



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2026

„Ich fühle nur große Dankbarkeit.“

INTERVIEW GERHARD WEISSGRAB S. 8

Buddhistisches Kulturerbe im Himalaya

MARKUS VIEHBECK S. 20

Dem Tod ins Antlitz schauen

GERNOT LANDSCHEIN S. 26



Dzokden Kalapa

KĀLACAKRA-NGÖNDRO RETREAT

4.-10. Jänner 2027 (Mo.-So.) | Vor Ort & Online,
auf Englisch (Dolmetschen auf Anfrage)

Ein 6-Nächte-Retreat in den Bergen mit Fokus auf die „Inneren Vorbereitenden Übungen“ nach der Jonang-Kālacakra-Tradition:

- Prägnante Anleitungen mit Fokus auf intensive Praxis
- Belehrung zum Gebet „Das Bestreben, die Sechs Vajra-Yogas zu verwirklichen“
- Mündliche Übertragung und Q&A

Mit Vajra-Meister Shar Khentrel Rinpoche (über Zoom) & Retreat-Leiter Rafa Lobsang Dorje (vor Ort)

MEDITATIONSWOCHENENDE

18.-20. Juni (Fr.- So.) | Vor Ort
auf Deutsch

Einführung bzw. Vertiefung in die buddhistische Meditationspraxis in den Bergen der Südsteiermark:

- Fokus auf Śamatha mit verschiedenen Meditationsobjekten
- Basierend auf dem Buch „Ein authentischer Leitfaden zur Meditation“ von Shar Khentrel Rinpoche
- Meditationssitzungen werden aufgezeichnet

Mit Zentrumsgründer
Manfred Klell



www.kalapa.org



Zum ersten Mal in Österreich Dilgo Khyentse Rinpoche

9. Oktober 2026

Abendvortrag in Wien:

19:00 Uhr Prana-Yoga-Studio

1070 Wien, Mariahilferstr. 82, TOP 36A – 2. Hof, Stiege 3

„Wie können wir in so unruhigen, turbulenten Zeiten,
wie wir ihnen derzeit gegenüberstehen,
mit Mitgefühl und Weisheit leben?“

10. - 11. Oktober 2026

im Maitreya Institut Gutenstein

Programm-Details auf www.maitreya.at

Auskunft/Anmeldung: info@maitreya.at





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Abschied und Danke Danke Danke

Ich durfte 20 Jahre lang die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft leiten, in Dankbarkeit für meine Vorgänger, die den Grundstein gelegt haben, vor allem durch unsere staatliche Anerkennung und in Dankbarkeit gegenüber meinen Nachfolgerinnen und Nachfolgern, welche diesen Weg auf ihre Art und mit ihren Talenten fortsetzen werden. Die Rezeption des Buddha-Dharma im Westen und daher auch in Österreich ist kein gerader Weg und wir müssen mit der Kultur und Philosophie der Ursprungsländer ein bisschen vertraut sein, wenn wir diese Lehre in ihrer gesamten Tiefe verstehen und für uns wirksam machen wollen. Das zu unterstützen und zu fördern zählt zu den wichtigsten Aufgaben der ÖBR. Allen, die hier aktiv sind, wünsche ich grenzenlose Geduld, Ausdauer, Gelassenheit und Inspiration! Danke, dass ihr eure Kraft der Entfaltung des Dharma widmet – zum Wohle aller fühlenden Wesen! Ich bedanke mich zum Abschied bei den unzähligen Menschen, die mich in diesen zwei Jahrzehnten durch ihre Beiträge, ihre Mitarbeit oder einfach durch ihr Da-sein unglaublich inspiriert und gefördert haben. Alles was erreicht wurde ist unser gemeinsames Werk: Möget ihr wohl auf und glücklich sein, frei von Leid und seinen Bedingungen!

In tiefer Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW

Gerhard Weißgrab

18 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

20 BUDDHISMUS

Buddhistisches Kulturerbe
im Himalaya

Markus Viehbeck

26 PRAXIS

Dem Tod ins Antlitz
schauen

Gernot Landschein

31 LEHRE

Glücklich leben in
schwierigen Zeiten

Michael Hudecek

34 IM GEDENKEN AN EVA MAROSCHEK

25 HAIKU

30 CARTOON

42 VERANSTALTUNGSKALENDER

50 ÖBR-GRUPPEN

52 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: Johannes Kronika, Gerhard Weißgrab, alle: redakti-

on@buddhismus-austria.at

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

Fotos: 1, 8–17 Ida Kronika, 18 Ira Hilger, 20–24 TPMV, M. Viehbeck 2022,

27 Mediendesign 1020 Wien, 32 Alexandra, psychologie-des-gluecks.

de/blog/was-ist-glueck/, Archiv

Inserate und Organisation: Elisha Koppensteiner,

anzeigen@buddhismus-austria.at

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign 1020 Wien

Druck: Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und

Herausgeber: ÖBR, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika Erber (Vizeprä-

sidentin), Erich Leopold (Vizepräsident), Johannes Kronika (Generalse-

kretär), 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-Büro

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

Elisha Koppensteiner
Alexandra Tilscher
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 NEU

Mo. 10:00–13:00 Uhr
Di. 13:00–17:00 Uhr
Mi. 13:00–17:00 Uhr
Do. 13:00–17:00 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. 18. 10. 2026
So. 15. 11. 2026
So. 06. 12. 2026
So. 17. 01. 2027

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. 11.10.2026
So. 08.11.2026
So. 20.12.2026

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

Bitte um Anmeldung:

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

Tag der offenen Tempeltüren

So., 11. Oktober 2026

Der Tag der offenen Tempeltür ist eine Aktion der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft. Wir wollen damit allen Interessierten die Möglichkeit geben, das buddhistische Leben in Österreich näher kennenzulernen. Es erwarten Sie Vorträge, Meditationen, Schnupperstunden und Führungen an verschiedenen Standorten unterschiedlicher Traditionen in ganz Österreich.



Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

So., 1. 11. 2026, 14.00 Uhr

gemeinsam mit Gerald Prucher
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,
Gruppe 48 A, Tor 2

Bitte windfeste Kerzenlichter für die Zeremonie mitbringen. Die Namen verstorbener Personen, derer gedacht werden soll, bitte per E-Mail an das ÖBR Sekretariat senden:
office@buddhismus-austria.at

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 Gehrmann, 05574/45121
vorarlberg@buddhismus-austria.at

**ÖBR-Referent bei der Europäischen
Buddhistischen Union:** Erika Erber –
erika.erber@buddhismus-austria.at



„Ich fühle nur große Dankbarkeit.“

Interview Gerhard Weißgrab

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA



Demut, nicht in ihrer unterwürfigen Bedeutung, halte ich für ganz wichtig.

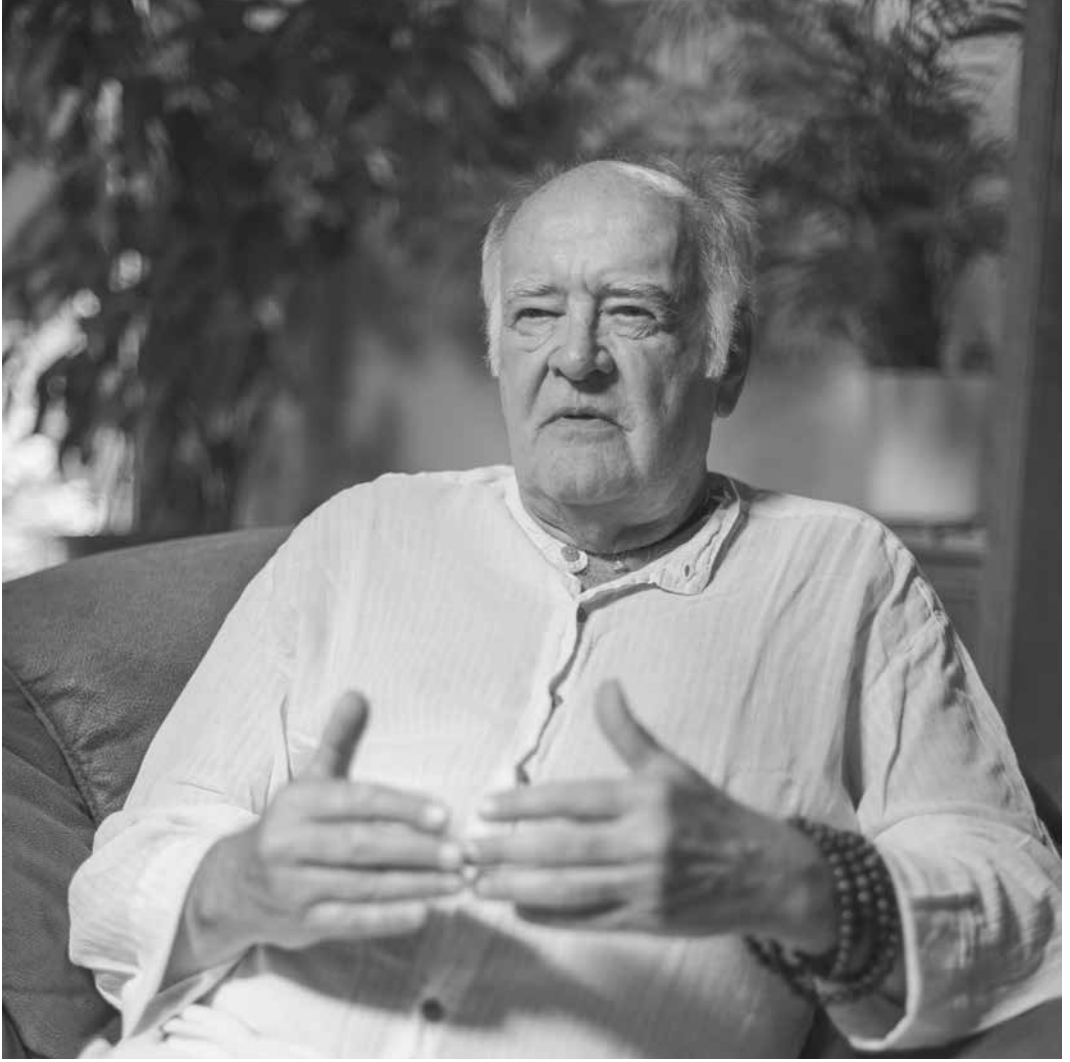
ÖBR: Lieber Gerhard, vieles wurde von dir geschrieben, über vieles hast du gesprochen, vieles wurde über dich berichtet, da ist es schwierig eine Frage zu stellen. Wer hat dich vor 20 Jahren bewegt, für die Präsidentschaft zu kandidieren?

Gerhard: Das ist leicht zu beantworten, es war Evi Zoepnek und ich bin ihr bis heute sehr verbunden dafür. Die Umstände waren allerdings ein bisschen strange für mich. Wir waren bei Eva Maroschek (siehe auch Nachruf in diesem Heft) der damaligen Vizepräsidentin, privat eingeladen und neben Evi waren noch andere Gäste der ÖBR dabei. Dort richtete Evi plötzlich die Frage an mich, ob ich bei der im Oktober stattfindenden Präsidentschaftswahl nicht als Präsident kandidieren möchte. Die Frage traf mich völlig unerwartet und löste sehr konträre Gefühle in mir aus. Einerseits fühlte ich mich sehr geehrt und mein Ego sich geschmeichelt, zugleich aber packte mich ziemliche Angst vor der Größe dieser Aufgabe und das sichere Gefühl, dem nicht gewachsen zu sein. Vor allem meine Frau zeigte wenig Begeisterung, da sie mich kannte und wusste, wie das ausgehen könnte. Für die damals von Evi gemachte Aussage, „er braucht ja nur zu repräsentieren, die Arbeit machen eh die anderen“, hatte meine Frau nur ein mildes Lächeln gehabt. Am Ende des Abends war dann klar, welchen Zweck diesmal die Einladung hatte, und es wurde, wie immer bei Eva, ein unvergesslicher Abend. Diesmal halt mit ganz besonderer Nachwirkung!

ÖBR: Erzähl mir etwas über die Highlights deiner zwanzigjährigen Präsidentschaft?

Gerhard: Also ad hoc fällt mir dazu ein, dass eine meiner ersten Aktivitäten, knapp nach der Wahl, die Teilnahme an einem privaten Kaminesgespräch auf Einladung einer Industriellenfamilie aus Vorarlberg war. Soweit ich

mich noch erinnern kann, ging es um das Thema „Integration des Fremden“ und neben mir waren sehr hochkarätige Persönlichkeiten der katholischen und evangelischen Kirche eingeladen, sowie der damalige Präsident der islamischen Religionsgemeinschaft, Prof. Anas Schakfeh. Ich kann mich noch gut erinnern, welch Wahnsinnsherausforderung das für mich war, dort in dieser für mich ehrfurchts-einflößenden Runde von Persönlichkeiten zu bestehen. Ich mache einen kurzen Schwenk: Ich habe viele Reisen gemacht und kann mich noch gut erinnern an eine Begegnung mit Berggorillas in Ruanda. Nach stundenlangen Fußmärschen durch den Dschungel attackierte uns plötzlich ein Silberrücken [*Anm.: Bezeichnung für ein ausgewachsenes Gorilla-Männchen*]. Die Herausforderung bei einem solchen Angriff, der meist ein Scheinangriff ist, besteht darin, ja nicht wegzurennen, sondern ganz ruhig zu bleiben. Und ich habe gefilmt und bin plötzlich allein dem wütenden Gorilla gegenübergestanden, habe mich auf den Boden gekauert, aber unter mir sind quasi meine Füße „gelaufen“, weil ich eigentlich weg wollte. An diese Szene habe ich mich erinnert bei gewissen Fragestellungen bei diesem Kaminesgespräch [*lacht*]. Damals war es sehr fordernd für mich. Heute würde ich sowas mit viel Freude bestreiten. Ganz sicher zählen auch die vielen Begegnungen mit Menschen in den unterschiedlichsten Bereichen unserer Gesellschaft zu den großen Highlights, die eine solche Position automatisch mit sich bringt, wie zum Beispiel das Zusammentreffen mit Politikern, Künstlern, Wissenschaftlern, Menschen der Wirtschaft aber auch vielen sogenannten normalen Menschen, die einen besonderen Eindruck hinterlassen. Hier gäbe es sicher noch viel zu erzählen, erwähnen muss ich an dieser Stelle natürlich



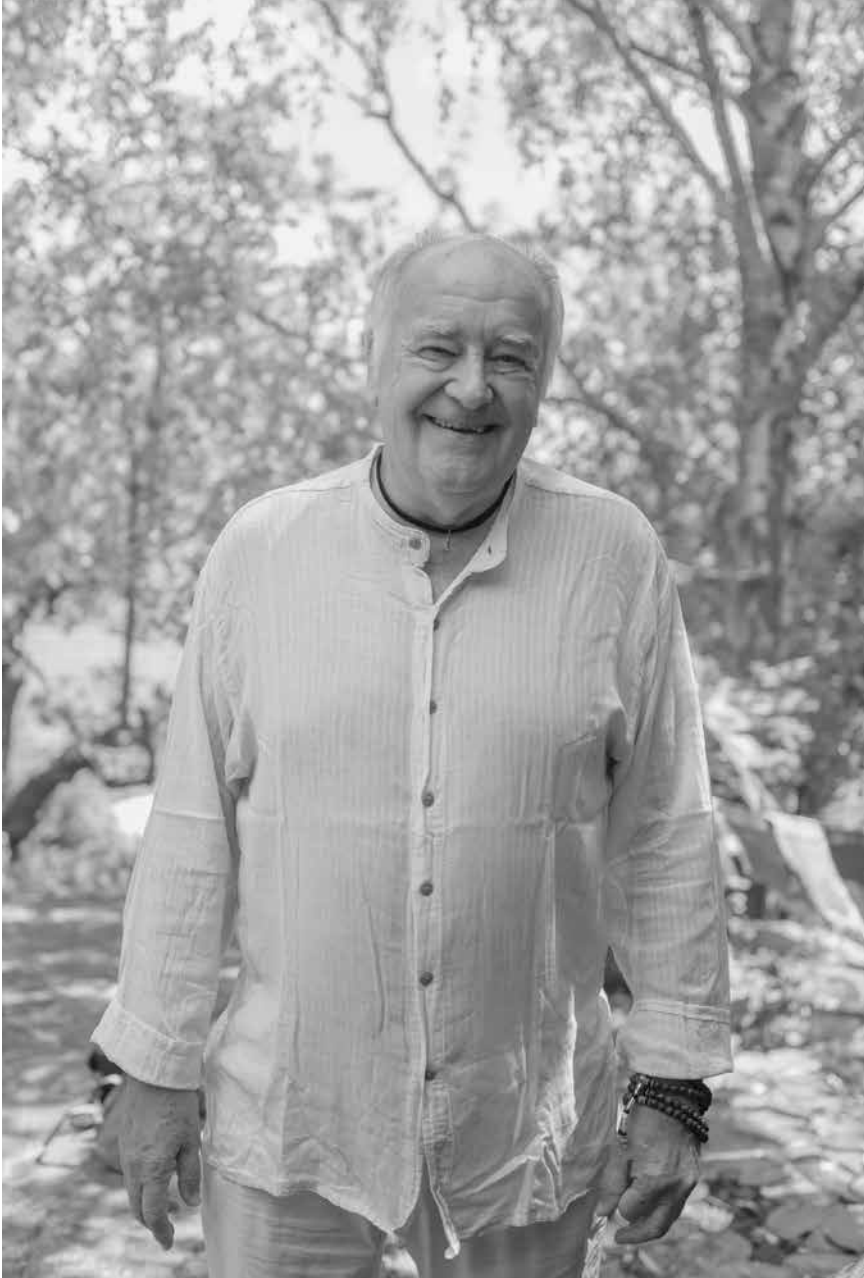
auch meine jährlichen Reisen nach Asien auf Einladung des UN-Vesakh-Komitees zu den internationalen Vesakhfeiern und besonders meine Teilnahme in den allerletzten Jahren auf Einladung unseres Außenministeriums und des indonesischen Religionsministeriums, als Mitglied einer Delegation für den „Interreligiösen und interkulturellen Dialog zwischen Österreich und Indonesien“. Da gab es ganz viele unvergessliche Erlebnisse. Aber in Wahrheit sind es die ganz vielen kleinen Dinge, die den Erfolg und die Höhepunkte meiner Amtszeit ausmachen. Es ist ÖBR-intern sehr viel geschehen, wir sind in unseren Aufgaben und im konstruktiven Miteinander besser und stärker geworden. Wir waren vor allem interreligiös in vielen Fällen auch aktive Mitbegründer und wertgeschätzte Partner bei vielen Gremien. Unsere gemeinsamen Erfolge begründen sich vor allem in einem wechsel-

seitigen Vertrauen und großer Wertschätzung und das ist mein größtes Highlight!

Weil es ein ganz großes und erst vor ein paar Wochen finalisiertes Highlight zum Ende meiner Amtszeit ist, muss ich es noch erwähnen. In diesen Jahren an der Spitze der ÖBR haben sich manch sehr tiefgehende Beziehungen entwickelt, eine davon betrifft einen Menschen, den ich als Bodhisattwa bezeichnen würde. Er hat den wesentlichen Teil einer sehr hohen Summe übernommen, damit wir in der Lage waren, den Baurechtsvertrag der Friedenspagode an der Donau um weitere 60 Jahre zu verlängern und damit den Standort sicherzustellen. Der bestehende Vertrag wäre im nächsten Jahr nach 40 Jahren abgelaufen.

ÖBR: Jetzt bist du wirklich mit sehr vielen berühmten Persönlichkeiten zusammengekommen und hast sie getroffen, haben

>>



Den Weg der Mitte finden, und die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind.

>> *die dich jetzt beeinflusst auf Grund ihrer Funktionen oder haben sie dich persönlich berührt?*

Gerhard: Wahrscheinlich oder ganz sicher beides. Dabei gab es viele große Persönlichkeiten, die sehr bekannt sind und große Namen tragen, wie zum Beispiel SH der Dalai Lama oder Bruder David Steindl-Rast. Natürlich waren in beiden Fällen das persönliche

direkte Zusammentreffen und der Austausch sehr beeindruckende und unvergessliche Erfahrungen. Aber ich hatte noch viele weitere Begegnungen auf solchen Ebenen mit nicht so bekannten Persönlichkeiten und das macht mich sehr demütig. Demut ist übrigens, obwohl ursächlich kein buddhistischer Begriff, ein Lieblingsbegriff von mir. Allerdings nicht in einer unterwürfigen Bedeutung, wie in un-

Gerhard Weißgrab

1952 geboren und katholisch sozialisiert in Niederösterreich, ab 17. Lebensjahr in Wien, 45 Berufsjahre im Finanzbereich in teilw. führenden Positionen.

1979 bei einer Reise durch Sri Lanka Erstkontakt mit dem Dharma und damit langsam der Anfang seines Buddhist-Seins. 1999 Laienordination im Great HwaOmSah in Süd-Korea, 2004 Erfahrung durch 3wöchige Mönchsordination auf Zeit in Sri Lanka.

Von 2003 bis 2006 Mitglied im Vorstand der BGÖ (Buddhistische Gemeinde Österreich) und seit 2006 Präsident der ÖBR.

Seit 2010 Vorstandsmitglied in der „Initiative Weltethos Österreich“

2011 in Sri Lanka Verleihung der Ehrenbezeichnung: „jathyantara dharma duta wansa pradeepa“ durch den obersten Mönchsorden Sri Lanken Ramanna Maha Nikaya.

2012 Großes Goldenes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.

2016 in Thailand Verleihung des „The World Buddhist Outstanding Leader Award“ durch die „World Alliance of Buddhist Leaders“.

2016 Gründungsmitglied von „Animal Compassion“, seither Obmann von AC.

Seit 2021 Mitglied im Vorstand von Coalition of Faith-Based Organizations (CFBO-Austria).

2024 Verleihung eines Ehrendoktorats in Theologie durch die Johann Heinrich Pestalozzi Christian University (JHPCU) an der Hauptuni Wien, im Juni des Jahres.

2024 Verleihung des Berufstitels „Professor“ durch Bundespräsident Alexander Van der Bellen, überreicht im Bundeskanzleramt durch BM Dr.in Susanne Raab, im Dezember des Jahres.

serer Kultur oft falsch verstanden, sondern in der Form, mich weder drunter noch drüber zu stellen, sondern mich richtig einzuordnen. Auch das ist oft

Meine Frau hat mich immer mit Rat und Tat unterstützt.

spürbar, bei wirklich bedeutenden Menschen und, was ich noch lernen durfte, auch sie tragen oft noch Schatten mit sich. Auch das macht demütig und vor allem schützt es vor unkritischer Hingabe. Etwas, das leider gerade auch in unseren Kreisen oft durch falsche und unkritische Guru(Lehrer)-Hingabe passieren kann und nicht heilsam ist. Eben Demut im Sinne von nicht drüber und nicht drunter, aber trotzdem „Dreimalige große Niederwerfung!“

ÖBR: Wie kann man bei so viel Anerkennung noch bei sich bleiben?

Gerhard: Das ist eine sehr gute und wichtige Frage. Man muss sich bewusst sein, dass weder große Verehrung noch starke Ablehnung einen persönlich meint, sondern die Funktion oder das, wofür man steht. Man ist immer eine Projektionsfläche. Und diese Perspektive ist in beide Richtungen sehr hilfreich, sie kann vor Verletzungen schützen und zugleich vor Größenwahn und überbordendem Ego. Ich habe da eine sehr schöne Erfahrung machen dürfen, als ich in Sri Lanka als „Mönch auf Zeit“ ordiniert war. Der von mir hochgeschätzte Bhante Seelawnsa hat mir das damals ermöglicht. Wenn man in einem buddhistischen Land die Robe trägt, dann sehen die Menschen in einem eben den Buddha und seine Lehre. Sie zeigen dir unglaubliche Verehrung und Wertschätzung, meinen aber nicht dich als Person, sondern das, was du ihnen in deiner Erscheinung symbolisierst. Trotzdem nimmt im ersten Schritt das Ego diese hohe Verehrung für sich wahr, obwohl es nicht so gemeint ist. Das Verständnis der finalen Leerheit unseres Egos gehört ja zu den wichtigen Erkenntnissen am buddhistischen Weg und dazu bieten solche Erfahrungen ein sehr wertvolles Übungsfeld.

ÖBR: Bei so viel Licht, wird es auch Schatten geben. Erzähl mir etwas über die größten Flops >>



gehören Niederlagen unbedingt dazu. Es gibt kein Handeln ohne Niederlagen. Wir brauchen sie unter anderem auch dazu, den Weg der Mitte zu finden und zu lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

ÖBR: Deine vielen Reisen nach Asien, in die sogenannten buddhistischen Kernländer, haben sie deine Praxis beeinflusst?

Gerhard: Ja, sie haben meine Praxis befruchtet, aber vor allem auch meine Sicht auf die Vielfalt des Dharma sehr geprägt und erweitert. Eigentlich waren diese Reisen für mein heutiges Verständnis der Lehre und meine Sicht auf den Buddhismus insgesamt unverzichtbar. Wir sollten

>> *deiner Präsidentschaft, oder möchtest du darüber nichts sagen?*

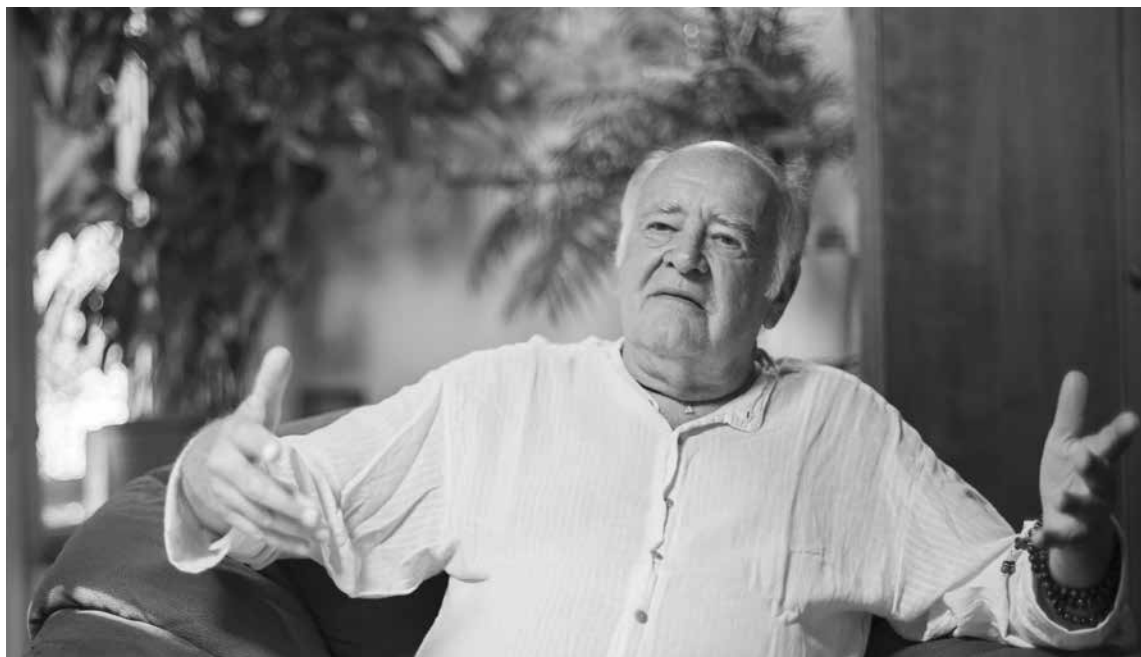
Gerhard: Ich möchte nicht unbedingt ins Detail gehen, aber selbstverständlich gab es jede Menge an Flops und Niederlagen. Einen möchte ich schon benennen. Es war schon ab Beginn meiner ersten Amtsperiode mein Vorhaben, dass die Zahl an Mitgliedern der ÖBR die reale Zahl an Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich widerspiegeln soll. Die Mitgliederzahl hat sich inzwischen zwar vervielfacht, liegt aber immer noch ganz weit von der realen Anzahl Praktizierender entfernt. Aber die schlimmsten Niederlagen waren mit Sicherheit jene, wo zwischenmenschliche Konflikte im Zentrum standen. Wir sind alle das Produkt unserer Handlungen und der daraus resultierenden Bedingungen und manchmal liegen die so, dass Konflikte einfach nicht lösbar sind, die Zeit der Heilung noch nicht gekommen ist. Andererseits

uns bewusst sein, dass wir immer nur einen kleinen Teil der sogenannten „ganzen Wahrheit“ erkennen können. Reisen bildet, heißt es, aber nur dann, wenn wir wirklich mit ehrlich offenem Geist auf jede Reise gehen und unsere konzeptuellen Brillen zu Hause lassen. Egal, wohin und wie weit wir reisen.

ÖBR: Findest du in deiner mannigfachen Tätigkeit als Präsident noch Zeit für Entspannung bzw. zu deiner buddhistischen Praxis?

Gerhard: Nachdem in diesen 20 Jahren meine Aufgaben ständig gewachsen sind, ist das wirklich eine große Herausforderung und manchmal sehr schwer umzusetzen. Andererseits ergibt sich genau dadurch die ständige Auseinandersetzung mit den Inhalten der Lehre des Buddhas, so dass es auch wieder Vorteile hat, wenn dadurch auch manchmal das Sitzen am Polster zu kurz kommt. Nicht

*Große Verehrung oder starke Ablehnung
als Ausdruck der Funktion betrachten.*



zuletzt war das auch einer der Gründe für den Entschluss, nicht mehr zu kandidieren, weil ich merke, dass meine Vorstellungen und Ideen größer sind, als meine Kraft, sie umzusetzen.

ÖBR: Jetzt hast du deine Frau erwähnt, die nicht so glücklich war, wie reagiert sie heute auf dieses enorme Arbeitspensum?

Gerhard: Na ja, das hat sich inzwischen glücklicherweise schon geändert. Heute ist sie sogar stolz auf das, was ich erreicht habe. Jedenfalls hat sie mich immer mit Rat und Tat unterstützt und mir den Rücken freigehalten, wofür ich sehr dankbar bin.

Hier möchte ich noch anfügen, dass ich überhaupt sehr vielen Menschen sehr dankbar sein muss, dafür, wie sie mich in diesen zwei Jahrzehnten jeweils unterschiedlich gefördert und begleitet haben. Meine Erfolge wären sonst nie möglich gewesen!

ÖBR: Ja, man opfert die meiste Zeit der Organisation.

Gerhard: Als Opfer habe ich das nie empfunden, ganz im Gegenteil. Es war mir eigentlich ziemlich rasch, nachdem ich vor bald 50 Jahren mit dem Dharma in Berührung gekommen bin, ein großes Bedürfnis, hier etwas zurückzugeben. Selbst wenn es oft auch sehr mühsam war, am Ende des Tages besteht nur ganz große Dankbarkeit.

ÖBR: Hast du keine Angst in ein Loch zu fallen, weil niemand mehr deine Expertise wünscht?

Gerhard: [:lächelt] Ich hätte Panik davor, nicht mehr Präsident zu sein, hätte ich das kurzfristig entschieden, oder wäre das über Nacht geschehen. Aber ich habe mich jahrelang auseinandergesetzt mit meinem Aufhören. Ich erinnere mich gut, es war beim UN-Vesakh >>

Dass der große Dialog mit der gesamten Gesellschaft weitergeht.

>> 2021 in Hanoi, Vietnam, damals war Heinz Vettermann Generalsekretär und es gab im selben Jahr noch Neuwahlen. Ich überlegte, nicht mehr zu kandidieren. Beim Heimflug nach Wien besprach ich das mit Heinz und er meinte, noch nicht jetzt, machen wir noch eine gemeinsame Amtsperiode. Leider ist es durch seinen unerwarteten Tod nicht mehr dazu gekommen und ich bin dir [Anm.: Johannes Kronika, dem Interviewer] sehr dankbar, dass du hier die Funktion von Heinz übernommen hast. Ein weiterer Anstoß, nochmal zu kandidieren, war die Aussage meines jüdischen Freundes aus Graz, Heinz Anderwald. Er sagte damals zu mir: „Wenn du jetzt aufhörst, dann tust du weder dir selbst noch der Sache etwas Gutes.“ Heute kann ich daher sagen, dass ich mich schon meine gesamte letzte Amtsperiode mit der Übergabe dieser Aufgaben an neue Kräfte befasste und das auch vorbereitet habe und sehr zuversichtlich bin. Es ist sehr wichtig, hier den richtigen Zeitpunkt zu finden und genau gegen dieses Loch, das da sicher lauert, die richtigen Vorkehrungen zu treffen. Auch das Aufhören muss gelernt und geübt sein und es ist ganz wichtig, loslassen zu können. Wieder eine klassische buddhistische Tugend und ich glaube, dass es mir gelingt, ich bin gut darauf vorbereitet.

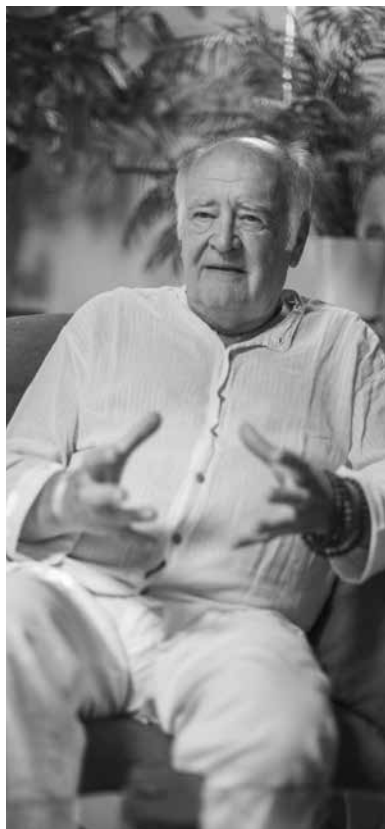
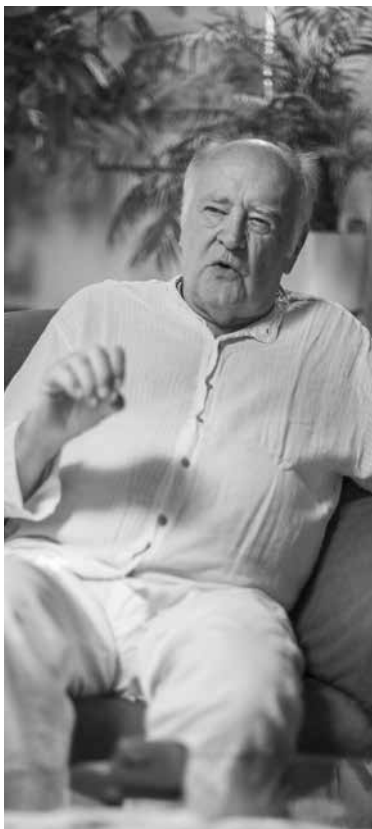
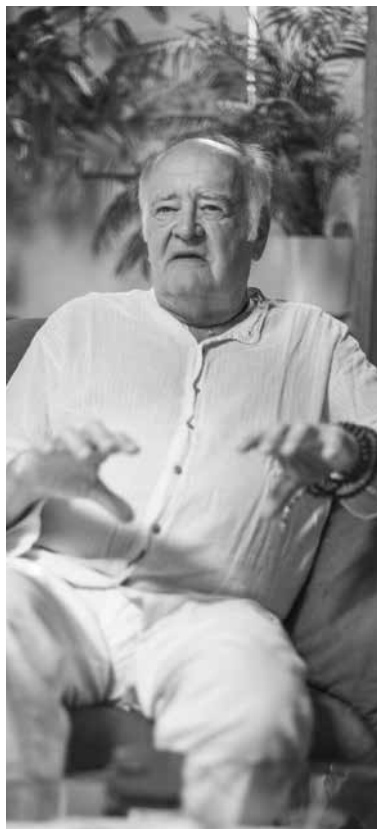
ÖBR: Was hast du noch vor in deiner Präsidenten Pension?

Gerhard: [:lacht] Oh je, da gibt es unendlich viele Dinge, zum Beispiel den ständig wachsenden Stoß der ungelesenen Bücher auf meinem Schreibtisch kleiner werden zu lassen, mich wieder mehr um „Animal Compassion“ zu kümmern, das ich vor 10 Jahren gegründet

habe, auch meine Mitgliedschaft im Vorstand von der „Initiative Weltethos Österreich“ und der „Coalition of Faith based-Organizations“ wird mich ausreichend fordern. Der Wunsch danach, einfach im Garten zu liegen und in die Natur oder ein Buch zu schauen, wird hoffentlich auch stärker erfüllbar sein! Und meine Frau hätte auch noch eine lange Wunschliste [:lacht].

ÖBR: Ich habe sicherlich viel vergessen, möchtest du noch eine nicht gestellte Frage beantworten?

Gerhard: Frage vielleicht weniger, aber so den Wunsch an die Zukunft der ÖBR zu äußern, dass es einfach weitergeht im Dialog, im großen Dialog mit der gesamten Gesellschaft und mit allen Bereichen der Gesellschaft, weil ich zutiefst überzeugt bin, dass die Lehre des Buddha eine Weisheit in sich hat, die die Entwicklung unserer Gesellschaft, wie wir sie heute erleben, dringendst braucht oder brauchen würde. Nicht in Konkurrenz zu den anderen Religionen, denn andere Religionen haben andere Wege, die genauso notwendig und wichtig sind, aber der buddhistische Weg ist eine zusätzliche unendliche Bereicherung. Und ich bin auch der Meinung, dass dieser Unterschied bestehen bleiben muss. Ich bin nicht der Meinung, dass es eine einzige Weltreligion geben sollte. Das ist ein völlig falscher Weg, denn die Vielfalt ist eine Notwendigkeit für Leben. Es gäbe ohne Vielfalt oder Diversität kein Leben. Wenn wir auf Monokulturen schauen, so sind diese alle früher oder später dem Untergang geweiht. Es braucht diese Vielfalt und diese braucht wieder wechselseitigen Respekt. Meine Lieblingsthese zum Dialog



lautet: Es ist wichtig, einen Konsens über den Dissens zu finden. Gerade im interreligiösen Dialog, weil es einen unterschiedlichen Kern der einzelnen Religionen gibt. Bei den monotheistischen Religionen den Schöpfergott, bei den nicht theistischen Religionen, wie dem Buddhismus, ist es der Gedanke der Interdependenz, der wechselseitigen Bedingtheit. Das sind zwei verschiedene Dinge, die gleichwertig nebeneinander Platz haben und trotzdem Raum lassen müssen, für viele weitere gemeinsame Dinge!

ÖBR: Abschließend, hast du noch einen persönlichen Herzenswunsch?

Gerhard: Ich wäre am Ende gern ein sehr alter, weiser Mann, wenn es geht. Es ist das Alt sein sehr nahe, die Weisheit noch sehr weit weg [:lacht]. Und das einfach deshalb, um auch das machen zu können, wonach du mich knapp davor gefragt hast. Dazu braucht es Kondition und Gesundheit, meine ich. Also so aktuell fällt mir ein, dass Bruder David Steindl-Rast am 12. Juli seinen 100.

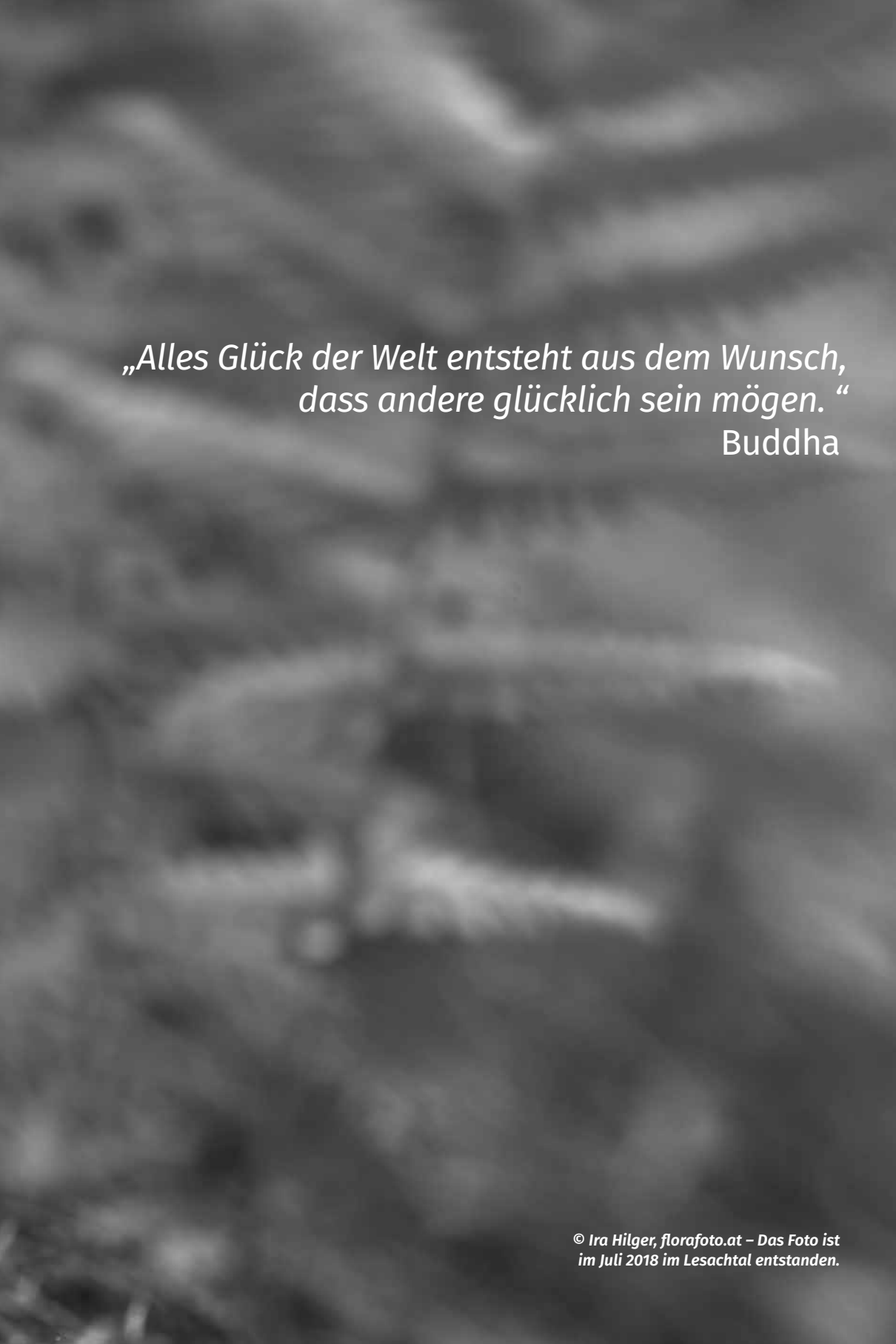
Geburtstag gefeiert hat. So gesehen kann man sagen, dass er ein Vorbild ist, in dem Fall so eine Leuchte in der Ferne, wie Ursula Lyon, mit bald 100, als Grande Dame der ÖBR und des Buddhismus in Österreich. Das sind so inspirierende Beispiele, halt nach Möglichkeit lange gesund und geistig frisch zu bleiben, andernfalls könnte ein schneller Existenzwechsel auch ein Segen sein, wenn das nicht funktioniert. Mein persönlicher Herzenswunsch ist daher einfach: Die Möglichkeit zu haben mit halbwegs geistiger und körperlicher Gesundheit ziemlich alt zu werden [:lächelt].

ÖBR: Vielen Dank für das Interview ■



Buddhismus und Natur





*„Alles Glück der Welt entsteht aus dem Wunsch,
dass andere glücklich sein mögen.“*
Buddha



Buddhistisches Kulturerbe im Himalaya: Zwischen Vergänglichkeit, Klimawandel und Digitalisierung

MARKUS VIEHBECK

April 2026: Für dieses Jahr hält der Winter ein letztes Mal Einzug in Dolpo, einer tibetisch geprägten, strukturschwachen und abgelegenen Region im äußersten Norden Westnepals an der Grenze zu Tibet.

Die Hauptstadt Kathmandu ist weit entfernt und nur über mehrere Tage Fußmarsch sowie eine zweitägige Busfahrt durch großteils

unbefestigtes und steiles Gelände zu erreichen. Während der Regenzeit machen häufige Bergrutsche die Straßen unpassierbar. Auch



Kloster Mekhyim

die Alternative – ein Flug mit einer kleinen Maschine, die ihre maximal fünfzehn Passagiere über die Ausläufer des Himalayas zum nächstgelegenen Flughafen nahe der indischen Grenze bringt – ist oft nicht möglich. Viele der Bewohner setzen ihre Hoffnung daher auf ausgedehnte Straßenbauprojekte, die langsam auch Dolpo erreichen. Diese sind jedoch nicht unumstritten, da sie tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen, die vielfach als Bedrohung für ein fragiles Ökosystem und eine traditionell geprägte Lebensweise gesehen werden.

Der Wind treibt glitzernde Schneeflocken in das Kloster von Mekhyim („Feuerhaus“), das wie ein sprichwörtlicher Leuchtturm über

dem Hochtal von Tarap thront. Mit rund 1.000 Einwohnern, die das Tal auf einer Höhe von 4.100 bis 4.300 Metern bewohnen, zählt es zu den höchstgelegenen dauerhaft besiedelten Regionen der Welt. Viele Bewohner ziehen sich während des harschen Winters in tiefer gelegene Gebiete zurück, während insbesondere junge Menschen von einer vielversprechenderen Zukunft mit Bildungs- und Berufschancen im Ausland träumen. Manche Dörfer sind daher akut von Entvölkerung bedroht. Auch das Kloster Mekhyim ist seit vielen Jahren unbewohnt und wird von den Einwohnern des Tals nur einmal jährlich im Rahmen eines gemeinschaftlichen Rituals besucht. Dazwischen kümmert sich der zustän-

>>



Verpacken der Manuskriptseiten in Stoff

>> dige Lama um das Nötigste, doch auch viele Klöster leiden unter fehlendem Nachwuchs.

Dass Schneeflocken ihren Weg ins Innere des Klosters finden, ist eine Folge des Klimawandels. Dieser hat zu einer deutlichen Verschiebung der früher stabilen Wettermuster geführt und bringt mehr Niederschlag in ein vormals sehr trockenes Gebiet. Die traditionellen Lehmflachdächer können diesen Belastungen nicht standhalten. Nach einem schweren Wasserschaden wurde daher auch das alte Klosterdach durch ein modernes Spitzdach aus Metall ersetzt. Durch dessen Ritzen dringen einzelne Schneeflocken in den früheren Küchenbereich im Obergeschoss des Klosters, wo sie normalerweise vom Lehm Boden rasch absorbiert werden und keinen weiteren Schaden anrichten.

Doch in diesen Apriltagen ist etwas anders: Die Schneeflocken treffen auf jahrhundertealte buddhistische Manuskripte, die üblicherweise den Altar im Erdgeschoss als Symbol für die Rede des Buddha flankieren, nun aber über das gesamte Obergeschoss verteilt ausgebreitet sind. Dort arbeitet ein Team des *Tibetan Manuscript Project Vienna* (<https://tmpv.univie.ac.at/>), eines Langzeitforschungsvorhabens am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhistis-

muskunde der Universität Wien. Die Wiener Initiative, deren Anfänge in die 1990er-Jahre zurückreichen, widmet sich der Dokumentation und Erforschung von Handschriften des tibetisch-buddhistischen Kanons. Auch in der Lehre und Ausbildung der Studierenden spielt die Arbeit mit buddhistischen Texten seit jeher eine zentrale Rolle. In einer ersten Phase wurden zahlreiche Handschriftensammlungen in den tibetisch-indischen Grenzregionen Ladakh, Zaskar und Kinnaur digitalisiert; seit 2017 konzentriert sich die Forschung auf die tibetisch-nepalesischen Grenzgebiete Dolpo und Mustang. Insgesamt konnten bereits rund eine Million einzelne Manuskriptseiten gefährdeten kulturellen Erbes gesichert werden.

Auch die Bestände des Klosters Mekhyim sind bedroht. Nicht durch die aktuellen Schneeflocken – diese werden rasch entfernt und die Manuskripte abgedeckt. Der frühere Wasserschaden jedoch hat auch die Manuskripte in Mitleidenschaft gezogen. Viele weisen Schimmelschäden auf; in einigen wenigen Bänden ist der Schimmel so stark mit einzelnen Blattseiten verwachsen, dass diese nicht mehr geöffnet werden können. Die religiöse Bedeutung der Manuskripte spiegelt sich auch in ihrer oft hochwertigen Ausführung und dem damit verbundenen materiellen Wert wider. Gerade dieser birgt zusätzliche Gefahren: Auf dem internationalen Kunstmarkt lassen sich für kunstvoll geschnitzte hölzerne Buchdeckel oder filigrane Illustrationen auf einzelnen Seiten hohe Preise erzielen, weshalb sie häufig organisierter Kriminalität zum Opfer fallen. Auch im Kloster Mekhyim ist dies deutlich sichtbar: Zahlreiche Illustrationen wurden ausgeschnitten und entwendet, ebenso sämtliche hölzernen Buchdeckel



Blick über das Hochtal von Tarap

der insgesamt 51 alten Manuskriptbände. Zum Glück gilt der hohe Marktwert nicht für gewöhnliche Manuskriptseiten; zudem erschweren ihre beträchtliche Größe (ca. 70 x 22 cm) und das Gewicht der Bände einen Abtransport.

Ihre Inhalte sind jedoch nicht weniger bedeutend. Sie enthalten Übersetzungen buddhistischer Texte, häufig aus dem Sanskrit und anderen Sprachen ins Tibetische, die dem historischen Buddha zugeschrieben werden. Für ihre Anhänger stellen sie die Manifestation der Rede des Buddha dar und werden in regelmäßigen Ritualen verehrt, um Schutz und Segen zu erbitten.

Für die Wiener Forschungsinitiative wiederum sind diese Sammlungen und ihre durch kontinuierliche Nutzung gesicherte

Erhaltung ein historischer Glücksfall. Manche Manuskripte sind über 800 Jahre alt und dokumentieren eine Phase der Entwicklung des tibetischen Kanons, die den heute gängigen Modellen vorausgeht, welche sich erst im 14. Jahrhundert herausgebildet haben. Konkret bedeutet dies, dass sich in diesen Sammlungen beispielsweise Texte finden, die von späteren Traditionen als nicht authentisch ausgeschieden wurden, ebenso wie zahlreiche frühe Übersetzungen buddhistischer Werke, die später durch jüngere Übersetzungen ersetzt wurden. Die Sammlungen stellen damit eine außerordentlich wichtige Quelle für die Erforschung der Entstehung des tibetischen Kanons dar.

Im Rahmen der Feldforschung werden die einzelnen Bände Seite für Seite digitalisiert. >>

>> Ein eingespieltes Team erstellt dabei täglich rund 2.500 Aufnahmen mit jeweils zwei Manuskriptseiten. Die notwendige Energie liefert ein tragbares Solarpanel, das jetzt im April von Eiszapfen bedeckt ist. Zurück in Wien werden die Textinhalte in akribischer Handarbeit katalogisiert. Die Bilder wiederum werden KI-gestützt automatisch zugeschnitten, bevor beides zusammen in einem digitalen Archiv verbunden und zugänglich gemacht wird: *Resources for Kanjur and Tanjur Studies* (<http://www.rkts.org/>) gilt als die weltweit größte auf den tibetischen Kanon spezialisierte Datenbank. Auch die weitere Forschung wird durch moderne Technologien unterstützt. So wurden KI-Modelle zur automatischen Erkennung der tibetischen Schrift trainiert, die mittlerweile auch Handschriften zuverlässig erfassen können. Die daraus entstehenden durchsuchbaren E-Texte werden einer internationalen Forschungsgemeinschaft zur Verfügung gestellt.

Im Kloster Mekhyim geht es derweil bodenständiger zu. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt sind die Finger kaum mehr zu spüren und die Stimmung sinkt. Umso größer ist der Dank, dass Hausvater Trinle den vierzigminütigen Aufstieg zum Kloster auf sich nimmt, um warmes Mittagessen zu bringen. Die lokale Unterstützung beschränkt sich nicht nur auf Nahrung und ein schützendes Dach über dem Kopf, sondern umfasst auch Respekt, Anerkennung und Freundschaften, die über Jahre gewachsen sind. Von Anfang an gehört auch Jigme, ein ehemaliger Mönch aus dem Nachbardorf Saldang, zum Wiener Team in Nepal und ist für die lokale Akzeptanz von zentraler Bedeutung. Nach mittlerweile sechs Expeditionen nach Dolpo und einer nach Mustang ist das Team in der Region bekannt und seine Arbeit wird zunehmend geschätzt. Für die Zusammenarbeit mit den lokalen Stakeholdern ist dies von entscheidender Bedeutung, denn nur auf dieser Grundlage kann die langfristige Bewahrung des buddhistischen Erbes gelingen. ■



Digitalisierung unter winterlichen Bedingungen

MARKUS VIEHBECK

studierte Indologie und Religionswissenschaft an der LMU München und promovierte 2012 in Tibetologie und Buddhistismuskunde an der Universität Wien, wo er heute als Senior Scientist, Vize-Studienprogrammleiter und Koordinator des Forschungsnetzwerks CIRDIS tätig ist. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf der Religion, Geschichte und Kultur Tibets und des Himalaya, wobei sein besonderes Interesse dem tibetisch-buddhistischen Kanon, der Manuskript- und Buchkultur, Prozessen des transkulturellen Austauschs sowie Archivierungspraktiken gilt.

Wintermorgen –

ohne besonderen Grund

wache ich auf.

Shiki

Dem Tod ins Antlitz schauen

GERNOT LANDSCHEIN

Ich wurde gebeten, etwas über den Tod und das Sterben zu schreiben. Nun gibt so viele Bücher, heilige Schriften, Artikel, Vorträge, Konzepte und Ideen darüber, was im Moment des Sterbens und Todes geschieht, dass ich nicht das Gefühl habe, noch etwas dazu beitragen zu müssen. Mir fehlt es sicherlich an ausreichendem Wissen – ganz zu schweigen an Weisheit. Ich habe mich stattdessen dazu entschieden, ein paar Zeilen über meine wertvollsten und tiefsten Erfahrungen im Umgang mit dem Tod zu schreiben.

Daher ist das Folgende kein gut strukturierter Beitrag zu diesem Thema, aber Tod und Sterben sind es ja schließlich auch nicht. Der Versuch, diese sehr persönlichen Erfahrungen in Worte zu fassen, war nicht einfach. Worte sind begrenzt, und es besteht immer die Gefahr, zu konzeptionell zu werden. Aber ich werde mein Bestes geben und hoffe, dass es für andere nützlich und inspirierend ist.

Die größte Angst im Leben ist für uns Menschen ist die Angst vor dem Tod und dem Sterben. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir einfach nicht mit Sicherheit wissen, was passieren wird. Die bloße Tatsache, dass wir alle sterben müssen, ist der äußerste Ausdruck von Vergänglichkeit und Ungewissheit.

Als Arzt bist du ständig Zeuge von Tod und Sterben. Deshalb denken viele Leute, Ärzte seien „cool“, weil sie so oft damit konfrontiert sind. Aber wenn es um den eigenen Tod und das eigene Sterben geht, ist oft genau das Gegenteil der Fall. Andere sterben zu sehen, gibt nicht notwendigerweise einen besonderen Einblick für den eigenen Weg.

Erfahrung und Erkenntnis sind zwei ganz verschiedene Dinge.

In unserer Gesellschaft ist die Konfrontation mit dem Tod fast schon ein „Privileg“,

denn anders als in früheren Zeiten sind Tod und Sterben zu einem Tabu geworden – zu einer Tatsache, mit der wir uns möglichst nicht auseinandersetzen wollen. In der modernen Gesellschaft gibt es immer weniger Menschen, die jemals eine Leiche gesehen, geschweige denn jemanden beim Sterben begleitet haben; es ist zu unangenehm, zu beunruhigend. Es erinnert uns daran, dass Vergänglichkeit kein Konzept ist, sie ist eine schmerzhafteste Realität, insbesondere wenn wir ständig an dem festhalten, was wir gerne hätten.

Die alte Dame

Anfang der 80er Jahre arbeitete ich als Assistenzarzt in der Chirurgie. Eines Nachmittags wurde eine alte Dame auf meine Station eingeliefert. Sie litt an einer akuten und nicht mehr heilbaren Durchblutungsstörung. Ihre Beine färbten sich bereits zusehends immer dunkler, und es war offensichtlich, dass es medizinisch keine Hilfe mehr gab.

Trotz aller Schmerzmittel hatte sie große Schmerzen, und wir alle auf der Station fühlten uns recht hilflos und traurig.

Am nächsten Morgen, gleich zu Beginn meiner Schicht, schickte mich die Stationschwester sofort ins Zimmer der Patientin.



Zu meiner Überraschung saß sie völlig aufrecht sitzend in ihrem Bett, in einer sehr würdevollen Haltung. Sie bat mich freundlich, mich zu ihr zu setzen. Ich fragte sie, ob sie immer noch starke Schmerzen habe, was sie mit einem gequälten Gesichtsausdruck bejahte. Es war offensichtlich, dass sie wusste, dass sie bald sterben würde.

Dann langte sie mit der Hand unter ihr Bett, holte eine Flasche hervor und sagte: „Würden Sie mich bitte glücklich machen und ein Glas Champagner mit mir trinken?“ In diesem Moment war ich völlig verwirrt und überwältigt. Ich konnte mir keinen Reim darauf machen, was da gerade geschah. Ohne zu zögern stieß ich mit ihr an und nahm einen Schluck.

Wenig später wurde ich aus dem Zimmer gerufen. Als ich zurückkam, stellte ich fest, dass sie nicht mehr atmete ...

Einfach nur bei meiner Frau sein, als sie im Sterben lag

Meine Frau litt an einer sehr aggressiven Krebserkrankung. Als klar wurde, dass nichts mehr getan werden konnte, war es ihr Wunsch, zu Hause zu sterben. Also verließen wir an einem Freitagnachmittag die Klinik. Ein Palliativ-Team wurde für Anfang

der folgenden Woche erwartet, und als Arzt fühlte ich mich durchaus in der Lage, bis dahin mit der Situation umzugehen. Doch am Abend desselben Tages wurde ihre Atemnot so stark, dass es unmöglich war, dies zu Hause zu behandeln.. Also rief ich – mit größtem Bedauern – den Rettungswagen, um in die Klinik zurückzukehren. Mit schmerzhafter Traurigkeit wurde mir klar, dass die Vorstellung, zu Hause bei ihr zu sein und gleichzeitig Ehemann, Arzt und Krankenpfleger, eine große Illusion war. Ich verbrachte die ganze Nacht sitzend an ihrem Bett, und trotz der Situation wurde mir dann klar, dass ich mich endlich entspannen und einfach nur bei ihr SEIN konnte. Es gab keine Möglichkeit, über meine Gedanken nachzudenken, alle Ansichten verloren in dieser Nacht jegliche Bedeutung. Keine Möglichkeit, in irgendetwas zu flüchten, auf das ich mich fixieren konnte. Am frühen Morgen, als die ersten Sonnenstrahlen ihr Gesicht berührten, hörte sie langsam auf zu atmen, ihr Herz hörte auf zu schlagen, und sie starb.

Die Zeit schien still zu stehen, und es schien so, als wäre sie da und zugleich nicht da ...

Seitdem hat sich spontan eine sehr persönliche tägliche Praxis von Wachsein entwickelt: >>

>> Da ist das Gefühl ihres langsamer werdenden Herzschlags, ihres letzten sanften Ausatmens. Und das ist eine Erinnerung daran, dass dies auch mir einmal widerfahren wird. Es ist nur ein kurzes Aufleuchten, und dann ist es vorbei.

Manchmal kommt es ganz von selbst, manchmal rufe ich es bewusst hervor. Es hat absolut nichts mit Trauer oder Konzeptualisierung zu tun, oder mit „Trauerarbeit“, wie es manche nennen. Es ist ein kurzes Aufblitzen – und das ist alles.

Ich glaube, das ist das größte Geschenk, das sie mir machen konnte

„Vielleicht stirbst Du sehr bald!“

In der Zeit danach wurde bei mir eine schwere Lungenerkrankung diagnostiziert, eine von der Art, an der man innerhalb kürzester Zeit sterben kann. Und nach der Erstuntersuchung in der Klinik wurde mir gesagt, dass ich vielleicht nicht länger als ein paar Wochen noch zu leben hätte. Als ich das hörte, kam mein Geist völlig zum Stillstand. Seltsamerweise stellte sich allmählich eine Art Entspannung ein. Mir wurde bewusst, wie viele Ziele in meinem Geist verborgen waren: Pläne für zukünftige Dharma-Programme, um auf dem Pfad „voranzukommen“; der Umzug in eine andere Stadt, der Kauf eines neuen Computers, die Mitarbeit an einer Kampagne für unser Dharma-Zentrum usw. usw.

Mir wurde glasklar, dass all das plötzlich bedeutungslos war. Dass ich mich nur auf das beziehen konnte, was ich empfangen, verstanden, praktiziert und vielleicht verwirklicht hatte. Ich dachte an meinen Guru und empfand enorme Dankbarkeit für alles, was er mir gegeben hatte; ich fühlte mich reich, begünstigt und demütig.

Während meines Krankenhausaufenthalts gab es diese lustige Sache mit der täglichen Visite.

Die Patienten werden normalerweise gefragt: „Wie geht es Ihnen?“ Und von den Patienten wird in der Regel erwartet, dass

sie ihre Schmerzen, Beschwerden oder ihre Stimmung beschreiben. Und ich hörte mich immer antworten: „Danke, mir geht es großartig.“ Was alle zum Lachen brachte, auch weil sie merkten, dass es aufrichtig gemeint war, glaube ich.

Kurz vor der Vollnarkose – die für eine vollständige Untersuchung notwendig war – kam mir der Gedanke, dass ich vielleicht nicht mehr aufwachen würde. Das war eine schockierende Erinnerung. Und meine Gedanken begannen, wie ein Bienenschwarm umherzuwirbeln. In diesem Moment erinnerte ich mich an eine Geschichte, die ich über meinen Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche gehört hatte. Als er noch ein jugendlicher Mönch in Tibet war, kamen er und seine jungen Mit-Mönche an einem Gebäude vorbei, vor dem ein großer, wilder Hund mit einem riesigen Maul angekettet war. Der Hund bellte sie ununterbrochen auf sehr aggressive und furchterregende Weise an. Die jungen Mönche versuchten, so schnell wie möglich vorbei zu rennen. Doch bemerkten sie plötzlich, dass es dem Hund irgendwie gelungen war, sich von der Kette zu befreien, und er ihnen hinterher jagte. Voller Entsetzen versuchten die jungen Mönche, in alle Richtungen zu fliehen. Doch irgendwann blieb Trungpa stehen, drehte sich um und rannte dann schnell und entschlossen auf den Hund zu. Und der Hund blieb stehen, drehte sich um und ging zurück zum Haus. Mit diesem Bild vor Augen entspannte ich mich vollkommen und fühlte mich klar und friedlich. Dann, als die Vollnarkose wirkte, verlor ich das Bewusstsein.

Nach der Narkose wurde ich nach Hause geschickt, da mir die Spezialisten sagten, dass sie ihrerseits nichts mehr tun konnten. Glücklicherweise verbesserte sich mein Gesundheitszustand mit Hilfe meines Lehrers für tibetische Medizin, und ich habe bis heute überlebt.

Einer meiner ersten Dharma-Lehrer war zweimal fast klinisch tot. Nachdem er sich

erholt hatte, traf er seinen Meister wieder. Er versicherte seinem Meister, dass es ihm viel besser gehe. Nach einer Weile sagte sein Meister: „Na, glaubst du etwa, du wirst ewig leben? Schon wieder?“

Der Tod und das Sterben stehen immer unmittelbar bevor, aber wir ignorieren das gerne. Charmante Slogans wie „Sei hier und jetzt“ helfen nicht wirklich weiter. Aber die Möglichkeit des Erwachens ist ebenfalls immer da. Seitdem wird mir immer wieder bewusst, wie ich diese Erfahrungen immer wieder ignoriere, sie vergesse oder denke, dass ich es jetzt „weiß“. Es ist einfach zu leicht, in die alten Gewohnheiten zurückzufallen. Nur eine Erfahrung zu machen und zu denken, dass man es jetzt weiß, reicht nicht aus – es führt zu Täuschung.

Als fühlende Wesen versuchen wir alle, jede Form von Unbehagen zu vermeiden. Aber wenn es einem gelingt, sich – immer wieder – auf die eigene innewohnende Wachheit einzulassen, ist es möglich, sich dem Unbehagen zu stellen, und es ist dann einfach das, was es ist: man ist in Kontakt mit der Realität. Wenn wir in Angst feststecken, die damit zu tun hat, dass wir uns auf Konzepte, Gefühle und Gedanken fixieren, sind wir unfähig, im Fluss mit dem zu sein, was gerade geschieht.

Aber die Erinnerung an eine einfache Tatsache des Lebens – dass du sterben wirst – kann dich aufrütteln. Sie bleibt nicht bestehen, du musst dich darin üben. Noten auf Papier erzeugen keinen Klang; man muss sie spielen, man muss eine Note oder einen Akkord anschlagen. Man kann den Klang, den Ton oder die Melodie nicht festhalten, aber wenn man sie immer wieder spielt, kann sie einen immer wieder aufrütteln. Wie es so schön heißt: Das Gute an der Vergänglichkeit ist, dass sie vergänglich ist.

Völlige Befreiung von der Angst ist möglich, wenn auch nur für einen Moment; Furchtlosigkeit, die daraus entsteht, dass man klar und ohne Urteil sieht; ohne Urteil hinschauen, nicht darüber nachdenken

oder es verdrängen; sich dem Unbehagen stellen – das kann man tun, ohne ein Held werden zu müssen.

Das ist also, was ich anbieten kann. Wenn es bei euch auf eine Saite trifft, bringt sie weiter zum Klingen, das wäre großartig.

Mit größter Dankbarkeit und Liebe für alle meine Lehrer und Lehrerinnen. ■

Anmerkung: Ironischerweise wurde der Autor, während er an diesen schlichten Zeilen arbeitete, von einem Herzinfarkt überrascht. Nun, da er aus dem Krankenhaus nach Hause zurückgekehrt ist, genießt er die strahlende Präsenz von allem und all den Dingen und Wesen, die an ihm vorbeiziehen. Und er versucht weiterhin, nicht zu vergessen, dass Unwissenheit unser grundlegendes Problem ist.

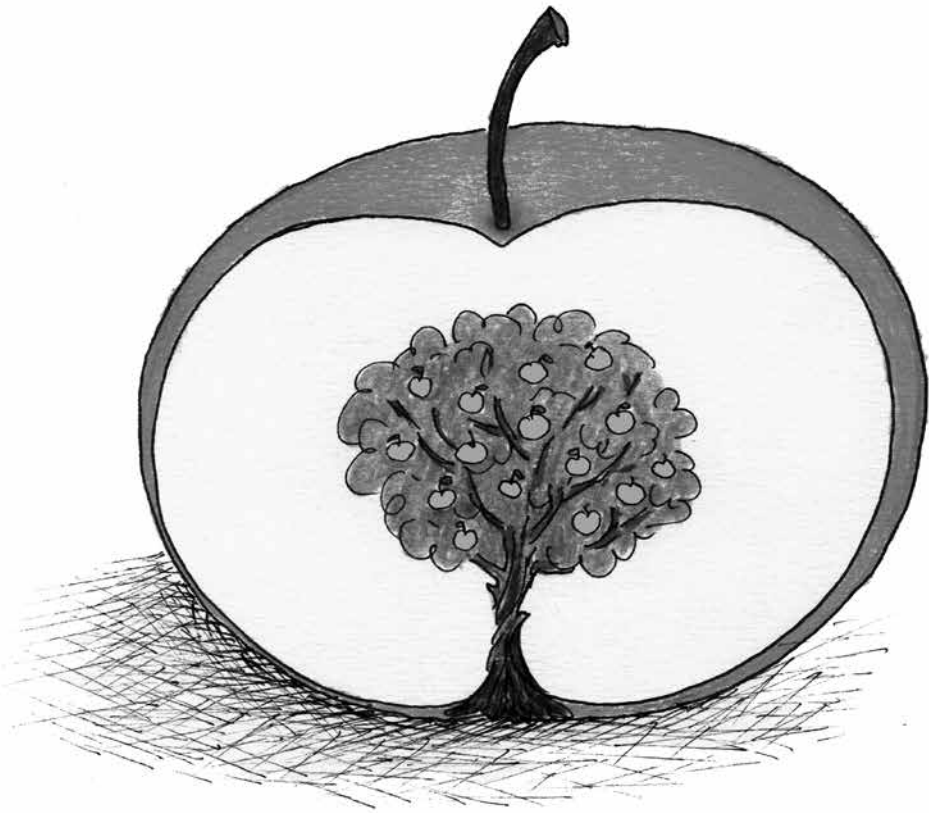
[Dieser Artikel wurde in englischer Sprache erstmals in der Herbstausgabe des EBU-Magazins 2021 veröffentlicht.]

GERNOT LANDSCHEIN

übt sich seit 1978 im Buddhadharma und wurde Schüler des Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche. Nach dessen Tod wurde er Schüler seines Sohnes Sakyong Mipham Rinpoche.

Er ist Dharma-Lehrer und Unterweiser in Meditation und Praxis dieser Traditionslinie. In den Achtziger und Neunziger Jahren war er maßgeblich an der Gründung und Etablierung europäischer Zentren beteiligt. Gernot war seit 1980 als Allgemeinmediziner tätig und ist auf Akupunktur, Naturheilverfahren und Ganzheitsmedizin mit Schwerpunkt tibetischer Medizin spezialisiert.

Er hat drei erwachsene Kinder und eine liebevolle Gefährtin, die sein Leben sehr bereichern.



„Es ist schon alles da“

Glücklich leben in schwierigen Zeiten

MICHAEL HUDECEK

*Eine Frage beschäftigt mich in letzter Zeit mehr als jede andere:
Wie können wir glücklich und gleichzeitig verantwortungsvoll leben
angesichts der Herausforderungen unserer Zeit?*

Autoritäre Machthaber, Kriege, wirtschaftliche Unsicherheit, gesellschaftliche Spaltung, Artensterben und Klimaerwärmung verdichten sich zu einer Polykrise, wie sie die Menschheit noch nie erlebt hat.

Lange Zeit war es noch möglich wegzuschauen – was sich auch nicht gut angefühlt hat. Heute sind die Auswirkungen jedoch nicht mehr zu übersehen. Wir erleben sie in Form von Extremwetterereignissen und Umweltkatastrophen, aber auch in den Spannungen innerhalb unserer Gesellschaft sowie unserer politischen und wirtschaftlichen Systeme.

Wie also kann ich in einer Welt wie dieser glücklich leben?

Manche schauen weg. Andere werden Aktivisten, gehen demonstrieren oder unterzeichnen Petitionen. Wo liegt mein eigener Weg?

Kann ich mich noch so abgrenzen und einfach vor mich hinleben? Auf welche Robinson-Crusoe-Insel müsste ich mich zurückziehen? Oder kann ich auf dem Grat zwischen einem friedvollen Leben und der Mitverantwortung für das Ganze wandern?

Seit Jahrzehnten sucht die Menschheit nach anderen Planeten. Doch sollten wir un-

sere Energie nicht lieber dafür einsetzen, den außergewöhnlichen Planeten zu bewahren, den wir bereits haben?

Die technischen Möglichkeiten dazu hätten wir vermutlich. Was fehlt, scheint eher Einsicht, Entschlossenheit und gemeinsamer Wille.

Wie kann ich Musik machen, in der Hängematte liegen, ein gutes Buch lesen oder ins Kino gehen und das Leben genießen, während all das geschieht?

Einige Jahre lang habe ich bewusst Abstand von Nachrichten und sozialen Medien gehalten. Nicht weil ich die Probleme der Welt ignorieren wollte, sondern weil ich mich nicht vereinnahmen lassen wollte.

In letzter Zeit gelingt mir das jedoch immer weniger. Die Krisen sind zu präsent geworden. Und wenn ich wirklich hinschaue, begegnen mir Angst, Wut und Traurigkeit.

Wie gehe ich mit diesen Gefühlen um?

Die grundlegenden Reaktionen auf Bedrohung kennen wir aus der Tierwelt: Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Kampf fühlt sich überwältigend an. Wo sollte ich anfangen?

Flucht scheint ebenfalls kaum noch möglich. Wohin?

>>

>> Manchmal denke ich: Warum sollte ausgerechnet ich Verantwortung übernehmen? Ich habe diese Probleme schließlich nicht verursacht.

Doch sofort meldet sich eine andere Stimme: Habe ich nicht auch von den Systemen profitiert, die zu diesen Problemen beitragen? Habe ich nicht selbst Entscheidungen getroffen, die der Umwelt oder anderen Menschen geschadet haben? Dann trage auch ich Verantwortung – zumindest die Verantwortung, zu versuchen, etwas wieder gutzumachen.

Ich könnte mich mit der Situation arrangieren und einfach weitermachen. Doch da ist immer wieder dieser Stachel, dass das nicht genügt. Ich möchte einen Beitrag leisten, auch wenn er klein sein mag. Wenn Millionen Menschen einen kleinen Beitrag leisten würden – hätte das nicht doch eine große Wirkung?

Vielleicht gibt es noch eine andere Möglichkeit – nicht Kampf, Flucht oder Erstarrung, sondern etwas dazwischen.

Ich kann Anliegen unterstützen, die mir wichtig sind. Ich kann mich gemeinsam mit anderen für Veränderungen einsetzen. Und ich kann weiterhin das tun, was ich am besten kann: Musik und Filme machen und sie mit anderen Menschen teilen.

Leonard Bernstein sagte einmal in einem Interview, dass es angesichts der Probleme dieser Welt seine Aufgabe sei, einfach noch schönere Musik zu machen.

In dieser Antwort liegt etwas zugleich Bescheidenes und Tiefgründiges. Kunst wird die Probleme der Welt nicht unmittelbar lösen. Aber sie kann uns daran erinnern, was wir bewahren wollen.



Und anstatt im Außen zu fliehen, kann ich Zuflucht in mir selbst suchen. Ich kann lernen, in mir zu ruhen, Mitgefühl für mich selbst zu entwickeln und meinen Ängsten mit Freundlichkeit zu begegnen. Das erscheint mir heute als eine der wichtigsten Aufgaben überhaupt – und vielleicht war es das schon immer: den Frieden in sich selbst und mit sich selbst zu finden.

Vor mehr als fünfundzwanzig Jahren lernte ich meinen Lehrer, Tilo Rom, kennen. Mein Vater war damals bereits zehn Jahre tot. So wurde Tilo für mich auch zu einer Vaterfigur. Er war der erste Mensch, der mir zeigte, wie man nach innen schaut.

Ich erinnere mich noch gut an meine Überraschung bei einer Qi-Gong-Übung, als er uns anwies, die Aufmerksamkeit nach innen in den Körper zu richten.

Welch ein Flash. Da kann man hineinschauen.

Und noch mehr: Ich lernte nicht nur in den Körper, sondern auch in meinen Geist hineinzuschauen.

Diese Entdeckung war faszinierend und zugleich verstörend. Anfangs war ich überrascht, was da alles im Kopf vorgeht. Gedanken schossen kreuz und quer wie Sternschnuppen am Himmel – nur nicht immer so schön.

Mit der Zeit lernte ich, diese Gedanken weniger ernst zu nehmen. Meist sind es Wiederholungen alter Ängste, Wünsche und Prägungen. Nach und nach begann ich, sie mit Humor zu betrachten.

Es wurde ruhiger in meinem Kopf.
Nicht still.

Aber ruhiger.



>> Letztlich möchte mein Gehirn – oder wo auch immer Gedanken herkommen – mich dabei unterstützen, gut durch das Leben zu gehen. Auch wenn ihm das nicht immer besonders geschickt gelingt.

Alte Verletzungen, Ängste und Gewohnheiten legen sich wie eine Kruste über unser Herz und verdecken unser inneres Leuchten. Gier, Neid, Hass und Verblendung entfernen uns von dieser Klarheit und verursachen Leid – in uns und oft auch in anderen.

Was hilft also angesichts der Herausforderungen unserer Zeit?

Ein einfacher Satz kommt mir in den Sinn:

Aus der Ruhe kommt die Kraft.

Wenn ich lerne, in mir zu ruhen, finde ich auch die Kraft, im Außen sinnvoll zu handeln. Es heißt also, bei mir selbst anzufangen und Schicht für Schicht das abzutragen, was mich von meinem Wesenskern trennt. Das ist kein Prozess, der von heute auf morgen abgeschlossen ist. Vielleicht begleitet er uns ein Leben lang.

Die gute Nachricht ist: Wir müssen nicht erleuchtet sein, um uns um diese Welt zu kümmern.

Wir können sofort beginnen.

Jeder von uns kann dazu beitragen, das Leben auf diesem Planeten für uns und unsere Mitmenschen ein wenig schöner, liebevoller und lebenswerter zu gestalten. ■

MICHAEL HUDECEK

praktiziert seit über 25 Jahren QiGong und Meditation und gibt auch immer wieder Kurse. Er ist Filmemacher und Musiker und bemüht sich, sein Leben nach der buddhistischen Lehre auszurichten.

Mehr über ihn hier: www.hudecek.cc, www.gams.cc, https://de.wikipedia.org/wiki/Michael_Hudecek



Im Gedenken an Eva Maroschek

EIN NACHRUF VON GERHARD WEISSGRAB

Eva Zellenberg-Maroschek, von 1997 bis 2006 Vizepräsidentin der ÖBR, ist am 17. Juli nach langem schwerem Übungsweg friedvoll aus dieser Existenz geschieden. „Lass es einfach los“, war die Überschrift ihres Interviews in unserem Magazin „Buddhismus in Österreich“, Heft 1-3/2019. Es ist sehr empfehlenswert, das nachzulesen.

Danke, liebe Eva, für deinen großen und wertvollen Einsatz zur Entwicklung eines authentischen Dharma in Österreich. Wir bemühen uns in großer Wertschätzung und Dankbarkeit deine Arbeit weiter zu führen. Mögest Du frei von Leid sein und einen guten Übergang finden!

In dankbarer Verbundenheit

Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Zen-Retreats am Hyakujōgan Zendo

Alle Interessierten – auch Neulinge – können teilnehmen!

Zurückgezogen am Berg zur Ruhe kommen und Zen kennenlernen: Das kann man am Hyakujōgan Zendo im Naturpark Hohe Wand auf 900 Metern bei atemberaubender Aussicht.



Mit Anleitung von Abt Zen-Priester Kigen Oshō lernt man die traditionelle Zen-Praxis: Zazen, Kinhin, Samu und Rezitieren werden von Dharma-Vorträgen und persönlichen Lehrer-Gesprächen ergänzt. Die Zeit wird im Schweigen in der Gemeinschaft der Teilnehmenden verbracht.

Kosten: € 57,- pro Tag, inklusive Übernachtung, Verpflegung (Vollpension) und gesamtem Programm.



Für Neulinge & AnfängerInnen:

- Zazenkai extra-light, zwei Tage, 14.–15.10.2026
- Zazenkai light, Wochenende, 16.4.–18.4.2027
- Sesshin light, eine Woche, 16.08.–21.08.2027
- Zazenkai light, Wochenende, 12.–14.11.2027

Für Zen-Meditation-Erfahrene:

- Rohatsu Go-Sesshin, 5-Tage, 3.12.–8.12.2026
- Zazenkai, Wochenende, 26.02.–28.02.2027
- Oster-Sesshin, eine Woche, 22.3.–27.3.2027
- Go-Sesshin, fünf Tage, 08.06.–13.06.2027
- Zazenkai, Wochenende, 08.10.–10.10.2027



Veranstalter ist das seit 1979 bestehende Bodhidharma Zendo. Jede/r ist willkommen!

International people very welcome!
Dharma lectures in English and German.

Mehr unter: www.bodhidharmazendo.at/retreats
Fragen an: mail@bodhidharmazendo.net



EINE EINZIGARTIGE GELEGENHEIT!

SEINE EMINENZ SERKONG TSENSHAB RINPOCHE

Unterweisung & Retreat (Teil 2)

Nagarjunas Grundlegende Weisheit des Mittleren Weges

Mūlamadhyamakakārikā, Kapitel 18

Mi, 14.Okt. (19:00) bis So, 18.Okt. 2026 13:00

PLC Wien & online (Tibetisch, Englisch, Deutsch)



Durch angeleitetes Studium, Reflexion und Meditation werden wir gemeinsam mit dem großen Meister, S.E. Serkong Rinpoche, die Schlüsselverse erforschen, die die Sicht der Leerheit (Śūnyatā) und die Freiheit des Mittleren Weges erhellen.

Retreatzeiten:

Mittwoch:	19:00 - 21:00
Donnerstag, Freitag & Samstag:	9:00 - 18:00
Sonntag:	9:00 - 13:00

SE Serkong Rinpoche wird am Mittwoch Abend eine Einführung in das Thema geben, und ab Donnerstag jeweils am Vormittag und Nachmittag unterrichten.

Die **Ew. Thubten Drolma** wird die Morgenmeditationen anleiten und **Dr. Alex Berzin** hat zugesagt, Diskussionsrunden zu leiten und Fragen zu den Belehrungen zu beantworten.

Offen für neue und wiederkehrende Teilnehmer*innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufzeichnungen von Teil 1 sind auf YouTube verfügbar, falls Sie die vorherigen Lehren kennenlernen möchten.

Vertiefen wir unser Verständnis und direkte Erfahrung dieser tiefgründigen Weisheit.

Information und Anmeldung: Panchen Losang Chogyen Zentrum – www.gelugwien.at



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)



Vorbereitende Übung (Ngöndro) der Zufluchtnahme in Kombination mit den „37 Übungen der Bodhisattvas“

Praxistag am Samstag 19. September 2026
Ab 23.9.2026 wöchentlich Mittwoch 19:00 - 20 30
online

Ehrw. Geshe Tenzin Zopa



„Zuflucht zu den drei Juwelen ist die Grundlage der buddhistischen Praxis. Der Zugang zum Mahayana ist die Verwirklichung von Bodhicitta. Das Rezitieren der Zufluchtsformeln mit Bodhicitta ist die Handlung eines Bodhisattvas, schafft viel Verdienst und bringt dich der Erleuchtung näher“
(Lama Zopa Rinpoche).

Am 19. September 2026 wird uns **Geshe Tenzin Zopa** von 10:00 bis 12:00 Uhr eine Einführung in die Praxis der Zufluchtnahme geben (Online - Englisch mit deutscher Übersetzung).

Ab 14:00 Uhr wird **Ew Thubten Drolma** uns in der Praxis der Zufluchtnahme anleiten: 14:00 - 15:15 & zweite Sitzung 15:45 - 17:00.

Im ersten Teil jeder Sitzung werden wir als Gruppe gemeinsam die 100.000 Rezitationen der Zufluchtsformel ansammeln.

Im zweiten Teil entwickeln wir den Erleuchtungsgeist, indem wir jeweils auf einen Vers der „37 Übungen der Bodhisattvas“ von Thogme Sangpo meditieren.



Insgesamt folgen wir dem Aufbau des Textes „Die Vorbereitende Übung der Zufluchtnahme“ von Kyabje Lama Zopa Rinpoche.

Ab Mittwoch, 23. September werden wir **jeweils wöchentlich von 19:00 – 20:30** gemeinsam praktizieren. Weitere Informationen auf der Homepage www.gelugwien.at

„Buddhismus kurz und bündig“ Einführung in den Buddhismus

mit Mag.^a Andrea Husnik

Donnerstags, 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.2026, 18 -20 Uhr

Die vier aufeinander aufbauenden Abende bieten eine **leicht verständliche Einführung** in den Buddhismus. Vortrag & einfache Meditationen & Zeit für Fragen.

Keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich Neugier und ein Interesse an hilfreichen praktischen Meditationen für den Alltag (vor Ort & online).



BUDDHISMUS ENTDECKEN

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

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

mit Mag.^a Andrea Husnik

vor Ort und online, NEUSTART 12. Jänner 2027



Buddhismus Entdecken ist ein **umfassender Einführungs- u. Erfahrungskurs** und folgt dem “Stufenweg zur Erleuchtung” (LamRim) auf Basis einer durch FPMT entwickelten Struktur. Der Kurs wird von **Mag.^a Andrea Husnik**, bereits zum 19. Mal gelehrt (**Online & vor Ort**).

Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen, vermittelt der Lehrgang eine solide Grundlage zum Mahayana-Buddhismus. Die Abende bestehen jeweils aus einem Vortrag und dem Einüben von verschiedenen Meditationen & Raum für Fragen. Die erworbenen Kenntnisse werden in den Alltag integriert & im Austausch untereinander überprüft, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben.

Der **Kurs besteht aus 13 Themengebieten** und einem Modul für vertiefende Praxis. Jeder der Themenschwerpunkte beinhaltet 6–7 Abende. Am Ende jedes Moduls gibt es 5 bis 10 Fragen, um das eigene Verständnis testen zu können und ein spezielles Video wo neben großen Meistern auch langjährige westliche Studierende zu Wort kommen. Schriftliche Unterlagen & Audio-downloads werden zur Verfügung gestellt. Der **Einstieg** ist jeweils zu **Modulbeginn** nach Rücksprache möglich.

Themengebiete der Module: (1) Mein Geist und sein Potential 12.1.- 23.2./ (2) Wie meditiert man?/ (3) Darstellung des Pfades/ (4) Der/die spirituelle LehrerIn/ (5) Tod und Wiedergeburt/ (6) Karma/ (7) Zuflucht zu den Drei Juwelen/ (8) Eine tägliche Praxis aufbauen/ (9) Samsara und Nirvana/ (10) Bodhicitta/ (11) Probleme umwandeln/ (12) Weisheit der Leerheit/ (13) Tantra.

Voranmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



Informationen und Anmeldung

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



16 GUIDELINES FOR LIFE

Unseren inneren Kompass erforschen – Säkularer Kurs

8 Abende, Donnerstags, 5.11. – 17.12. & Di 22.12. 18:30-20:30, Online
mit Christian Mücke & Alice Grundböck

Was wäre, wenn wir einen Weg fänden, aus einem **tiefen Verständnis unseres Herzens zu handeln, im Einklang mit Werten**, die uns wirklich wichtig sind? In uns allen ist eine innere Weisheit angelegt, die wir mittels verschiedener meditativer und interaktiver Methoden erforschen werden. Damit können wir besser verstehen, was uns antreibt, die Wirklichkeit klarer sehen, und dieses Verständnis in unsere Entscheidungen einfließen lassen.



Die 16 Guidelines wurden aus einer alten tibetischen Schrift (compassionandwisdom.org) abgeleitet. Diese universellen menschlichen Werte erforschen wir anhand von

4 Themenschwerpunkten:

- Wie wir denken (Freude, Geduld, Zufriedenheit, Demut)
- Wie wir handeln (Güte, Ehrlichkeit, Großzügigkeit, Achtsame Rede)
- ... mit anderen umgehen (Respekt, Vergebung, Dankbarkeit, Loyalität)
- Wie wir Sinn finden (Motivation, Prinzipien, Dienen, Mut)

Mag. Christian Mücke (FDCW zertifizierter Trainer) und **Mag.^a Alice Grundböck** (Klinische und Gesundheitspsychologin); Anmeldung: christian.muecke@aon.at; Info: www.gelugwien.at.

THANGKA WORKSHOP MIT CARMEN MENSINK

12.-15 November 2026, PLC Wien (Materialien inklusive)

Einführung: 12. November 2026, 16:00–19:00 Uhr
Einführung in die tibetische Thangka-Kunst mit anschließendem **Zeichnen des Buddha-Gesichts** nach traditioneller Methode. Für Anfänger geeignet.
12. Nov.: 19:30-21:00: **Abendvortrag:** Grüne Tara

3-Tage Kurs: 13.–15. November 2026

Grüne Tara – Buddha des aktiven Mitgefühls

Zeichnen nach tibetischer Tradition, verbunden mit Meditation, Vorträgen und der Vermittlung von Symbolik und Mantra. Für alle Levels geeignet.

13 & 14. Nov: jeweils 10:00-18:00; 15. Nov: 10:00-17:00

Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme am Buddha-Face-Workshop am 11. November ist Voraussetzung für den Green-Tara-Kurs.

Ort: PLC (Panchen Losang Chogyen) Center, Serviteng. 15, 1090 Wien
Weitere Infos/ Anmeldung unter: gelugwien.at





Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche

*gibt erstmals in Österreich Belehrungen und
eine Chime Pakme Nyhinthik Langlebenseinweihung*

10. – 11. Oktober 2026 · Maitreya Institut Gutenstein

9. Oktober: Abendvortrag um 19:00 Uhr in 1070 Wien:

Prana-Yoga-Studio · Mariahilferstr. 82, TOP 36A – 2. Hof, Stiege 3

Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche spricht in Wien zum Thema:

“Wie können wir in so unruhigen, turbulenten Zeiten, wie wir ihnen
derzeit gegenüberstehen, mit Mitgefühl und Weisheit leben?”

10. Oktober in Gutenstein: Samstag 10:30 und 15:00 Uhr

10:30 Uhr: Vajrayana-Unterweisung:

“Verbinde Dich mit Deiner innewohnenden Weisheit und Liebe”

15:00 Uhr: Questions & Answers: Dilgo Khyentse Rinpoche beantwortet
alle im Voraus eingesandten Fragen

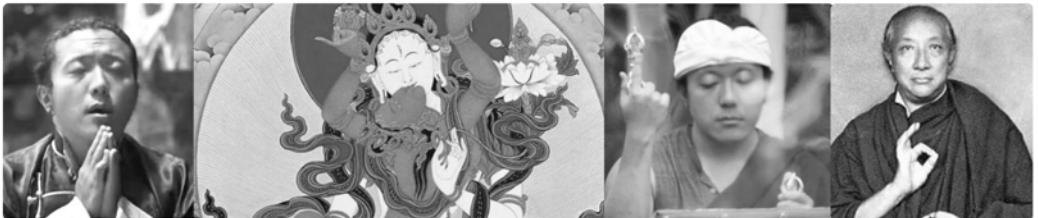
11. Oktober in Gutenstein: Sonntag 10:30 und 15:00 Uhr

10:30 Uhr: Einweihung in "Die Herz-Essenz der Erhabenen Frau der Unsterblichkeit"

Chime Pakme Nyhinthik Weiße Tara, Amitayus und Ushinshavijaya in Einem

Dilgo Khyentse Rinpoche gibt eine kurze Mantra-Rezitation und Visualisation der Gottheit
als tägliches Samaya, das mit der Einweihung einhergeht.

15:00 Uhr: Unterweisungen zu Chime Pakme Nyintheik & gemeinsame Langlebens-Praxis



DANA: Abendvortrag Wien 20 €, Gutenstein 25 - 30 € je Session



Anmeldungen: ✉ info@maitreya.at www.maitreya.at ☎ Tel: 02634 74171

JO I RI REI DU LI O! Jodeln und Qi Gong

Christina Zurbrügg & Michael Hudecek

für Spontanentschlossene:

8. Oktober, 18:00 - 11. Oktober, 13:00

Buddhistisches Zentrum Scheibbs



Jodeln ist wohl eine der reinsten Ausdrucksformen von Lebensfreude. Wir werden traditionelle Jodler singen, eigene Jodler improvisieren, Klang und Stille wahrnehmen, beim Wandern der Landschaft lauschen, die Freude am gemeinsamen Singen genießen und das Vertrauen in unsere Stimme stärken. Qi Gong Übungen helfen uns dabei, die eigene Stimme und den eigenen Atem zu finden. Eine Begegnung mit Resonanz- und Herzraum.

Tagesablauf nach Hausbrauch: tlw. Schweigen, Morgen- und Abendmeditation.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung: www.bzs.at, +43 7482 424 12



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

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
16.09. 17:30 - 11.11. 19:00	Begegnung mit Guru Rinpoche: Die acht Manifestationen des Lotusgeborenen, hybrid	<i>Déwang Pamo, Trak'thung Dorje</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	
08.10. 19:00 - 22.10. 19:00	Einführung in die Achtsamkeits-Meditation	<i>Bianca Blaickner-Huber</i>
16.10. 17:00 - 17.10. 18:00	Eintreten in das Herz von Sonne und Mond: Roman-tische Beziehung als Praxis	<i>Déwang Pamo, Trak'thung Dorje</i>
17.10. 10:00 - 14.11. 12:00	Die vorbereitenden Gedanken als Einstieg	<i>Michael Aldrian</i>
23.10. 18:00 - 23.10. 19:00	Zen-Einführung	<i>Shinkō Andreas Hagn</i>
02.11. 17:45 - 02.11. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
02.11. 19:00 - 02.11. 21:00	Einführung in die Meditation	
04.11. 19:00 - 04.11. 20:30	Online Gespräch Wurzeln von Shambhala Wien	<i>Mathias Pongracz</i>
05.11. 19:00 - 05.11. 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
08.11. 11:00 - 08.11. 12:30	Buddhistisches Tee-Ritual	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
12.11. 19:00 - 12.11. 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>erfahrene Zen-Praktizie-rende</i>
14.11. 10:00 - 14.11. 12:00	Buddha Shakyamunis Leben und Wirken	<i>Michael Aldrian</i>
17.11. 18:00-19:30	Zen Schnuppern	
20.11. 18:00 - 20.11. 19:00	Zen-Einführung	<i>Shinkō Andreas Hagn</i>
26.11. 20:00-21:00	Zen Schnuppern Online	
07.12. 17:45 - 07.12. 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
07.12. 19:00 - 07.12. 21:00	Einführung in die Meditation	
11.12. 18:00 - 11.12. 19:00	Zen-Einführung	<i>Shinkō Andreas Hagn</i>
12.12. 10:00 - 12.12. 12:00	Dharma: Lehre des Buddha, Sammlung und Verbreitung	<i>Michael Aldrian</i>
13.12. 11:00 - 13.12. 12:30	Buddhistisches Tee-Ritual	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
16.01. 10:00 - 16.01. 12:00	Vortrag: Sangha, heilige und profane Gemeinschaft, große Interpreten	<i>Michael Aldrian</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
14.09. 07:45 - 14.12. 08:30	(ONLINE) sKu-mNyé: Dasein in Bewegung	<i>Déwang Pamo, Trak'thung Dorje</i>
18.09. 07:45 - 18.12. 08:45	(ONLINE) Morgenpraxis	<i>Déwang Pamo, Trak'thung Dorje</i>
01.10. 19:30 - 01.10. 21:00	Online Themenabend: Was bringt Meditation in der Klimakrise?	<i>Sabine Putze</i>
01.10. 18:00 - 01.10. 18:45	Die Namen des Edlen Manjushri	<i>Dr. Claudia Czuba</i>
01.10. 19:00 - 01.10. 20:30	Global Mani Retreat	
01.10. 06:20 - 01.10. 07:15	Zazen	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
02.10. 19:00 - 02.10. 20:45	Buchclub	<i>Daijihi Soto Zen Sangha</i>
03.10. 09:30 - 03.10. 11:00	TANTRA-PRAXISGRUPPE (höchstes.Y.T.) - ONLINE	

ORT	KONTAKT
Drikung Phuntsog Choling, 1010 Wien	arogter.meditation@gmail.com
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Theravadaschule Wien, 1010 Wien	meditationtirol@gmail.com
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	mail.duer@gmail.com
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo, 1010 Wien	
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
BodhidharmaZendo, 1010 Wien	
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Zen Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; https://mishoan.at/events/zen-schnuppern-38/
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Zen Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; https://mishoan.at/events/zen-schnuppern-online-29/
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
ORT	KONTAKT
	arogter.meditation@gmail.com
	arogter.meditation@gmail.com
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at

ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2026

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.10. 06:20 - 03.10. 08:20	Zazen + Zeremonie	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
04.10. 19:00 - 04.10. 21:00	400 Verse von Aryadeva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
06.10. 18:30 - 15.12. 19:45	Meditation für Anfänger:innen und Fortschreitende	<i>Barbara Klell</i>
06.10. 19:00 - 06.10. 21:00	Buddhismus Entdecken - Modul 11	<i>Mag. Andrea Husnik</i>
07.10. 18:00 - 11.10. 10:00	Anfängergeist-Sesshin	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
08.10. 20:00 - 17.12. 21:15	Meditation für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
09.10. 17:00 - 09.10. 18:30	ĀRYA TĀRĀ PUJA, NUR ONLINE	
10.10. 09:00 - 11.10. 17:00	Umgang mit störenden Emotionen	<i>Ulli Olvedi</i>
11.10. - 11.10.	Tagesseminar: Sieben Wege des Loslassens	<i>Hannes Huber</i>
12.10. 19:00 - 12.10. 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
13.10. 19:00 - 13.10. 21:00	Buddhismus Entdecken - Modul 11	<i>Mag. Andrea Husnik</i>
14.10. 19:00 - 14.10. 21:00	City-Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.10.-18.10.2026	<i>SE Serkong Tsenshab Rinpoche, Ven. Thubten Drolma, Dr. Alexander Berzin</i>
14.10. 18:00 - 18.10. 13:00	Vipassana Meditation - Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
15.10. 09:00 - 15.10. 18:00	City-Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.10.-18.10.2026	<i>SE Serkong Tsenshab Rinpoche, Ven. Thubten Drolma, Dr. Alexander Berzin</i>
16.10. 09:00 - 16.10. 18:00	City-Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.10.-18.10.2026	<i>SE Serkong Tsenshab Rinpoche, Ven. Thubten Drolma, Dr. Alexander Berzin</i>
17.10. 10:00 - 17.10. 12:00	Die vorbereitenden Gedanken als Einstieg	<i>Michael Aldrian</i>
17.10. 09:00 - 16.10. 18:00	City-Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.10.-18.10.2026	<i>SE Serkong Tsenshab Rinpoche, Ven. Thubten Drolma, Dr. Alexander Berzin</i>
18.10. 19:00 - 18.10. 21:00	400 Verse von Aryadeva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
18.10. 09:00 - 16.10. 13:00	City-Retreat mit SE Serkong Rinpoche 14.10.-18.10.2026	<i>SE Serkong Tsenshab Rinpoche, Ven. Thubten Drolma, Dr. Alexander Berzin</i>
18.10. 08:00 - 18.10. 12:00	Zazenkai	<i>Juan Dokan</i>
18.10. 10:00 - 18.10. 17:00	Praxistag mit Bhante Seelawansa	
19.10. 19:00 - 19.10. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
23.10. 17:00 - 25.10. 17:00	Zazenkai light, Zen-Retreat für AnfängerInnen auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
23.10. 17:00 - 23.10. 18:30	Medizin Buddha Puja, hybrid	
24.10. 07:00 - 24.10. 16:10	Zen-Tag mit Jan Sendzimir JDPSN	

ORT	KONTAKT
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkönig	
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
	info@gomde.eu
Buddhistisches Zentrum Wien, 1010 Wien	Indavuddha@gmail.com
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Buddhistisches Zentrum Salzburg, 5020 Salzburg	info@theravada-salzburg.at
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
BergZendo, 2724 Hohe Wand	
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	

BUDDHISMUS

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
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>
26.10. 18:00 - 01.11. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon, Daniela Carl</i>
29.10. 18:00 - 19.11. 20:00	Buddhismus Kurz und Bündig	<i>Mag. Andrea Husnik</i>
27.10. 18:30 - 01.11. 13:00	Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen	<i>Dr.Martina Draszczyk</i>
30.10. 17:00 - 30.10. 18:30	CHENRESIG PUJA, Online	
31.10. 10:00 - 10.10. 18:00	Mudra-Raumgewahrsein - Praxistag	<i>Sabine Putze</i>
01.11. 19:00 - 01.11. 21:00	400 Verse von Aryadeva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
04.11. 06:20 - 04.11. 07:15	Zazen	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
06.11. 19:00 - 07.11. 19:00	Buddhismus und Arbeit, Liebe, Sexualität & Geld	
06.11. 17:00 - 06.11. 18:30	ĀRYA TĀRĀ PUJA, NUR ONLINE	
07.11. 06:20 - 07.11. 08:20	Zazen + Zeremonie	<i>Shinkō Andreas Hagn, Kōryū Susanne Halbeisen</i>
08.11. 08:00 - 08.11. 12:45	Praxissonntag	<i>Daijihi Soto Zen Sangha</i>
11.11. 18:00 - 15.11. 10:00	Zen-Sesshin	<i>Angelika Genshin Eller</i>
13.11. 17:00 - 13.11. 18:30	Medizin Buddha Puja, hybrid	
13.11. 19:00 - 13.11. 20:45	Buchclub	<i>Daijihi Soto Zen Sangha</i>
13.11. 17:00 - 14.11. 18:00	Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt	<i>Dr. Martina Draszczyk</i>
14.11. 18:30 - 21.11. 13:00	Meditation: Geistesschulung und Herzensbildung	<i>Christoph Köck</i>
14.11. - 14.11.	Praxis-Samstag: Ehipassiko – die Einladung Buddhas Lehre zu erforschen	<i>Michaela Berger</i>
15.11. 19:00 - 15.11. 21:00	400 Verse von Aryadeva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>
16.11. 19:00 - 16.11. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
20.11. 17:00 - 20.11. 18:30	CHENRESIG PUJA, Online	
20.11. 19:00 - 20.11. 20:45	Buchclub	<i>Daijihi Soto Zen Sangha</i>
20.11. 17:00 - 21.11. 18:00	Grenzenlose Weisheit	<i>Dr. Martina Draszczyk</i>
22.11. 08:00 - 22.11. 12:15	Zazenkai mit Q&A	<i>Shinko Andreas Hagn</i>
25.11. 18:00 - 29.11. 13:00	Retreat: Ruhe und Sammlung	<i>Michaela Berger</i>
27.11. 19:00 - 27.11. 20:45	Buchclub	<i>Daijihi Soto Zen Sangha</i>
28.11. 07:00 - 28.11. 16:10	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
03.12. 17:00 - 08.12. 12:00	Rohatsu-Go-Sesshin, Zen-Retreat auf der Hohen Wand	<i>Abt Zen-Priester Kigen Oshō</i>
03.12. 18:00 - 06.12. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Rott (vormals Huber)</i>
04.12. 15:00 - 06.12.21:00	Walking the Path of Bön	<i>Ani Sherab Wangmo</i>
06.12. 19:00 - 06.12. 21:00	400 Verse von Aryadeva	<i>Dr. Birgit Schweiberer</i>

ORT	KONTAKT
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkö-nig	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Hyakujogan Zendo, 2724 Hohe Wand	martina.drasczyk@gmail.com
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkö-nig	
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Karma Kagyü Sangha Graz, 8020 Graz	martina.drasczyk@gmail.com
Seminarhaus Engl	info@seminarhaus-engl.de
Theravadaschule Wien, 1010 Wien	office@diestille.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	martina.drasczyk@gmail.com
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	
BergZendo, 2724 Hohe Wand	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Zoom - Drikung Gompa, Fleischmarkt, 1010 Wien	info@ligmincha.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.12. 18:00 - 13.12. 10:00	Und hätte die Liebe nicht	MyoE Doris Harder
11.12. 17:00 - 11.12. 18:30	Medizin Buddha Puja, hybrid	
11.12. 18:00 - 13.12. 13:00	Vipassana Meditation - Wandlung durch Verstehen	Christoph Köck
13.12. 10:00 - 13.12. 18:00	Das Mahayana-Geistestraining – sich in Mitgefühl und Weisheit schulen	Dr. Martina Draszczyk
13.12. 08:00 - 13.12. 12:45	Praxissonntag	Daijihi Soto Zen Sangha
13.12. 10:00 - 13.12. 17:00	Praxistag mit Ayya Santacitta	Ayya Santacitta
19.12. 07:00 - 19.12. 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	
20.12. 19:00 - 20.12. 21:00	400 Verse von Aryadeva	Dr. Birgit Schweiberer
21.12. 10:00 - 26.12. 18:00	Stille Tage	mit Thomas Lohbauer
21.12. 19:00 - 21.12. 21:00	Themenabend und Sitzmeditation	
27.12. 18:00 - 03.01. 13:00	Vipassana Meditation über den Jahreswechsel	Hannes Huber, Assistenz: Bianca Blaickner-Huber
28.12. 18:00 - 01.01. 11:00	Neujahrs-Sesshin	Beate Genko Stolte
02.01. 19:00 - 06.01. 13:00	Wache Bewusstheit & Mitgefühl pflegen – Hier & Jetzt! Ein guter Einstieg ins Jahr	
07.01. 20:00 - 18.03. 21:15	Meditation für Fortschreitende	Michael Aldrian
12.01. 18:30 - 16.03. 19:45	Meditation für Anfänger:innen und Fortschreitende	Barbara Klell
FEST, ZEREMONIE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
11.10. 09:30 - 11.10. 12:00	Familien-Sonntag	
18.10. 10:00 - 18.10. 13:00	Familien-Puja - Für Eltern und Kinder	Dr.in Mogi Batmunkh, Mag.a Sabine Schweiger, Mag.a Bazarkhand Bulkhar
08.11. 09:30 - 08.11. 12:00	Familien-Sonntag	
15.11. 10:00 - 15.11. 13:00	Familien-Puja - Für Eltern und Kinder	Dr.in Mogi Batmunkh, Mag.a Sabine Schweiger, Mag.a Bazarkhand Bulkhar
28.11. 17:00 - 28.11. 20:00	Eröffnungsfest - Shambhala Mediationszentrum	
06.12. 10:00 - 06.12. 13:00	Familien-Puja - Für Eltern und Kinder	Dr.in Mogi Batmunkh, Mag.a Sabine Schweiger, Mag.a Bazarkhand Bulkhar
08.12. 14:00 - 08.12. 19:00	Adventbazar in She Drup Ling	
26.12. 08:00 -26.12. 10:00	Erinnerungspuja Lore Dandl	
29.12. 18:00 - 01.01. 14:00	Silvester-Meditation am Hyakujōgan Zendo Hohe Wand	
31.12. 18:00 - 01.01. 01:00	Silvester-Sitzen mit 108 Glockenschlägen mit Feuerri- tual und Tanzparty	Daijihi Soto Zen Sangha

ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkö-nig	
Panchen Losang Chogyen Gelugzentrum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	martina.draszczyk@gmail.com
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org
Buddhistisches Zentrum Salzburg, 5020 Salzburg	info@theravada-salzburg.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum, 1070 Wien	
Panchen Losang Chogyen Gelug Zntum Wien, 1090 Wien	info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkö-nig	
Amida Zentrum, 1070 Wien	wien@shambhala.info
Buddhistisches Zentrum Scheibbs, 3270 Scheibbs/Neustift	bz.scheibbs@gmx.at
Haus der Stille - PUREGG, 5652 Dienten am Hochkö-nig	
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	martina.draszczyk@gmail.com
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
ORT	KONTAKT
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	wien@shambhala.info
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	+43 664 20 56 733
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	+43 664 20 56 734
Shambhala Meditationszentrum, 1150 Wien	wien@shambhala.info
Meditationszentrum der mittlere weg, 1010 Wien	+43 664 20 56 735
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
She Drup Ling Graz - Buddhistisches Zentrum, 8020 Graz	office@shedrupling.at
BergZendo, 2724 Hohe Wand	
Daijihi Soto Zen Sangha, 1130 Wien	info@daijihi.org

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*

Daijishi Soto Zen Sangha

Jakob-Stainer-Gasse 17
1130 Wien
Tel. 0676 7906230
Tel. 0650 3554835
info@daijishi.org
www.daijishi.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*

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*

Sayagyi 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*

**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*

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*

Yun Hwa Sangha Österreich

Yun Hwa Dharma Sah
Thaliastr. 155/10, 1160 Wien
Tel. 0699/1924 6294
wien@lotussangha.org
www.lotussangha.org
>> *Mahayana-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			
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	18.30	6.00		
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.shaoLinkkultur.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
	8.00		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 www.diamantweg.at
20.00			

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/>

Räumlichkeiten für buddhistische Gruppen verfügbar

Meditationszentrum „Der mittlere Weg“,
Biberstraße 9, 1010 Wien

In zentraler und zugleich ruhiger Lage im
Herzen Wiens stehen zwei Räumlichkeiten in
unterschiedlichen Größen zur Verfügung.
Die Räume eignen sich ideal für:

- regelmässige Termine buddhistischer Meditationsgruppen
- Meditation, Achtsamkeit, meditative Disziplinen wie Yoga & Qi Gong

Bei Interesse oder für weitere Informationen
zu Raumgrößen, Konditionen und verfügbaren
Terminen kontaktieren Sie uns gerne:
office@buddhismus-austria.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



ISBN 978-3-99125-674-8

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



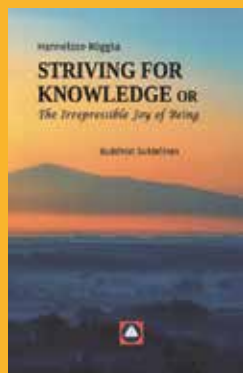
Deutsch 2024 und englisch 2025
bei Buchschmiede erschienen

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

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



ISBN 978-3-99181-682-9

Tag der offenen Tempeltüren 11. Oktober 2026

Programm aller Standorte
ab September hier



Was trägt?

Wege zu einem wachen und verbundenen Leben



Stefanie und
Gerald Grüssl
WAS TRÄGT?
Wege zu einem wachen
und verbundenen Leben
128 Seiten
Bildband
eingelegetes Lesezeichen
€ 27,-
ISBN 978-3-85351-344-6

Auf einer berührenden Bilderreise verbinden Stefanie und Gerald Grüssl **psychologische und spirituelle Impulse** zu einer lebensnahen Orientierung für ein waches, verbundenes Dasein. Im Zentrum stehen Dankbarkeit, die Kostbarkeit des Lebens und die tiefgehende Kraft unserer Gedanken.

Ausdrucksstarke Fotografien und Malereien machen Unsichtbares spürbar und eröffnen neue Ebenen des Erlebens, während lebenspraktische Impulse die Inhalte vertiefen.

Eine kraftvolle Quelle für Sinn, Tiefe und eine Lebenshaltung, die wirklich trägt. Mehr über Stefanie Grüssl und ihre künstlerische Arbeit: stefanie-kunst.at



Wiener Verlag
DOM