20:30	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
02.04. 09:00 - 02.04. 20:30	KALAPA CARE 1 — Woche der ehrenamtlichen Mitarbeit	
09.04. 18:00 - 09.04. 20:30	HERZENSRAT ZUM STERBEN UND ZUM TOD	Andrea Husnik
12.04. 09:30 - 12.04. 20:30	Familiensonntag	Sabine Kuen
16.04. 18:00 - 16.04. 20:30	HERZENSRAT ZUM STERBEN UND ZUM TOD	Andrea Husnik
18.04. 10:00 - 18.04. 20:30	Meditationstag mit Manfred Klell - City-Retreat	Barbara Klell
20.04. 18:00 - 20.04. 20:30	Touching the Earth - Die Erde berühren	Mathias Pongracz
23.04. 18:00 - 23.04. 20:30	HERZENSRAT ZUM STERBEN UND ZUM TOD	Andrea Husnik
24.04. 17:00 - 24.04. 20:30	Grenzenlose Weisheit	Tina Draszczyk
25.04. 07:00 - 25.04. 20:30	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
30.04. 18:00 - 30.04. 20:30	HERZENSRAT ZUM STERBEN UND ZUM TOD	Andrea Husnik
30.04. 09:00 - 30.04. 20:30	KALAPA CARE 2 — Woche der ehrenamtlichen Mitarbeit	
01.05. 18:00 - 01.05. 20:30	Arbeitstage und Kloster auf Zeit	Angelika GenshinEller
07.05. 19:00 - 07.05. 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
08.05. 17:00 - 08.05. 18:00	Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt	Tina Draszczyk
08.05. 17:00 - 08.05. 17:00	Zazenkai light, Zen-Retreat für AnfängerInnen auf der Hohen Wand	Abt Zen-Priester Kigen Oshō

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
BodhidharmaZendo, 1010 Wien	mail@bodhidharmazendo.net
<i>She Drup Ling, 8020 Graz</i>	<i>office@shedrupling.at</i>
<i>BodhidharmaZendo, 1010 Wien</i>	<i>mail@bodhidharmazendo.net</i>
<i>Amida Zentrum, 1070 Wien</i>	<i>wien@shambhala.info</i>
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
She Drup Ling, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
She Drup Ling, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Dzokden Kalapa Retreat Center, 8541 Bad Schwanberg	office@kalapa.org
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	andrea.husnik@gelugwien.at
Meditationszentrum - der mittlere, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	andrea.husnik@gelugwien.at
She Drup Ling, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	andrea.husnik@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, 1010 Wien	tina.draszczyk@gmail.com
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	andrea.husnik@gelugwien.at
Dzokden Kalapa Retreat Center, 8541 Bad Schwanberg	office@kalapa.org
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Karma Kagyü Sangha, 1010 Wien	tina.draszczyk@gmail.com
BergZendo, 2724 Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net

09.05. 10:00 - 09.05. 11:30	Ikebana - Einführung in die Kunst des kontemplativen Blumenarrangierens	<i>Helga Komaz</i>
10.05. 09:30 - 10.05. 12:30	Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
19.05. 18:00 - 19.05. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Huber Hannes</i>
19.05. 18:30 - 19.05. 13:00	Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen	<i>Tina Draszczyk</i>
21.05. 09:00 - 21.05. 17:00	KALAPA CARE 3 — Woche der ehrenamtlichen Mitarbeit	
22.05. 19:00 - 22.05. 13:00	Geshe Tenzin Zopa: 37 Übungen der Bodhisattvas ONLINE & VOR ORT	
23.05. 10:00 - 23.05. 19:00	Meditationstag mit Manfred Klell - City-Retreat	<i>Barbara Klell</i>
23.05. 10:00 - 23.05. 17:00	Geshe Tenzin Zopa: 37 Übungen der Bodhisattvas ONLINE & VOR ORT	<i>Geshe Tenzin Zopa</i>
23.05. 07:00 - 23.05. 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	
24.05. 10:00 - 24.05. 17:00	Geshe Tenzin Zopa: 37 Übungen der Bodhisattvas ONLINE & VOR ORT	<i>Geshe Tenzin Zopa</i>
25.05. 10:00 - 25.05. 13:00	Geshe Tenzin Zopa: 37 Übungen der Bodhisattvas ONLINE & VOR ORT	<i>Geshe Tenzin Zopa</i>
30.05. 10:00 - 30.05. 13:00	Vesakh-Saga Dawa Feier	
02.06. 17:00 - 02.06. 12:00	Go-Sesshin, Zen-Retreat auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
03.06. 18:00 - 03.06. 10:00	Umgang mit Gefühlen und Emotionen	<i>Bhante Dr. Seelawansa</i>
11.06. 19:00 - 11.06. 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
14.06. 09:30 - 14.06. 12:30	Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>
16.06. 18:00 - 16.06. 10:00	Zazen und Chi Gong	<i>Edward Espe Brown</i>
19.06. 17:00 - 19.06. 18:00	Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt	<i>Tina Draszczyk</i>
19.06. 14:00 - 19.06. 14:00	Anleitung zur MEDITATION – Wochenendretreat in den Bergen	
27.06. 07:00 - 27.06. 16:10	Zen-Tag mit Jan Sendzimir JDPSN	
04.07. 18:00 - 04.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
18.07. 18:00 - 18.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
25.07. 07:00 - 25.07. 16:10	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
27.07. 14:00 - 27.07. 12:00	1st Vajra Yoga of Kalachakra: Empowerment, Teachings & Retreat with Khentrul Rinpoché	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
01.08. 18:00 - 01.08. 10:00	Zen & Yoga	<i>Beate Genko Stolte</i>
15.08. 18:00 - 15.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
21.08. 17:00 - 21.08. 12:00	Sesshin light, Zen-Retreat für AnfängerInnen auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
22.08. 07:00 - 22.08. 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	
29.08. 14:00 - 29.08. 22:00	Sommerfest am Hyakujōgan Zendo Hohe Wand	

Pfarrre Nussdorf St, 1190 Wien	lorenz.breiner@gmail.com
Meditationszentrum - der mittlere, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
BergZendo, 2724 Hohe Wand	tina.draszczyk@gmail.com
Dzokden Kalapa Retreat Center, 8541 Bad Schwanberg	office@kalapa.org
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
She Drup Ling, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Friedensstupa im Grazer, Graz	office@shedrupling.at
BergZendo, 2724 Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Meditationszentrum - der mittlere, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
	tina.draszczyk@gmail.com
Dzokden Kalapa Retreat Center, 8541 Bad Schwanberg	office@kalapa.org
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
Dzokden Kalapa Retreat Center, 8541 Bad Schwanberg	office@kalapa.org
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	info@puregg.at
BergZendo, 2724 Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien, 1070 Wien	info@zen-meditation.wien
BergZendo, 2724 Hohe Wand	mail@bodhidharmazendo.net

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

Aro gTér Sangha

Karl-Greiner-Str. 6
2380 Perchtoldsdorf
arogter.meditation@google-mail.com
>> *Tibetischer Buddhismus*

BodhidharmaZendo*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien
mail@bodhidharmazendo.net
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
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Daijichi Soto Zen Sangha

Jakob-Stainer-Gasse 17
1130 Wien
Tel. 0676 7906230
Tel. 0650 3554835
info@daijichi.org
www.daijichi.org
>> *Japanischer Buddhismus*

Dhamma Zentrum Nyanaponika

Penzinger Straße 16/8
1140 Wien
Tel: +43 1 8653491
info@dhammazentrum.at
www.dhammazentrum.at
>> *Theravada-Buddhismus*

Drikung Kagyü Orden*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
www.drikung-dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft*

Friedrich-Kaiser-Gasse 74
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzokden Kalapa

Garanas 41
8541 Bad Schwanberg
Tel: 0676 395 88 98
office@kalapa.org
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
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

Garchen Chöding Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen-Schule

Zen Zentrum Wien
Bernardgasse 16/9
1070 Wien
Tel. 0680/55 396 11
vienna.zen.center@gmail.com
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

Naro Panchen Center Vienna
Kirchenplatz 6/6/4
1230 Wien
oyuntuya.saldan@gmail.com
0650/898 8899
>> Mongolischer 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
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

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

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

Shambhala Meditationszentrum
Im Amiadazentrum
Neubaugasse 12–14, 1070 Wien
info-shambhala@gmx.at
http://wien.shambhala.info/
>> Tibetischer Buddhismus

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

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

TDC Thekchen Dho-ngag Choeling*
Gelug-Zentrum
Donaufelder Straße 101/3/2, 1210 Wien
Tel. 0676/616 84 61
info@tdc.or.at
www.tdc.or.at
>> Tibetischer Buddhismus

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

Wat Thaisamakkeewararam – Tirol
Bahnhofstraße 8
6250 Kundl
Tel. 0664/5321553
mike.graupner@hotmail.com
>> Theravada-Buddhismus

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

Institute

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

Naikan Institut Neue Welt
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 gTêr 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>
Daijishi Soto Zen Sangha	Wien			07.00, 09.30	06.30, 18.30
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	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			<u>18.00</u>	
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	16.30, 18.30	6.30		
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark			18.30	
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>	
Yun Hwa Dharma Sah Villach-Land			19.00		
Bodi Path Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewaram	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Bodhi Path Bregenz	Vorarlberg	19.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	

Fr	Sa	So	Webadresse
			arobuddhism.org
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
07.00	07.00	08.00	
18.30			
		18.30	dzokden.org/de/ www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at www.garchen.at
19.00	19.00		www.diamantweg.at www.karma-kagyu.at www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at www.ligmincha.at www.drikungkagyu.at
<u>19.00</u>			www.peacepagoda.net
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.oesgi.org www.gelugwien.at
17.00	7.00	19.00	www.puregg.at www.senkobobuddhismus.at wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html www.mishoan.at www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
6.30			bodhidharmazendo.at
13.30			
18.30		18.30	
20.00			www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.diamantweg.at
20.00	16.00		www.kks-graz.at
	<u>8.00</u>		www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at www.drikungaustralia.org
19.30			www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.gomde.at www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at www.tdc.or.at www.theravada-salzburg.at www.zenklagenfurt.at www.diamantweg.at www.tdc.or.at
			www.bodhipath.at www.drikung-orden.at www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.bodhipath.at www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at

Die eingetragenen Zeiten sind Anfangszeiten.

Unterstrichene Termine können nur nach Rücksprache mit der jeweiligen Gruppe besucht werden.

*Die im Folgenden angeführten Gruppen sind nicht Mitglieder bei der ÖBR.
Weitere buddhistische Gruppen und Initiativen finden Sie auf www.buddhistisch.at*

WIEN

Zen Dojo Wien Muigen

Association Zen Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,
Tel. 0660/8305161
zen.wien

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Montag-Gruppe „Offene Weite“

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: christina.nanshin@gmail.com
Tel. 0681/84 37 89 02

STEIERMARK

Buddhistisches Zentrum Bad Gams

Furth 14, 8524 Bad Gams
Info: Inge Brenner, Tel. 0676 32 81 473
www.sakyaling.at

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, Michèle Joerg-Ronceray
Mo., 10.00–11.30

Ursula Lyon und Brigitte Hahn

Meditation & Lehre
Mi., 17.00–18.30

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien



ISBN978-3-99125-674-8

Das Buch bietet eine
**Einführung in die buddhistische
Sicht der Wirklichkeit** und
einen Vergleich mit westlichen Ansätzen.

Es versteht sich als **Wegweiser für die
Umsetzung** des Strebens nach Erkenntnis
und der Verwirklichung des Ziels:

Weisheit und Mitgefühl



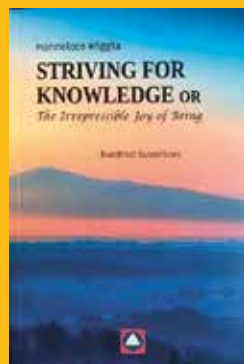
Deutsch 2024 und Englisch 2025
bei Buchschmiede erschienen

Vorwort der Übersetzerin/Auszug :

I have agreed to translate this book because I believe
in its importance and benefit for the western reader –
**building bridges between Buddhist philosophical
principles and Western philosophy.**

Tsunma Konchok Jinpa Chodron -
Präsidentin der DBU

Die **Autorin** ist Schülerin von
H.H. Drikung Kyabgon
Chetsang Rinpoche,
Lehrerin und Leiterin des
Namka Kyung Zong
Meditationszentrums in Wien
www.drikungkagyu.at



ISBN 978-3-99181-682-9

Vesakh Feiern der ÖBR

Übertraditionelle Vesakh Feiern

Graz

30. Mai 10-12 Uhr

Stupa im Volksgarten Graz
8020 Graz

Linz

31. Mai 15 Uhr

Stupa am Freinberg in Linz
4020 Linz

Wien

31. Mai 16 Uhr

Friedenspagode an der Donau
Hafenzufahrtsstrasse, 1020 Wien





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 LOKAS (TEIL 2)

Seminar mit
Tenzin Wangyal Rinpoche
09. und 10. Mai 2026 in Wien

Ort (!!!): Dialoghotel „Am Spiegeln“
Johann-Hörbiger-Gasse 30, 1230 Wien
www.amspiegeln.at

Samstag: Seminar 10:00 bis 18:00

Sonntag: Seminar 09:00 h bis 16:00

Belehrungen und Meditationen werden vom Englischen ins Deutsche übersetzt.
Teilnahme auch über Zoom möglich.

Die Teilnahme an Teil 1 ist keine Voraussetzung! Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen!

Spendenvorschlag:

€ 190,- für das zweitägige Seminar

€ 160,- für Mitglieder

€ 120,- / 100,- online Teilnahme

(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung
bei geringem Einkommen)

INFORMATION UND ANMELDUNG:

info@ligmincha.at

www.ligmincha.at

Anmeldung und Einzahlung bitte bis
spätestens **24. April 2026**

Ligmincha Österreich e.V.

Landsteinerstraße 10/13 | 1160 Wien

+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),

+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

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

IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485

BIC: BAWAATWW

Zweck: „Sechs Lokas“ Mai 2026

