



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07–09/2026

Österreichische Post AG/Sponsoring-Post Nr. 152, GZ 03Z034824-S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

**„Praxis, Beruf und Familie,
das geht zusammen.“**

INTERVIEW DÉWANG PAMO S. 8

Die Vier Unermesslichen und ihre Einheit als Paravihara
SASKIA SEIBEL S. 18

Präsenz im Flow: Khaita – freudvolle Tänze
EVA LEICK S. 23

108 GEWEIHTE STÜPAS FÜR DEN WELTFRIEDEN

SPENDENAKTION FÜR DZOKDEN KALAPA

Letzten Chökhör Düchen weihten Khentrol Rinpoche und die Dzokden Sangha 108 Kälachakra-Stüpas. Sie werden verteilt, um zur Förderung eines Goldenen Zeitalters nach Buddhas Prophezeiung beizutragen:

- Originalgetreue Nachbildungen des Stüpas von Kalapa
- Inspiriert vom Kälachakra-Stüpa von S.H. des 14. Dalai Lama
- Ca. 34 cm hoch und gefüllt mit zahlreichen heiligen Objekten
- Geeignet für den eigenen Schrein oder Meditationsraum
- Großzügige Sponsor*innen erhalten als Dank einen geweihten Stüpa
- Eintrag der Stüpas auf einer Online-Weltkarte

Die Spendenerlöse fördern den Ausbau von Einzel- und Doppelzimmern, um eine breitere Nutzung des Retreatzentrums durch weitere Dharma-Gruppen in Österreich zu ermöglichen — *mangalam!*



kalapa.org/636-stupas-for-peace-project | office@kalapa.org | +43 676 395 8898



Dzokden Kalapa

VIENNA October 10-11, 2026 EMBODIED LIFE SEMINAR

with Russell and Linda Delman

Embodied Meditation, Awareness through Movement, Guided Inquiry:

*Deepening Practice and Life through
Stillness, Movement and Deep Listening*

*Please join us for a joyful and
enriching journey into the
heart of the matter: How
Embodied Awareness leads to
an Awakening Life.*

What to Expect

- Embodied Meditation (based in Zen Practice)
- Feldenkrais Movement lessons
- Guided Inquiries on co-creating your life
- Interactive Conversations
- Deep learning with Joy, Humor and Meaningfulness

Russell and Linda Delman were personally trained by Dr. Moshe Feldenkrais and have helped in educating more than 2500 Feldenkrais practitioners worldwide.

Influenced by his 50+ years of Zen meditation, they developed The Embodied Life™ teachings as a unique, powerful approach to human transformation through Integrating: Embodied Meditation, Deep Listening, Movement and Spatial Awareness, after many years of study and teaching.

*Wishing You
a Blossoming Life....*

Russell and Linda



Location
Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a,
1020 Vienna

Time
Saturday 10:00
and Sunday 11:00
10:00 to 17:00

Fees
Tuition: € 245
Students: € 220
ELMP participants: € 150

**Read more
and
Register**



The Embodied Life™ School

www.theembodiedlife.org



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Kommunikation in Zeiten kollektiver Andersheit,

diesen Satz habe ich irgendwo gelesen und er hat mich sofort an eine Aufgabe erinnert: Die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, war eine der ersten Empfehlungen, die mir ein Lehrer am Weg des Buddha gegeben hat. Auf den ersten Blick sehr logisch, beim tiefer Hinschauen stellt sich heraus, einfach ist das nicht. Wir können die Dinge immer nur durch unseren Geist geprägt wahrnehmen und dieser unterliegt unseren Verblendungen. Daher ist es so wichtig, uns darum zu bemühen, ein Verständnis für die Formen und Qualitäten unserer Verblendungen zu entwickeln. Sie sind nämlich in der Folge die Wurzeln für unser Handeln. Dieser einflussreich genante Satz bezieht sich wohl mit dem Begriff der „Andersheit“ darauf, dass die Dinge kollektiv eher nicht so gesehen werden, wie sie sind, sondern wie sie aus der jeweils subjektiven Perspektive verstanden werden können und vor allem auch wollen. Und jede und jeder Einzelne von uns ist Teil des Kollektivs. Dieses können wir nur ändern, wenn wir selbst uns verändern. Dazu braucht es zuerst den Anstoß der Einsicht, dass unsere Sicht nicht objektiv und richtig, sondern subjektiv ist, unseren Verblendungen unterworfen. Diese Einsicht sollte Gelassenheit mit sich bringen und viel mehr Geduld mit uns selbst und allen anderen. Einen schönen Sommer, in diesem Sinne, wünsche ich euch!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Déwang Pamo

16 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

18 BUDDHISMUS
Die Vier Unermesslichen
Saskia Seibel

23 PRAXIS
Khaita – freudvolle Tänze
Eva Leick

- 22 HAIKU
- 28 CARTOON
- 29 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 unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wieder.
Fotos: U1, 8–15 Ida Kronika, 16 Ira Hilger, 19, 20 Paravihara,
23-25, 27 Paolo Fassoli, 26 Eva Leick, 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 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

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., 20.09.2026

So., 18.10.2026

So., 15.11.2026

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., 13.09.2026

So., 11.10.2026

So., 08.11.2026

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

Bitte um Anmeldung:

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

Relaunch der ÖBR-Website

Wir freuen uns, euch die komplett neu gestaltete Website der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) präsentieren zu dürfen.

Unter der bekannten Adresse findet ihr alles rund um den Buddhismus in Österreich - neu gestaltet, übersichtlich und einladend.

<https://buddhismus-austria.at>



Was ist neu?

- Modernes Design mit klaren Strukturen, optimiert für Mobil-Geräte:
- Bessere Übersicht für schnellere Informationen zu unseren Gruppen, Veranstaltungen und den Grundlagen des Dharma.
- Das aktuelle ÖBR-Magazin „Buddhismus in Österreich“ online lesen
- Möglichkeiten, aktiv mitzuwirken und zu spenden

Schaut vorbei und haltet inne ... Und vielleicht gönnt ihr euch gleich die eine Minute der Stille, die euch unsere neue Startseite schenken möchte.

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/tätigkeitsfeld-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 Mobilem 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

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:** Erika Erber –
erika.erber@buddhismus-austria.at



„Praxis, Beruf und Familie, das geht zusammen.“

Interview mit Déwang Pamo

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Liebe Déwang Pamo, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Déwang: Zum Glück schon in jungen Jahren. Mein Interesse am Buddhismus hat sich seit der Jugend langsam entwickelt. In den 90er-Jahren habe ich in Scheibbs im buddhistischen Zentrum Zuflucht genommen, der Matthias wird sich noch an mich erinnern. Dort bin ich dem Aro gTér begegnet, einfach weil ich zu der Zeit gerade im Zentrum war. Ich habe Matthias angerufen und gefragt, ob ich im Sommer kommen kann. Er hat mir erzählt, dass da gerade eine Gruppe auf Sommerretreat ist, ich bin hingegangen und das war es. Am Anfang war alles natürlich noch sehr neu und sehr fremd. Ich habe aber auch gemerkt, dass es mich irgendwie sehr berührt, dass ich mich da wohlfühle, dass ich diese Menschen näher kennenlernen möchte, dass diese Lehre etwas ist, was mich interessiert. Mein inhaltliches Verständnis war aber natürlich noch nicht sehr klar ausgeprägt, da waren vor allem viele Fragezeichen.

ÖBR: Kannst du dich noch erinnern, wer damals die Gruppe geleitet hat? War das ein Österreicher?

Déwang: Nein, die Lamas unserer Linie war damals vor allem in Großbritannien zu Hause, da gab es noch keine deutschsprachigen Lehrenden. Wir sind jetzt die Ersten, die auf Deutsch in der deutschsprachigen Welt lehren. Die Autorisierung zur Lehre kam auch erst ein paar Jahre nachdem wir die tantrischen Wurzelgelübde abgelegt hatten und ordiniert wurden. Nicht alle Ordinierten lehren. Dafür braucht es zuallererst die Ermütigung der Lamas und natürlich entsprechende Vorbereitung und Ausbildung. Es geht um Studium, Praxis, Retreat, Commitments, die

man eingeht, und vor allem die enge Verbindung mit den eigenen Lamas, die dann eben entscheiden, wann es Zeit ist, mit der Lehre zu beginnen und selbst Schüler und Schülerinnen anzunehmen. Das war für mich am Anfang auch eine ziemliche Herausforderung. Ich weiß noch, zu dem Zeitpunkt war unsere erste Tochter ganz klein. Sie war vier Monate alt, ich habe sie im Arm gehalten, als unsere Lamas zum ersten Mal gesagt haben, es wäre gut, wenn wir zu lehren beginnen. Ich dachte, um Himmels Willen, wie soll das gehen? Und dann kam noch die zweite Tochter. Ja, so hat das begonnen.

ÖBR: Das heißt, du hast von Anbeginn an in der Aro gTér-Linie praktiziert. Hast du dir auch noch etwas anderes angesehen, Theravada, Zen?

Déwang: Ja, schon. Die Offenheit und die Freundschaft mit anderen Schulen und Linien ist sehr wichtig. Wir ermutigen auch unsere Schüler und Schülerinnen, sich andere Lehrende und Belehrungen anzuschauen. Man muss halt aufpassen, dass das nicht in großer Verwirrung endet. Weil der Buddhismus ist, wie wir wissen, in all seiner Vielfalt wunderschön, aber diese Vielfalt stellt potenziell auch eine große Herausforderung dar. Und deswegen ist es gut, wenn man Lehrende hat, die einen begleiten und einem helfen, das alles einzuordnen – die verschiedenen Fahrzeuge zu verstehen und auch zu sehen, aus welcher Perspektive die Belehrungen kommen. Und dann macht das alles auch Sinn. Wenn ich verstehe, wie ich das einordnen kann, wie das zusammenpasst, dann ist es eine sehr bereichernde Erfahrung. Ich schätze den Dialog mit anderen Praktizierenden und Lehrenden sehr. Verschiedene Sichtweisen und Methoden >>

>> der Praxis auf eine positive Art und Weise zu erleben, das Verständnis dafür zu entwickeln, das verdanke ich meinen Lamas. Ich finde, das ist etwas sehr Hilfreiches. Oft ist die Perspektive entscheidend, aus der man ein Phänomen betrachtet, weil sie üblicherweise unausgesprochene Annahmen mit sich bringt, und deshalb sollte man versuchen, die jeweilige Perspektive, aus der heraus etwas erklärt wird, so gut wie möglich zu verstehen. Unsere Begriffe und Kategorien bilden oft nur Teile eines breiten Spektrums ab, aus einem ganz bestimmten Blickwinkel. Und es gibt immer auch andere Zugangsweisen.

Praxis als Familienangelegenheit

ÖBR: *Wie kam es zu deinem Nonnen-Namen?*

Déwang: Ich bin definitiv keine Nonne, ich bin verheiratet und habe Kinder. Mein Name ist ein Vajra-Name, so wie wir ihn in der Linie erhalten, wenn wir tantrischen Gelübde nehmen, wenn wir ordiniert werden, aber nicht als Mönch oder Nonne, sondern als Ngakpa oder Ngakma (*sNgags pa* oder *sNgags ma / Mantrin* oder *Mantrini*). Ngakma ist die weibliche Form. Das ist ein wichtiges Thema und deswegen ist es auch gut, dass wir darüber sprechen. Der Aro gTér ist eine Linie in der sogenannten „weißen Sangha“, tibetisch *Gö kar chang lo'i de* (*Gos dKar lCang lo'i sDe*). *Gö kar* (*Gos dKar*) bedeutet „weißes Gewand“, *Chang lo* (*lCang lo*) „langes, ungeschnittenes Haar“. *De* (*sDe*) bedeutet Versammlung. Das ist eine Linie der Praxis, die nicht auf ein Leben im Kloster ausgerichtet ist, und nicht zölibatär. Im *Catuspariśatsūtra* werden schon vier Sanghas beschrieben, die Mönche, die Nonnen und auch die männlichen und die weiblichen nicht-monastischen Schüler und Schülerinnen. Im indischen Buddhismus gab es verwirklichte Praktizierende auch außerhalb der Klöster, wenn wir etwa an die Mahāsiddhas oder an Vimalakīrti denken. In Tibet wurde die weiße Sangha von Padmasambhava eingeführt. Es ist mir hier wichtig, klar zu sagen, dass ich sehr viel Wertschätzung und Respekt

für den monastischen Weg habe. Es ist wunderbar, wenn jemand diesen Weg gehen kann. Gleichzeitig ist es auch ein wichtiges Anliegen unserer

Linie, die weiße Sangha sichtbar zu machen, diesen Pfad der nicht-monastischen Praxis bekannt zu machen – und zwar im Auftrag von Dūd'jom Rinpoche [*Kyabjé Dūd'jom Rinpoche Jigdral Yeshe Dorje (1904–1987), ein Lama von außergewöhnlicher Verwirklichung, der nach dem Exil aus Tibet der Nyingma-Tradition vorstand*]. Unser Lama, der Linienhalter des Aro gTér, Ngak'chang Rinpoche, [*Ngak'chang Rinpoche kam 1952 als Sohn eines englischen Vaters und einer deutschen Mutter in Hannover, Deutschland, zur Welt*.] wurde von Dūd'jom Rinpoche zum Ngakpa ordiniert und hat von ihm die Roben bekommen. Dūd'jom Rinpoche hat ihm den Auftrag gegeben oder das Versprechen abgenommen, die Linie des *Gö kar chang lo'i de* weiterzutragen. Auch Dūd'jom Rinpoche selbst war ja kein Mönch, sondern ein Mitglied der weißen Sangha. Das überrascht die Leute immer wieder, weil manche denken, ein hoher Lama muss ein Mönch sein. Er war aber ein verheirateter Mann mit sage und schreibe elf Kindern. Meine wissenschaftliche Arbeit an der Universität Wien dreht sich im Moment um das Tagebuch von Dūd'jom Rinpoche, das ich übersetzen darf – ein spannendes Projekt. Er erwähnt in seinem Tagebuch auch seine Frau und seine Kinder. Das ist offensichtlich nicht ein Teil seines Lebens, den er wegschiebt oder versteckt oder wo der Eindruck entsteht, um Himmels Willen, das lenkt ihn irgendwie von der Praxis ab.

Déwang Pamo

Ngakma Déwang Pamo ist Dharma-Lehrerin, Tibetologin, Übersetzerin und Thangka-Malerin. Naljorpa Trak'thung Dorje praktiziert und lehrt seit vielen Jahren die yogischen Körperübungen des sKumNyé. Ngakma Déwang und Naljorpa Trak'thung lehren als Paar und praktizieren seit rund 30 Jahren im Aro gTér, einer Familienlinie der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Sie sind Schüler der Linienhalter Ngak'chang Rinpoche und Khandro Déchen.



Er war hoch angesehen, einer der wichtigsten tibetischen Lamas des 20. Jahrhunderts, und hat seine Praxis mit seinem Familienleben und seiner Arbeit als Lama, Gelehrter, Autor und Herausgeber von wichtigen Textsammlungen verbunden. Diese Vereinbarkeit von Praxis, Familie und Beruf ist also nichts, was jetzt hier heute neu im Westen erfunden wurde, sondern das ist etwas, was es schon lange gibt. Es wurde nur nicht so bekannt, weil es gerade in der Nyingma-Tradition immer eher kleine Familienlinien waren, die einfach nicht so sichtbar waren. Natürlich gibt es in der Nyingma-Schule auch die großen Klöster und monastischen Linien. Und, wie gesagt, wir sind diesen Linien mit Freundschaft und Respekt verbunden. Gleichzeitig ist der nicht-monastische Weg einer, der, glaube ich, gerade hier und jetzt sehr hilfreich sein kann für uns alle. Wenn ich mit den Leuten rede, die ich bei unseren Vorträgen oder bei Retreats treffe, dann gibt es viele, die haben Beruf und Familie und deswegen das Gefühl: Ich kann niemals ernsthaft in der Praxis irgendwo hinkommen, ich schaffe das nicht. Und viele geben dann ja auch auf. Gerade Leute mit anspruchsvollen Berufen, Mütter und Väter, die sagen irgendwann, es ist mir zu viel, es geht nicht. Das kommt oft auch daher, dass teilweise ein Verständnis der Praxis oder auch konkrete Praxismethoden, die eigentlich aus

dem monastischen Umfeld kommen und dort auch gut aufgehoben sind, in einem Leben außerhalb des Klosters oft nicht so ganz einfach umgesetzt werden können. Es kann helfen, einen Zugang und Methoden der Praxis zu üben, die ein Leben wie das unsere als Basis nehmen, wo es auch darum geht, den Lebensunterhalt zu verdienen und in Partnerschaft oder Familie den ganz normalen Wahnsinn zu bewältigen und dabei die Lebensfreude nicht aus den Augen zu verlieren. Es ist ein großes Anliegen unserer Lehrer und damit auch von uns, diesen Pfad der Praxis bekannt zu machen und das Versprechen an Düd'jom Rinpoche zu halten. Ich empfinde das als großes Privileg und als große Chance, dass wir sagen können: Familie, Beruf und ernsthafte Praxis, das geht zusammen. Die Kinder gehören bei uns auch dazu, sie dürfen bei den Retreats dabei sein, was die Leute oft überrascht. Was, ich darf mein Kind zum Retreat bringen? Stört das denn nicht? Wir haben selbst unsere Kinder fast immer mitgenommen, ich habe sie auf der Decke neben mir am Boden liegen gehabt als Babys. Jetzt ist das natürlich vielleicht nicht jedermanns Sache und das ist auch okay. Aber ich finde, es ist ganz wichtig, vorzuleben, dass die Praxis eine Familienangelegenheit sein kann und das ist schön.

Es geht dabei nicht nur um Kinder, sondern um ein Miteinander der Generationen. >>

>> Auf unseren Retreats ist oft alles vertreten. Wir haben ältere Menschen, wir haben das mittlere Alter, wir haben Jugendliche und wir haben Kinder. Das ist für mich etwas, was ich als sehr bereichernd und sehr wichtig empfinde. Weil je mehr wir uns in der Familie mit Freundlichkeit, mit Respekt, auch mit Humor begegnen, so beginnt Harmonie und Frieden in der Welt. Ich habe mir das jetzt auch gerade letzte Woche gedacht, als wir am ESC gestanden sind. Es gab ja diesen Interfaith Pavillon beim Song Contest und ja, da geht es um Vielfalt, um ein Miteinander, über Grenzen hinweg. Aber das beginnt im Kleinen, das beginnt wirklich daheim. Es beginnt auch in der Partnerschaft, in unserer Linie spielt das eine große Rolle. Wir haben einen ganzen Belehrungskörper rund um die Praxis in der romantischen Partnerschaft, für Alleinstehende auch mit dem Universum als Partner oder Partnerin. Wir lehren ja auch als Paar, unsere Lamas lehren als Paar, die tibetischen Lamas unserer Lamas waren als Paar sichtbar. Düd'jom Rinpoche hat manchmal zu einem Schüler gesagt: „Geh zu meiner Frau und frag sie, sie weiß es besser. Sie kann dir da besser helfen als ich.“ Es gibt auch andere solche Beispiele in der Geschichte des tibetischen Buddhismus, nur sind sie nicht sehr bekannt. Ich bin froh und dankbar, dass ich darüber reden darf, in der Hoffnung, dass das Praktizierende ermutigt.

Berufsleben und Lehrerpraxis in der Aro gTér-Linie vereint

ÖBR: Magst du ein bisschen mehr über die weiße Sangha erzählen?

Déwang: Darf ich ein bisschen historisch werden, einfach weil mich das Thema wirklich auch sehr interessiert? Es gibt ja oft Missverständnisse und Fehlwahrnehmungen, die darauf beruhen, dass wir natürlich Begriffe und Kategorien brauchen, um die Welt um uns herum zu verstehen. Manche Leute sagen, in Tibet gibt es ja verheiratete Mönche, wie kann das sein? Das wird als eine verzerrte,

korrupte Form der Praxis gesehen. Tatsächlich gibt es aber am Weg zur vollen Mönchsordination Zwischenstufen, wo man zum Beispiel noch nicht zölibatär leben muss, das ist ein Aspekt. Der zweite ist, dass wir auch aus den Texten des Vinaya wissen, dass ein Mönchs- oder Nonnenleben nicht immer streng damit verbunden war, dass man tatsächlich Kind und Kegel, alles dauerhaft verlassen musste, wenn man in die Sangha eingetreten ist, ganz allein. Buddha Shakyamuni selbst war ja in



seiner Sangha nicht von seiner Familie losgelöst. Ānanda war sein Cousin, es gab andere Cousins, da waren sein Sohn, seine Frau, seine Stiefmutter, die sind alle Mitglieder der Sangha geworden. Er hatte also seine Familie dann wieder um sich. Wenn man die Texte des Vinaya wirklich studiert, und es gibt zum Glück Kollegen, die sich da wirklich sehr gut auskennen, dann sieht man, dass manchmal Partner gemeinsam oder ein Elternteil gemeinsam mit einem Kind eingetreten sind. Das sind Passagen, die man normalerweise nicht liest, die man übersieht, weil wir natürlich einen eher selektiven Blick auf diese ganzen Texte geworfen haben. Aber offensichtlich war auch dieses „Nach-vorne-Gehen“, die Zuflucht, der Eintritt in die Sangha, etwas, was durchaus mit einem Leben in einem gewissen Familienbund vereinbar war. Es gibt auch einzelne Schriftstücke, die zeigen, dass manche Mönche und Nonnen weiterhin Besitz hatten, den sie verwalten mussten. Sie haben Felder bestellt, sich um ihre Herden gekümmert, sie hatten durchaus auch eine Art Berufsleben oder wirtschaftliche Themen, um die sie sich kümmern mussten. Auch das Leben im Kloster musste ja organisiert werden. Manche haben auch zu Hause gelebt und nicht durchgehend im Kloster. Und es gibt ja bis heute auch Mönche und Nonnen, die in der Welt stehen und sich aktiv engagieren. Wir denken oft, es gibt nur dieses eine buddhistische Ideal, und das ist das klösterliche Leben, ein bisschen geprägt von der benediktinischen Idee, mit unserem kulturellen und religiösen Hintergrund im Kopf. Aber wenn man genauer hinschaut, dann ergibt sich ein sehr viel bunteres Bild der verschiedenen Formen ernsthafter buddhistischer Praxis, ein sehr viel offeneres Bild, auch im Hinblick auf die verschiedenen Lebensumstände der Mitglieder einer Sangha. Und ich denke wirklich auch, dass der Buddhismus oft familienfreundlicher war und ist, als wir das vielleicht denken. Das ist etwas Schönes. Ich lese diese Dinge, ich studiere das und ich denke mir immer: Hey, es

gibt da noch viel zu entdecken! Es gibt auch viel, was wir noch nicht verstehen. Die Wirklichkeit ist immer komplexer als unsere Kategorien. Wir brauchen Kategorien, um uns in der Welt zu orientieren, aber die Wirklichkeit füllt mühelos auch die Zwischenräume. Ich denke, es ist gut, sich das bewusst zu machen. Deshalb ist es wichtig, neben der Praxis auch das Studium nicht zu vernachlässigen. Hier in Österreich haben wir das große Glück, dass man in Wien an der Universität Tibetologie und Buddhismuskunde studieren kann. Wenn man die Sprachen lernt, kann man Texte im Original lesen und sich selbst eine Meinung bilden. Das ist unglaublich wertvoll.

Mit unseren Gefühlen, mit unserer Wahrnehmung, mit unserer Erfahrung in der Welt praktizieren

ÖBR: Du hast ja schon eine Frage beantwortet, die ich dir stellen wollte, wie man Beruf und Lehrerpraxis vereint. Und das scheint ja in der Aro gTér-Linie sehr gut möglich zu sein. Du leitest Retreats, du gibst Einführungskurse, du forschst an der Universität und du bist eine Dharma-Lehrerin mit deinem Mann. Was sind aus deiner Sicht häufige Irrtümer, denen sich Praktizierende des Dharmas gegenübersehen, am Anfang?

Déwang: Einen großen Irrtum habe ich ja schon angesprochen. Dieses Gefühl, es ist immer nur second best, wenn ich es nicht schaffe, den klösterlichen Weg einzuschlagen, dann bin ich eigentlich schon gescheitert, bevor ich anfangen. Mir liegt sehr daran, die Leute zu ermutigen und zu sagen, es gibt auch einen Weg der ernsthaften Praxis jenseits des Klosters. Und man kann sich umschauen, wir sind da nicht die Einzigen. Es gibt genug Möglichkeiten, sich schlau zu machen, sich ein Herz zu fassen und zu sagen, ich möchte praktizieren und ich versuche einfach, jetzt hier einen Weg für mich zu finden.

Ein anderer weit verbreiteter Irrtum ist, dass viele glauben, der Buddhismus ist welt- >>

>> abgewandt, wenig lebensbejahend, gefühllos, auch das habe ich schon angesprochen. Es gibt dieses Missverständnis, man sollte keine Gefühle haben, man sollte sich von seinen Gefühlen abschneiden. Unsere Sicht, und diese Sicht wurzelt im tantrischen Buddhismus und im Dzogchen, ist, dass Gefühle nicht nur erlaubt und wichtig sind, sondern dass sie auch eine Methode der Praxis eröffnen. Indem wir mit unseren Gefühlen, mit unserer Wahrnehmung, mit unserer Erfahrung in der Welt praktizieren, können wir in dieser Erfahrung, durch diese Erfahrung auch den natürlichen Zustand unseres Geistes realisieren. Insofern spielen zum Beispiel bei uns auch Kunst und Kreativität eine große Rolle. Es geht darum, mit offenen Sinnen durch die Welt zu gehen und sich nicht nur zurückzuziehen. Die Zurückziehung, Gruppen- oder auch Einzelretreats, das ist natürlich etwas sehr Wertvolles und auch in unserer Linie ist das ein wesentlicher Teil der Praxis. Ich möchte einfach nur betonen, es gibt ergänzend auch einen der Welt zugewandten Aspekt. Und diese beiden schließen einander nicht aus. Der Buddhismus ist eine Religion der Methode und der Vielfalt der Methoden. Er ist nicht einfach nur eine Religion der einen Wahrheit, die man nur auf eine einzige, bestimmte Art und Weise erlangen kann. Es gibt so viele Möglichkeiten. Und ich sehe, wie die Leute aufblühen, wenn sie sich wirklich auf den Weg machen.



Körperübungen, Tänze und Gesang sind ein wichtiger Teil der Praxis. Wir ermutigen unsere Schüler und Schülerinnen auch, sich Kunst und Kunsthandwerk zuzuwenden. Manche Leute beginnen zu malen, mit Holz oder mit Leder zu arbeiten. Einer unserer Schüler baut Trommeln. Viele beginnen zu nähen, weil man unsere Roben, unsere ganzen Praxisausrüstungsgegenstände natürlich nicht einfach irgendwo kauft. Die werden selber genäht. Ein anderer Vajra-Bruder zum Beispiel hat mir diese Ledertasche gemacht. Es gibt also Menschen, die arbeiten mit diesen Materialien und entdecken dadurch auch, dass es viele Wege gibt, die Welt auf eine befreite und wache Art und Weise zu erfahren – durch Kunst und Kunsthandwerk, durch diese Integration der Sinne, der Sinnesfelder in die Praxis. Und wirklich, das führt zum Erwachen, das führt zu mehr Lebensfreude. Das ist, glaube ich, etwas, was wir wahnsinnig brauchen. Und da kommen wir zum nächsten Missverständnis: Der Buddhismus ist ernst und freudlos. Der Buddhismus wird nicht unbedingt mit den positiven Seiten des Lebens assoziiert. In unserer Linie wird aber zum Beispiel auch Gatön (dga' ston) praktiziert. Das ist eine Praxis des gemeinsamen Festes. Da wird gesungen, getanzt, ein Gedicht vorgetragen, viel gelacht. Es ist ein freudiges Miteinander, auch mit einem Festessen. Und das sind Aspekte der Praxis, die uns, glaube ich, gerade hier und heute sehr, sehr guttun. Uns auch zu erlauben, dass wir uns freuen, dass wir unser Glück feiern, ein religiöses Zuhause zu haben, praktizieren zu können, jenseits von diesem „Ich-bin-nicht-gut-genug“. Wir kennen das glaube ich alle. Man vergleicht sich ständig. Alle anderen sind glücklich, nur ich nicht. Alle anderen haben den perfekten Körper oder das perfekte Leben. Nur ich nicht. Was mache ich falsch? Wir praktizieren, so wie wir sind, und das gibt unserem Leben Sinn. Václav Havel hat einmal sinngemäß geschrieben, Hoffnung ist nicht einfach nur Optimismus, der sagt, alles wird gut. Hoffnung ist die Überzeugung, dass das,

was ich jetzt mache und wie ich bin, sinnvoll ist, sinnstiftend ist, egal wie es ausgeht. Im Vajrayana geht es immer um das Wohl aller Wesen, zu dem wir beitragen wollen. Das inkludiert uns selbst. Die Praxis an sich macht unser Leben sinnvoll und lebendig. Und das darf ich feiern, darüber darf ich mich auch freuen und diese Freude ausstrahlen.

ÖBR: Sehr schön. Jetzt wollte ich noch fragen, bist du schon wunschlos oder gibt es noch Wünsche in deinem Leben?

Déwang: Ich habe ganz viele Wünsche. Es ist mir ein echtes Anliegen, das, wofür wir stehen, auch an die nächste Generation weiterzutragen. Ich bin mittlerweile an einem Punkt im Leben, wo ich mir denke, wir stehen noch in voller Kraft, aber es ist auch wichtig, ein Rüstzeug weiterzugeben, damit die, die nach uns kommen, der Welt mit Mut und einem Lächeln in die Augen schauen können. Wir dürfen uns nicht von der Angst vor der Welt lähmen lassen. Es gibt viele Menschen, die unsere Hilfe brauchen. Unter den Kollegen und Kolleginnen, im Freundeskreis, Bekannte, Nachbarn, da gibt es genug zu tun. Auch die eigene Gesundheit ist ein wertvolles Gut, damit wir die Kraft haben, andere zu unterstützen. Ich wünsche uns allen positive Inspiration und gute Vorbilder, Lehrende, die Vertrauen und Orientierung geben.

ÖBR: Abschließend möchte ich noch fragen, ob ich dir eine Frage nicht gestellt habe, die du aber gerne beantworten möchtest.

Déwang: Was hast du mich nicht gefragt, wüber ich gerne sprechen möchte? Ich denke, das Wichtigste ist: Das Leben rund um die formale Praxis hält uns nicht von der Praxis ab, es ist vielmehr eine wesentliche Dimension der Praxis. Wir sehen den Alltag mit all seinen Herausforderungen als wertvollen Nährboden. Hier finden wir Gelegenheiten zur Praxis und gleichzeitig das Umfeld, in dem die Frucht der Praxis wirksam und sichtbar wird. Es geht nicht primär um spektakuläre Erfahrungen im Retreat, sondern auch um die vielen kleinen

Momente im Alltag, wenn das Gewahrsein durchfunkelt. Ich praktiziere, wenn ich in der Arbeit in einer Besprechung sitze, wenn ich zu Hause das Geschirr abwasche, wenn ich mich um meine pflegebedürftigen Eltern kümmere. Das Ziel ist nicht, der Welt zu entfliehen, sondern mit offenen Sinnen in der Welt wach und möglichst hilfreich zu sein, auf Basis von Einsicht und mit aktivem Mitgefühl.

Wer mehr darüber hören möchte, der kann unsere Lamas und Linienhalter, Ngak'chang Rinpoche und Khandro Déchen, im nächsten Januar auch wieder in Wien erleben. Das dauert noch eine Weile, aber wir lehren ja auch regelmäßig persönlich und online, und es wird im Oktober einen Retreat in Wien in der Biberstraße geben. Wir werden über den Pfad der weißen Sangha sprechen und eine Einführung geben in die Sicht des *Khandro-Pawo Nyida Mélong Gyüd* (*mKha' 'gro dPa bo nyi zLa me long rGyud*), übersetzt: „Eintreten in das Herz von Sonne und Mond“, die Praxis der romantischen Liebe.

ÖBR: Also ich kenne mich gut aus jetzt.

Déwang: Du hast das Gefühl, du weißt jetzt alles?

ÖBR: Das Gefühl habe ich öfters.

Déwang: Und du hast nicht auch das Gefühl, dass dich dieses Gefühl möglicherweise täuscht?

ÖBR: Richtig, es täuscht mich oft.

Déwang: Was soll ich dazu sagen? Vielleicht habe ich zu viel geredet. Wenn man mich lässt, rede ich stundenlang und mit Begeisterung. [*lachen:*]

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch. ■



Buddhismus und Natur





*„Der bewusst gelebte Moment
kann reicher sein als ein ganzer Tag.“
Zen-Weisheit*

Die Vier Unermesslichen und ihre Einheit als Paravihara

SASKIA SEIBEL

1. Systematische Struktur: Die vier Säulen

Die vier **Brahmaviharas**, oft als die „Vier Unermesslichen“ (*Appamanna*) bezeichnet, bilden ein ethisches, motivationales wie praxisbezogenes Herzstück des buddhistischen Weges (*Marga*). Sie sind weit mehr als bloße Emotionen; sie sind sowohl transzendente Tugenden wie systematische Werkzeuge zur Transformation des Bewusstseins.

Ursprünge und der Name

Der Begriff **Brahmavihara** bedeutet „Zustände des Verweilens in Brahma“ oder „Göttliche Zustände des Verweilens“. Historisch gesehen kam er wohl aus dem zeitgenössischen brahmanischen Kontext. Dort galt die Kultivierung dieser Zustände als Weg zur Wiedergeburt in den Brahma-Welten.

Die buddhistische Synthese

Während die vor-buddhistische Tradition das Verweilen in Brahma als Endziel sah, integrierte der Buddha es in seinen achtfachen Pfad. Im **Tevijja Sutta** (Digha Nikaya) erklärt

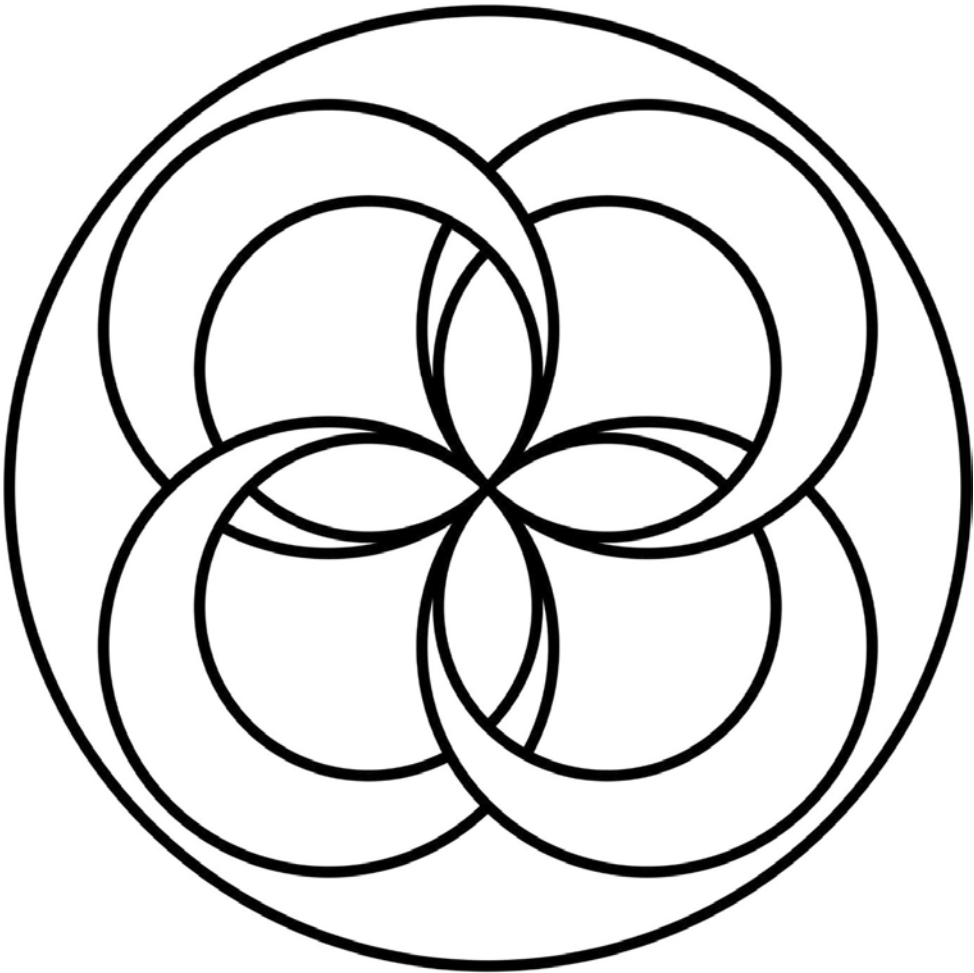
er, dass diese Qualitäten nicht nur zu einer besseren Wiedergeburt führen, sondern – wenn sie mit Einsicht (*Vipassana*) kombiniert werden – die Fesseln des Wahns der Eigenheit lösen und zur Befreiung (*Nirvana*) führen können.

Entwicklung im Mahayana

In späteren Traditionen, insbesondere im Mahayana, wurden die Brahmaviharas zur Grundlage der Realisierung von **Bodhicitta** (der unablässigen Ausrichtung des Bewusstseins auf die Erleuchtung im Modus der angemessenen Anteilnahme). Man kann sogar sagen, dass die Vier Unermesslichen die bedingenden Faktoren von Bodhicitta sind und zugleich die Strukturen des Wirkens als Bodhisattva im Sinne des Mahayana aller Schulen darstellen.

Die Systematik der Brahmaviharas folgt einer logischen Kombinatorik, bei der jeder Zustand die anderen ergänzt und vor dessen einseitiger Interpretation und Anwendung schützt.

Qualität	Existenzielle Merkmale	Essenzielle Funktion
Maitri	Uneingeschränkte liebevolle Güte	Überwindet Ablehnung und Übelwollen
Karuna	Ungehinderte empathische Tätigkeit	Überwindet Grausamkeit und Verlassenheit
Mudita	Unbeeinträchtigte teilnehmende Freude	Überwindet Neid und Eifersucht
Upeksha	Unerschütterliche ausgeglichene Resilienz	Überwindet Ausgeliefertheit und Impulsivität



2. Der doppelte Kontrast der „Feinde“

Ein entscheidender Aspekt der buddhistischen Psychologie ist die Unterscheidung zwischen dem **nahen Feind** (einer Eigenschaft, die der Tugend ähnlichsieht, sie aber korrumpiert) und dem **fernen Feind** (dem direkten Gegenteil).

Maitri (Güte)

- Ferner Feind: Schädigung
- Naher Feind: eigensüchtige Zuneigung

Karuna (Beistand)

- Ferner Feind: Instrumentalisierung
- Naher Feind: indifferente Sentimentalität

Mudita (Beteiligung)

- Ferner Feind: Missgunst
- Naher Feind: übertriebenes Gefallen

Upeksha (Gleichmut)

- Ferner Feind: Eingenommenheit
- Naher Feind: abgehobene Gleichgültigkeit

3. Heilung und Transformation

Systematisch fungieren die Brahmaviharas als **Tugenden der Anteilnahme**, die die isolierte „Eigenheit“ aufbrechen. Wenn wir die Vision einer „höheren Ebene des Lebens“ und der „Heilung“ betrachten, bieten diese vier Zustände die Basis dafür:

1. **Dekonstruktion der falschen Differenz zwischen „Eigenem“ und „Fremdem“:** Durch die angemessene Ausweitung der Anwendung dieser Dispositionen auf andere Wesen wird die konstruierte Grenze zwischen Sich und Anderem generell aufgehoben. >>



- >> 2. **Motivationale Basis für praktische Ethik:** Normen sind hier kein bloßes Regelwerk, sondern ein natürlicher Ausdruck eines Bewusstseins, das sich in einsgerichteter Weise auf das universale Wohl bezieht.
3. **Voraussetzung für Achtsamkeit:** Ein Bewusstsein, das von unbedachten Meinungen, toxischen Wertungen und rücksichtslosen Handlungen geprägt ist, wird Wesen und Natur des Daseins nicht gerecht. Die Brahmaviharas schaffen die hinreichenden inneren Dispositionen und öffnen das notwendige Kontinuum für die angemessene Anteilnahme an allem Geschehen im Dasein bis hin zu dessen Überschreitung (Paramita) im letzten Horizont der Erleuchtung.

In der Praxis sowohl des Sutra wie des Tantra und besonders des Ati können diese Qualitäten als die „natürliche Referenz“ auf die Leerheit (*Shunyata*) verstanden werden. Sie sind dann nichts, das man mühsam von außen hinzufügen muss, sondern das, was übrig bleibt, wenn die Obstruktionen des Bewusstseins wegfallen.

4. Quellen und Ausblicke

Um die vier Brahmaviharas in ihrem Kontext zu erfassen, gibt es sowohl klassische kanonische Texte als auch moderne monografische Abhandlungen, die sich systematisch mit ihrer Praxis und Philosophie auseinandersetzen.

1. Klassische doktrinaire Werke

Buddhaghosa: Visuddhimagga (Der Weg zur Reinheit)

Bedeutung: das Standardwerk der Theravada-Tradition (5. Jh. n. Chr.)

Fokus: Kapitel IX ist ausschließlich den vier Brahmaviharas gewidmet. Es ist die detaillierteste Anleitung zur systematischen Kultivierung, inklusive der Überwindung von Hindernissen und der Unterscheidung der „Feinde“ (nah und fern).

Shantideva: Bodhicaryavatara (Anleitung zum Leben im Bewusstsein der Erleuchtung)

Bedeutung: ein Schlüsseltext des Mahayana-Buddhismus

Fokus: Besonders die Kapitel über Geduld (Kshanti) und Meditation (Dhyana) behandeln die radikale Ausweitung von Karuna (Beistand) und Maitri (Güte) durch den Austausch von Selbst und Anderem (*Paratmaparivartana*).

Nagarjuna: Ratnavali (Die kostbare Girlande)

Bedeutung: eine philosophisch-politische Abhandlung

Fokus: Nagarjuna verbindet hier die Ethik der Brahmaviharas mit politischen Reflexionen und zeigt, wie ein Handeln aus Mitgefühl die Grundlage für soziale Gerechtigkeit bildet.

2. Religionswissenschaftliche und philosophische Monografien

Bhikkhu Analayo: Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation

Charakter: wissenschaftlich fundiert und praxisnah

Inhalt: Analayo untersucht die Brahmaviharas im Kontext der frühen Pali-Texte und zeigt ihre untrennbare Verbindung zur Lehre der Leerheit (Shunyata) auf. Er arbeitet heraus, wie diese Zustände die Befreiung direkt unterstützen.

Nyanaponika Thera: The Four Immeasurable States (Die vier unermesslichen Zustände)

Charakter: klassische Monografie der Moderne (BPS Wheel Publication)

Inhalt: Eine sehr präzise, fast schon psychologische Analyse der Wechselwirkung zwischen den vier Qualitäten. Nyanaponika erklärt meisterhaft, wie Upeksha (Gleichmut) das emotionale Fundament für die anderen drei bildet, um sie vor Sentimentalität zu schützen.

Harvey B. Aronson: Love and Sympathy in Ancient Buddhist Thought

Charakter: akademisch-philologisch

Inhalt: Aronson untersucht die historische Entwicklung von Begriffen wie Metta und Karuna im Vergleich zu westlichen Konzepten von Liebe und Empathie.

3. Moderne Darstellungen

Diese AutorInnen übertragen die traditionelle Systematik in einen zeitgenössischen Diskurs.

Sharon Salzberg: Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness

Charakter: spiritueller Lebensratgeber

Inhalt: Obwohl es oft als „Praxisbuch“ wahrgenommen wird, bietet es eine tiefe systematische Untersuchung von Maitri (Metta). Salzberg dekonstruiert das westliche Verständnis von „Liebe“ und ersetzt es durch das buddhistische Modell der universellen Verbundenheit.

Thich Nhat Hanh: Teachings on Love (Das Herz von Buddhas Lehre / Liebe üben)

Charakter: phänomenologisch und poetisch

Inhalt: Er interpretiert die Brahmaviharas als „wahre Liebe“ und zeigt auf, dass eine spirituelle Praxis ohne diese vier Elemente im Buddhismus als unvollständig gilt. Er betont besonders die soziale Dimension von Mudita als Gegenmittel zu einem Dasein in existenzieller Isolation.

Die bildliche Darstellung (links) der Vier Unermesslichen und ihrer Einheit als Paravihara bildet den Abschluss der ersten Ausführungen des Acharya Traividya zu diesem hochaktuellen Thema.

Es ist mir ein Herzensanliegen, eine übergreifende buddhistische Initiative ins Leben zu rufen, die sich in Theorie und Praxis mit diesen universellen Werten und Tugenden befasst und im Rahmen konkreter Projekte Gutes im Sinne des Dharma in die Welt trägt. Besonders in diesen schwierigen Zeiten kann das von großer Tragweite sein. Die Vier Unermesslichen innerlich nicht nur einzeln zu entwickeln, vielmehr in ihrer Einheit zu realisieren und im Außen in segensvolle Aktivitäten münden zu lassen, das ist Paravihara. Es ist eine umfassende Heimstätte.

Es ist die Heimat eines Menschen, der den Weg des Buddha geht ... ■

Bei Interesse gerne melden bei

MMag. Saskia Tatjana Seibel

+43 650 55 23 082

SASKIA SEIBEL

MMag. Saskia Tatjana Seibel ist Betriebswirtin, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, systemische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Trauma, Mediatorin, Coach und Supervisorin. Sie ist auf einen säkularen, in der Lebenswelt relevanten, wirksamen Buddhismus ausgerichtet. Bei Interesse gerne bei ihr melden unter +43 650 55 23 082 oder paravihara@gmx.at.



Sieh die Glyzinien!
Sie hängen so schwer!
Es wird wohl Regen kommen?

Shiki



Präsenz im Flow:

Khaita – freudvolle Tänze

EVA LEICK

Die mit dem Beinamen „freudvolle Tänze“ versehene Sing- und Tanzpraxis Khaita wurde 2011 von dem Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu (1938–2018) initiiert. Sie versteht sich als Methode zur Förderung von individueller und kollektiver Harmonie. Basierend auf tibetischen Popsongs, ausgewählt nach deren InterpretInnen, melodischem Mehrwert sowie textlichen Bedeutungen, umfasst Khaita ungefähr 400 Lieder und circa 240 choreografierte Tänze.

Entwickelt wurden diese Tänze von Praktizierenden in enger Zusammenarbeit mit ihrem Meister Chögyal Namkhai Norbu in den weltweiten Zentren der Internationalen Dzogchen Gemeinschaft.

Fragt man Personen, die sich ab 2011 in Chögyal Namkhai Norbus Nähe aufgehalten haben, so erzählen sie häufig von der bemerkenswerten Hingabe ihres spirituellen Meisters, damals schon im hohen Alter, mit der

>>



>> er einzelne Lieder kommentierte, übersetzte und mit ansteckender Freude zum Singen und Tanzen aufforderte. Der anfänglichen Singpraxis folgten rasch Tänze. Oftmals entstanden diese durch Vorschläge von Chögyal Namkhai Norbu, wie etwa die Textbedeutungen durch Tanzbewegungen wiedergegeben werden könnten.

Khaita wird oft als eine Art „Wohlfühlpraxis“ beschrieben, in der physische Koordination zur Musik und das Erleben von Kollektivität Körper und Geist in Einklang bringen sollen. Dass Singen und Tanzen eine Bandbreite an Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit mit sich zieht – beispielsweise den Ausbau kognitiver Merkfähigkeit,

Stressabbau, Stärkung der Muskeln und des Gleichgewichtssinns – ist wissenschaftlich belegt und erstaunt Tanzbegeisterte wenig. Khaita ist jedoch eine Praxis, die auf mehreren Ebenen überrascht, herausfordert und sehr direkt die Erfahrungen von Präsenz aufzeigt.

Chögyal Namkhai Norbu sieht die Präsenz, die in Khaita auf niederschwellige Art und Weise erlebt werden kann, als wichtige Dzogchen-Praxis: „In den Dzogchen-Lehren sind Singen und Tanzen nichts Negatives. Im Gegenteil [...], besonders dann, wenn man beim Singen und Tanzen ganz gegenwärtig ist, dann praktiziert man Dzogchen. Es ist also ein Teil der Dzogchen-Lehre. Präsent zu sein ist nichts, das man nur bei Prostrationen, Beten

1 Norbu, C.N. (2018). Starting the Evolution. Hrsg. A. Colitto. Shang Shung Publications. S.93. [übersetzt von E. Leick]



oder beim Rezitieren von Mantras anwenden sollte.¹

Wenn man an Tanzpraktiken im buddhistischen Kontext denkt, fallen einem vielleicht die rituellen Cham-Maskentänze des Vajrayana-Buddhismus, die in Klöstern der Himalaya-Regionen praktiziert werden, ein. Nachdem es sich dabei um die Verkörperung von tantrischen Praktiken handelt, sind diese Tänze im Allgemeinen nur bestimmten Personen mit spiritueller Qualifikation erlaubt. Im Gegensatz dazu haben im Zen-Buddhismus das Singen und Tanzen kaum Stellenwert. Bekannt sind hingegen die achtsamkeitsfördernden Gehmeditationen, bei denen die reduzierte Geschwindigkeit die präzise Beobachtung des Äußeren und Inneren ermöglicht.

Khaita unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von dem, was man in einer buddhis-

tischen Tradition als kontemplative Methode erwarten würde. Beispielsweise steht die Praxis allen Personen offen, ganz egal welche spirituelle oder tänzerische Vorerfahrung diese mitbringen. Auch Geschlecht, Nationalität und Alter spielen keine Rolle. Manchmal tanzen Kinder neben Erwachsenen und oft ist die gemeinsame Sprache nur die der Musik und des Tanzes. In Khaita ist der Rhythmus der Musik schnell und eingängig, begleitet von elektronischen Beats und den Stimmen der tibetischen SängerInnen. „Europäische“ Ohren müssen sich darin vielleicht erst einhören, was die Aufmerksamkeit automatisch auf den Rhythmus lenkt, der als stabiler Anker für die unterschiedlichen Tänze und Lieder dient. Außerdem wird in einer Khaita-Praxiseinheit, die typischerweise ein bis zwei Stunden dauert, keine Pause zwischen den Tänzen

>>

„Ich habe diese freudvollen Tänze Khaita genannt. ‚Khai‘ bedeutet [auf Tibetisch] Himmel, Raum. ‚Ta‘ heißt Melodie. Also Melodie des Raums.“ Chögyal Namkhai Norbu²



>> gemacht. Es bleibt also kaum Zeit, seinen Geist zu sammeln, mit anderen Tanzenden zu plaudern oder Tanzschritte zu wiederholen, bevor der neue Tanz beginnt. Spätestens nach einer Stunde entsteht dabei eine Art „geistige Leere“. Was bleibt, ist die Präsenz in der Gegenwart, der Flow der Bewegung. Geübten TänzerInnen gelingt es unter Umständen zur gleichen Zeit auch, die Bedeutung der Liedtexte, die vom sozialen Miteinander, dem Zusammenleben zwischen Mensch und Natur sowie der Wichtigkeit der buddhistischen Weisheiten – dem Dharma – handeln, mitzudenken.

Freudvoll wird die Khaita-Praxis einerseits durch die Erfahrung von Kollektivität. Gesungen und getanzt wird in Gruppen, wobei die Tänze häufig in Kreisformation praktiziert werden. Der Kreis symbolisiert dabei nicht nur etwas Rundes, sondern fungiert auch als Bild der Gleichstellung und Offenheit: Jede/r,

2 Ebenda.

die/der in den Kreis eintritt, ist ein gleichwertiges Mitglied und mitverantwortlich, die Formation zu halten. Bei unlimitiertem Platz ist die Anzahl von Tanzenden im Kreis nicht begrenzt, also nach oben hin offen. Andererseits wird die Khaita-Praxis freudvoll durch das Erfahren des Ankommens im Moment. Wichtig erscheinen plötzlich nur noch der richtige Schritt im Timing der Musik, die korrespondierenden Arme zur Choreografie, die Orientierung im Kreis im Verhältnis zu den Mittanzenden sowie im Raum – kurz, man erfährt Präsenz und bewusste Achtsamkeit in dem, was man tut, ohne jegliche Form der sensorischen Deprivation. Gedanken und Emotionen, die während des Tanzens aufkommen, kann man gezielt beobachten und loslassen, da sie sich meist mit dem nächsten Lied schon wieder verändert haben und dadurch ihre Dringlichkeit verlieren.



Wie viele SchülerInnen von Chögyal Namkhai Norbu war ich anfangs, als Khaita in den Zentren der Internationalen Dzogchen Gemeinschaft immer verbreiteter wurde, überrascht von dieser ungewöhnlichen Methode. Sie ist vielleicht so unkonventionell und direkt wie ihr Meister selbst. Lässt man sich auf die Tiefe dieser Praxis ein, eröffnet sich eine vielfältige Verständnis- und Erfahrungswelt. Ich beschäftige mich nunmehr seit sieben Jahren intensiv als Tänzerin, Wissenschaftlerin und Lehrerin mit der Khaita-Praxis. 2023 verfasste ich meine Dissertation über Khaita im Bereich der Tanzwissenschaften. Seit 2024 unterrichte ich Khaita als zertifizierte Lehrerin. Das Erstaunliche für mich ist, je mehr Choreografien ich übe, je mehr Lieder ich

studiere und je mehr ich mich wissenschaftlich mit dem Thema befasse, desto größer wird meine Faszination für diese Praxis und meine Dankbarkeit an Chögyal Namkhai Norbu, dass er sie ins Leben gerufen hat. Khaita repräsentiert für mich einen spirituellen Weg, den es freudvoll und gerne in Gesellschaft zu beschreiten gilt. ■

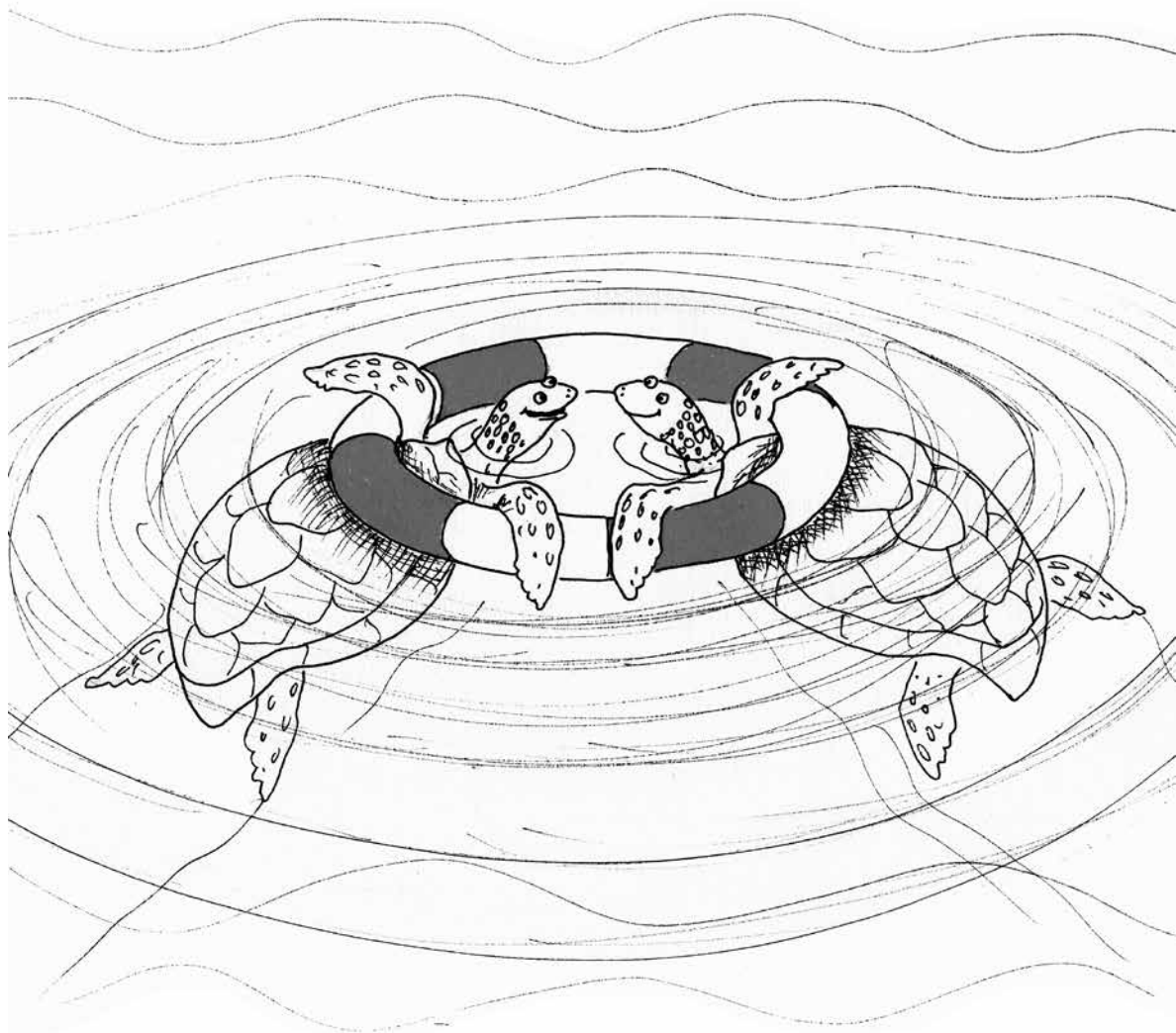
KHAITA

Website: khaita.org und khaita.com

YouTube: @HarmonyInTheSpace

Kontakt Praxis Österreich:

khaitaustria@gmail.com (Eva Leick)



„Du auch da!“

Chaos und Ordnung

Zazen und Holotropes Atmen®

Retreat im Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand
22.–27. September 2026



Auf dem Ochsen reitend nach Hause kehren

*Schwert und Speiß sind zur Ruhe gekommen,
Gewinn und Verlust – beide vergessen.*

*Fest im Sitz, im gleichmäßigen Schritt –
wozu den Heimweg fürchten?*

*Übertragung aus dem Chinesischen: ›Der Ochse und sein Hirte‹, ca. 1150 –
Kuōan Shīyuān 廓庵師遠. Der Wasserbüffel im Bild steht für den Geist selbst:
non-dual und ungezähmt.*

Holotropes Atmen® & Zazen

Die Kraft des Sturms. Die Stille des Sitzens.

Holotropes Atmen® ist eine kraftvolle Methode zur intensiven Selbsterforschung: vertieftes, zirkuläres Atmen öffnet außergewöhnliche Bewusstseinszustände und den Zugang zu tiefen Schichten des Seins – dynamisch, kathartisch, wie der ungezähmte Ochse der alten Zen-Bilder. **Zazen** hält und integriert, was sich zeigt, und führt den Geist zurück in die Stille.

Das erwartet Dich:

- **Holotropes Atmen®:** Vertiefter Atem, kuratierte Musik und ein erprobter, substanzfreier Gruppenrahmen mit klaren Sicherheitsstandards. Vier Sitzungen zu je drei Stunden im Dyaden-Format – zweimal als Breather, zweimal als Sitter.
- **Zen-Meditation:** Täglich angeleitetes Zazen zur Verankerung und Integration der Erfahrung.
- **Nachhaltiger Prozess:** Keine Deutung von außen – alles Erlebte wird achtsam individuell und in der Gruppe integriert.
- **Die Zeit, die es braucht:** Eine bewusste Auszeit von einer ganzen Woche abseits des Alltags, um wirklich in die Tiefe zu gehen.

Termin: 22.–27. September 2026

Ort: Hyakujōgan Zendo, Naturpark Hohe Wand — Am Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand · bergzendo.at

Leitung: Kigen Oshō, Abt des Bodhidharma- und Hyakujōgan-Zendo (Zazen) · Peter Shōugan Rantaša (Holotropes Atmen)

Zusatzprogramm: Workshop zu **Bewusstseinskultur** – Montag, 21. September 2026 (ganztägig)

Rahmen: Deutsch und Englisch · Keine Vorkenntnisse erforderlich · Begrenzte Teilnahme

Anmeldung, Details & Kosten, Termine zur Einführung: office@doingculture.org · Shōugan: +43 664 214 6785

Online-Info & Anmeldung: tinyurl.com/Zen-und-Atmen (oder via QR-Code)




LIGMINCHA ÖSTERREICH veranstaltet ein

Retreat mit Menri Shedrup Khenpo Geshe Nyima Dhondup Rinpoche

A-TRI – Belehrungen mit intensiver Praxis und Trulkhor-Übungen

30. Juli – 02. August 2026

Donnerstag 18.30h – 21:00 h, Freitag, Samstag, Sonntag von 10:00 h – 17:00 h

Inhalt: Die Praxis, den Geist mithilfe des Symbols  zu dem tiefgründigen, natürlichen Zustand der Realität jenseits aller Konzepte zu führen, wird als A-tri (A-khrid) bezeichnet. Durch die Übungen, den Geist auf ein Symbol zu richten und ihn in dem natürlichen Zustand jenseits aller Konzepte zur Ruhe kommen zu lassen, erlangt man folgende Vorteile: Der Geist wird konzentriert, stabil, ungestört, ruhig und sanft, selbstbewusst und leistungsfähig. Wenn der Geist befähigt wird, kann man vom Leiden befreit werden und höchstes Glück erlangen.

Die Haupttexte für diesen Lehrzyklus sind:

1. Die fünfzehn Yoga-Bewegungen des A-tri Gagsel Trulkhor – verfasst vom großen Bon-Meister Drugyalwa Yungdrung, geboren im 13. Jahrhundert.
2. Die vierzig Bewegungen des A-tri Bogdon Trulkhor – verfasst vom großen Meister Shardz Rinpoche, geboren im 19. Jahrhundert.

Die Texte werden in Verbindung mit praktischen Übungen gelehrt.

Die Trulkhor-Übungen sind sowohl für die Vertiefung der Meditationspraxis als auch für die Heilung körperlicher Beschwerden und die Beseitigung von Hindernissen von großem Nutzen. Diese Praxis wirkt positiv sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf das geistige Wohlbefinden. Sie dient insbesondere dazu, Krankheiten im Körper und Leiden im Geist vorzubeugen.



Menri Shedrup Khenpo

ist Abt der Bön-Dialektikschule im Menri-Kloster in Dolanji, Indien. Er wurde 1978 in Delhi, Indien, geboren. Sein Geburtsname, Tsering Dhondup, wurde ihm von Tsondue Rinpoche verliehen, einem der größten Bön-Meister des 20. Jahrhunderts.

2006 erhielt er seinen Geshe-Titel, 2008 wurde Rinpoche zum Menri Shedrup Lopon, zum Hauptlehrer der Bön-Dialektikschule im Menri-Kloster, ernannt, wo er 15 Jahre lang unterrichtet hat.

Im Februar 2012 wurde er als Menri Shedrup Khenpo, Abt der Bön-Dialektikschule, inthronisiert.

Er ist Autor von mehreren Büchern und immer wieder Gastredner bei bedeutenden Bön- und buddhistischen Konferenzen.

Anmeldung: info@ligmincha.at; Infos auch auf www.ligmincha.at
Ligmincha Österreich e.V., Landsteingasse 10/13, 1160 Wien
Tel.: +43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),
+43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Wo: Panchen Losang Chogyen – Zentrum, Servitengasse 15, 1090 Wien

Teilnahme-Voraussetzungen: Dieses Retreat eignet sich sowohl für EinsteigerInnen wie für langjährig Praktizierende! Khenpo la ist ein sehr erfahrener Lehrer und wird uns sowohl die Lehren wie die praktischen Übungen bestens vermitteln.

Seminar-Sprache: Englisch; bei Bedarf wird ins Deutsche übersetzt

Spendenbeitrag: € 170,- / € 140,- für Mitglieder von Ligmincha Österreich; Zoom-Teilnahme € 140,- / € 120,-

Bankverbindung: Ligmincha Österreich, IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485
BIC: BAWAATWW; Zweck: „A-Tri“ Juli 2026

BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien- & Meditationslehrgang (2-jährig; 13 Module)

Dienstag 19-21 Uhr, (vor Ort & online)

mit Mag.^a Andrea Husnik



Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums in Modulen zu jeweils ca. 7 Wochen. Das Erlernte wird in Meditationen vertieft und im Austausch mit anderen und durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl und Weisheit im Alltag.

11. Modul: **Probleme Umwandeln**

8.9. – 13.10.2026

Wir machen uns vertraut mit den Nachteilen eigennützigem Denken und Handelns und den Vorteilen von Liebe und Mitgefühl. Wir lernen Probleme/Herausforderungen im Leben für spirituelles Wachsen zu nutzen.

Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich. Den Teilnehmer*innen werden pro Modul schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos zu den Modulen siehe Buddhismus entdecken. www.gelugwien.at

Mag.^a Andrea Husnik lehrt seit 40 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen.

PLC-Vorschau auf Herbst 2026

- Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.-18. Oktober
- Buddhismus kurz und bündig: 4 Abende Einführung in den Buddhismus 29.10.-19.11. 18- 20h
- 4 Tage Thanka-Malworkshop November

Regelmäßige Veranstaltungen:

Meditationen: Tara, Vajrasattva, Chenresig, Meditation zu den 400 Versen von Aryadeva und höchstes Yogatantra (für diejenigen, die eine Ermächtigung dazu haben);

Pujas: Chittamanitara, Medizinbuddha, Lama Chöpa Guruyoga;

Rezitationen: Namen des Manjushri, Sutra des Goldenen Lichts



Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien
info@gelugwien.at
www.gelugwien.at
 VOR ORT & ONLINE

Gesellschaft zur Erhaltung
 der Mahayana Tradition
 (FPMT)





INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY SAMDRUBLING

Friedrich-Kaiser-Gasse 74, 1160 Wien



Mind the Gap

Grundlagen der Meditation aus Sichtweise des Dzogchen. In diesem Workshop und Praxistag wechseln sich Vortrag, Übung & Austausch ab, um ein konkretes, auf Erfahrung basierendes Verständnis von Präsenz und Gewahrsein zu entwickeln.

Vortrag & Workshop: Freitag 09. Oktober - 18-21 Uhr

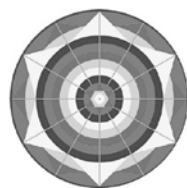
Praxistag: Samstag 10. Oktober - 9-18 Uhr



Yantra Yoga

Yantra Yoga ist eines der ältesten buddhistischen Yoga-Systeme. Die Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Jede Bewegungsabfolge des Yantra Yoga fördert die natürliche Harmonie von Körper, Atem und Geist, welche auch die Grundlage von Meditation ist.

Einführungswochenende: 16.-18. Oktober



Vajra Tanz

Der Vajra-Tanz ist eine kontemplative Methode in Bewegung. Die Bewegungen des Tanzes sind langsam und harmonisch und werden zum Klang der gesungenen Mantras ausgeführt. Durch die Kombination von Bewegung und Klang werden Körper, Emotionen und Geist tiefgehend entspannt, harmonisiert & belebt.

Einführungswochenende: 13. & 14. November



Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

wien@dzogchen.at |

www.samdrubling.at



Akademie für Buddhismus und Christentum / Buddhismus-Lehrgang 2026/2027

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab Oktober 2026 die Möglichkeit, sich für den zweisemestrigen Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

Die Themenkreise sind: Theravada-Buddhismus sowie Psychologie und Grundlagen interkultureller und interreligiöser Begegnung, Buddhismus und westliche Kultur, Begegnung von Buddhismus und Christentum in Geschichte und Gegenwart.

Optional: Vorträge zum Zen-Buddhismus und Tibetischen Buddhismus.

Referenten:

Dr. Bhante Seelawansa Thero; Univ.-Prof. DDr. Johann Figl.

Zen-Buddhismus: Rev. Kigen Seigaku Osho;

Tibetischer Buddhismus: Dr. Tina Draszczyk.

Zeiten: Mittwoch 19:00 – 20:30

(Termine für Vorträge zum Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden kurzfristig bekanntgegeben).

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2026; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

Veranstaltungsort: Online über ZOOM; Bekanntgabe der Zutrittsdaten erfolgt vor Kursbeginn.

Live-Veranstaltungen: Dhammazentrum Nyanaponika, Penzingerstraße 16/8, 1140 Wien


Veranstalter: Akademie für Buddhismus und Christentum, in Zusammenarbeit mit der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ (Buddhismus-Diplom möglich).

Beitrag: Die Studiengebühr pro Semester beträgt € 250,--.

Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

Anmeldung und weitere Informationen:

Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa , Tel. 01/ 865 34 91 abc@dhammazentrum.at
www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at



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

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2026

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.07. 17:45 - 06.07. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
06.07. 19:00 - 06.07. 21:00	Einführung in die Meditation	
03.08. 17:45 - 03.08. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
03.08. 19:00 - 03.08. 21:00	Einführung in die Meditation	
07.09. 17:45 - 07.09. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
07.09. 19:00 - 07.09. 21:00	Einführung in die Meditation	
10.09. 19:00 - 10.09. 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
17.09. 19:00 - 17.09. 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>erfahrene Zen-Praktizierende</i>
05.10. 17:45 - 05.10. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
05.10. 19:00 - 05.10. 21:00	Einführung in die Meditation	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 18:00 - 10.07. 13:00	Vipassana Meditation - Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
04.07. 18:00 - 11.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
15.07. 18:00 - 19.07. 13:00	Metta Retreat	<i>Hannes Huber, Bianca Blaickner-Huber</i>
18.07. 18:00 - 25.07. 10:00	Kobun Erinnerungs-Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
23.07. 18:00 - 01.08. 13:00	Vipassana Meditation mit Pilates	<i>Ursula Lyon</i>
25.07. 07:00 - 25.07. 16:10	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
01.08. 18:00 - 08.08. 10:00	Zen & Yoga	<i>Beate Genko Stolte</i>
04.08. 18:00 - 09.08. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Rott (vormals Huber)</i>
15.08. 18:00 - 22.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
21.08. 17:00 - 28.08. 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	
27.08. 15:00 - 06.09. 10:00	THIRD Vajra Yoga of Kālachakra	<i>Shar KhentruL Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
02.09. 18:00 - 06.09. 10:00	Einfach kochen & Oryoki	<i>Andrea Genju Niemann</i>
06.09. 09:00 - 20.09. 12:00	THIRD Vajra Yoga of Kālachakra	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
07.09. 18:00 - 13.09. 10:00	Sesshin	
11.09. 17:00 - 12.09. 18:00	Grenzenlose Weisheit	<i>Tina Draszczyk</i>
11.09. 17:00 - 13.09. 17:00	Zazenkai, Zen-Retreat auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
<i>Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien</i>	<i>info@zen-meditation.wien</i>
<i>Amida Zentrum, 1070 Wien</i>	<i>wien@shambhala.info</i>
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo, 1010 Wien	mail@bodhidharmazendo.at
BodhidharmaZendo, 1010 Wien	mail@bodhidharmazendo.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/ Neustift, NÖ	bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
BergZendo, Hohe Wand, Niederösterreich	maurer.gerald@gmail.com
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/ Neustift, NÖ	bz.scheibbs@gmx.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/ Neustift, NÖ	bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
BergZendo, Hohe Wand, Niederösterreich	mail@bodhidharmazendo.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	kks.vienna@gmail.com
BergZendo, Hohe Wand, Niederösterreich	mail@bodhidharmazendo.at

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2026

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
19.09. 18:00 - 26.09. 10:30	Zen-Sesshin mit Yoga	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
26.09. 07:00 - 26.09. 16:10	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
26.09. 10:00 - 26.09. 19:00	Meditationstag mit Manfred Klell - City-Retreat	<i>Manfred Klell</i>
30.09. 18:00 - 04.10. 14:00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
07.10. 18:00 - 11.10. 10:00	Anfängergeist-Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
09.10. 17:00 - 10.10. 18:00	Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt	<i>Tina Draszczyk</i>
23.10. 17:00 - 25.10. 17:00	Zazenkaï light, Zen-Retreat für AnfängerInnen auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
24.10. 07:00 - 24.10. 16:10	Zen-Tag mit Jan Sendzimir JDPSN	
24.10. 10:00 - 24.10. 19:00	Meditationstag mit Manfred Klell - City-Retreat	<i>Manfred Klell</i>
26.10. 18:00 - 01.11. 14:00	ZEN - Wandlung zum inneren Himmel	<i>Marcus Hillinger</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
20.07. 19:00 - 20.07. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
27.07. 14:00 - 06.08. 12:00	FOUR Higher Empowerments and 1st Vajra Yoga of Kālachakra	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
10.08. 19:00 - 10.08. 21:00	Auspiciousness of Buddha Nature	<i>Shar Khentrul Rinpoche</i>
11.08. 14:00 - 21.08. 12:00	2nd Vajra Yoga of Kālachakra	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
17.08. 19:00 - 17.08. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
24.08. 14:30 - 25.08. 15:00	Vajra Family Gathering	
29.08. 14:00 - 29.08. 22:00	Sommerfest am Hyakujōgan Zendo Hohe Wand	
13.09. 09:30 - 13.09. 12:00	Familien-Sonntag	
20.09. 15:00 - 20.09. 18:00	Herbstfest	
20.09. 10:00 - 20.09. 13:00	Familien-Puja	<i>Dr.in Mogi Batmunkh, Mag.a Sabine Schweiger</i>
21.09. 19:00 - 21.09. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
01.10. 19:30 - 01.10. 21:00	(ONLINE) Themenabend: Was bringt Meditation in der Klimakrise?	<i>Sabine Putze</i>
11.10. 09:30 - 11.10. 12:00	Familien-Sonntag	
16.10. 18:00 - 16.10. 18:00	Yantra Yoga Einführungswochenende	<i>Honza Dolensky</i>
18.10. 10:00 - 18.10. 13:00	Familien-Puja	<i>Dr.in Mogi Batmunkh, Mag.a Sabine Schweiger</i>
19.10. 19:00 - 19.10. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	

ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum, Graz, Steiermark	office@shedrupling.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift, NÖ	bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	kks.vienna@gmail.com
BergZendo, Hohe Wand, Niederösterreich	mail@bodhidharmazendo.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, Wien, Wien	info@zen-meditation.wien
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum, Graz, Steiermark	office@shedrupling.at
Haus der Stille - PUREGG, Dienten am Hochkönig, Salzburg	info@puregg.at
ORT	KONTAKT
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Dzokden Kalapa Retreat Center, Bad Schwanberg, Steiermark	office@kalapa.org
BergZendo, Hohe Wand, Niederösterreich	mail@bodhidharmazendo.at
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	0664 20 56 733
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Online	wien@shambhala.info
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Dzogchen-Gemeinschaft Samdrubling, Wien, Wien	yantrayoga@dzogchen.at
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	0664 20 56 733
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info

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*

Daijiji Soto Zen Sangha

Jakob-Stainer-Gasse 17
1130 Wien

Tel. 0676 7906230

Tel. 0650 3554835

info@daijiji.org

www.daijiji.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

Landsteinerstraße 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

Blättertäl 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*

Sayagi U Ba Khin
IMC-Österreich
Wabelsdorferstr. 9
9130 St. Michael ob der Gurk
Tel. 04224/2820
mail@imc-austria.com
www.imc-austria.com
>> *Theravada-Buddhismus*

Senkohan 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*

Zen Zentrum Mishi-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>
Daijiji 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			
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	Kärnten		19.00		
Bodi Path Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewaram	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Bodhi Path Bregenz	Vorarlberg	19.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	

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
17.00			www.gelugwien.at
	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
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
	16.00		www.diamantweg.at
	<u>8.00</u>		www.kks-graz.at www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at
19.30			www.drikungaustralia.org www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.gomde.at www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
20.00			www.bgs-salzburg.at 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
20.00			www.diamantweg.at
			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

Zen Gruppe Wien

Biberstrasse 9/2, 1010 Wien
<http://zen-wien.at/>

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
marina.jahn@gmx.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



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

Superwahljahr 2026: Gestalte die Zukunft mit!

Liebe Sangha, liebe Mitglieder der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft!

Das Jahr 2026 markiert einen bedeutenden Meilenstein für unsere Gemeinschaft: Es ist ein Superwahljahr!

Sowohl das Präsidium als auch der Vorstand der Buddhistischen Gemeinde werden in diesem Jahr neu gewählt. Dies ist eine wertvolle Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, neue Impulse zu setzen und den Buddhismus in Österreich aktiv mitzugestalten.

Alles Infos dazu hier:



Mitarbeiter:in (m/w/d) gesucht!

Wir suchen zur langfristigen Verstärkung unseres Teams eine engagierte Mitarbeiter / Mitarbeiterin für Büro und Verwaltung im ÖBR- Sekretariat am Fleischmarkt in Wien.

Das erwartet Dich:

- ✓ Abwechslungsreiche Aufgaben
- ✓ Sinnstiftende Tätigkeit im buddhistischen Umfeld
- ✓ Angenehme Zusammenarbeit in einem engagierten Team

Du möchtest Teil unserer Gemeinschaft werden?

Alle Details hier:





Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

Übertraditionelle Einführung in den Buddhismus

Mit ÖBR Vizepräsidentin Erika Erber

- Überblick über die großen buddhistischen Traditionen
- Grundgedanken und Lebenspraxis des Buddhismus
- Buddhismus in Österreich: Struktur und Aufgaben der ÖBR

Geeignet für Neulinge, EinsteigerInnen als auch für Interessierte, die ihr Wissen vertiefen möchten. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Termin vor Ort: 19. September - 18:00-20:00

Ort: Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

Info & Anmeldung



Online Termin: 20. September - 18:00-19:30

Info & Anmeldung



Tag der offenen Tempeltüren 11. Oktober 2026

Programm aller Standorte
ab September hier

