



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 01-03/2026

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 149, GZ 03Z03-824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

„Leben, wie es für mich gut ist.“

INTERVIEW DO RIM S. 8

ÜBER DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT IM MAHĀYĀNA

MARTINA DRASZCZYK S. 19

„Der Körper war frei – der Geist war es nie.“

GISBERT ZIEMKENDORF S. 23



1., 2. & 3. VAJRA YOGA VON KĀLACAKRA

27. 7. - 6. 9. 2026

Ermächtigungen, Belehrungen & Praxis-Retreat
Ein Meilenstein in der Geschichte
der Kālacakra-Praxis im Westen.

Mit dem Vajra-Meister Shar
Khentrul Rinpoche

(Nach vorheriger Qualifikation und Bewerbung)

MEDITATIONS-WOCHENENDE

19. - 21. Juni 2026 (Fr. - So.)

Vor Ort, auf Deutsch

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

Mit Manfred Kleit

COMPASSION CULTIVATION TRAINING®

Start: 10. Jänner 2026

8-wöchiger interaktiver online-Kurs, auf
Englisch

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

Mit Tamás Schiesler



WWW.KALAPA.ORG



Dzokden Kalapa

Einführungsveranstaltungen der ÖBR Übertraditionelle Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Mag.^a Erika Erber, Vizepräsidentin der ÖBR

Sa. 07. März, 18 Uhr (vor Ort)

1010 Wien, Bodhidharma Zendo,

Fleischmarkt 16, Stiege 1, 1. Stock

So. 08. März, 18 Uhr (Online via Zoom)

Meditation

Mit Erika Erber und Christian Shosen Tucek

Fr. 13. März, 16 bis 17 Uhr

Meditationszentrum „der mittlere weg“

1010 Wien, Biberstrasse 9/2

Info & Anmeldung:

office@buddhismus-austria.at



Foto von Benjamin Ballarín/Unsplash



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Dialog, wichtige Basis für Frieden

Die Welt, wie wir sie im Augenblick erleben, ist in vielen Bereichen nicht sehr friedvoll. Aber täuscht dieser Eindruck vielleicht? Wir können unseren Wahrnehmungen nie ganz vertrauen, sehen wir doch die Welt immer nur durch unsere Brille, geht gar nicht anders. Je mehr wir uns erfolgreich dem Dharma widmen, umso klarer kann unsere Sicht werden. Wir erkennen dann, dass wir auch immer einen Fokus haben und eine Schlagzeile nie die gesamte Wirklichkeit vermittelt. Ich hatte die Ehre, Teil einer Delegation des Außenministeriums zu sein, auf einer interreligiösen und interkulturellen Dialogreise durch Teile Indonesiens. Tritt man eine solche Reise offenen Geistes an, so wird einem bewusst, welche unterschiedlichen Länder und Zonen man am Flug zum Ziel überquert und wie verschieden dort gerade die Lebensumstände sind. Indonesien selbst bietet hier wohl eine Einzigartigkeit in seiner Vielfalt an Sprachen, Religionen und Ethnien, mit seinen über 17.500 Inseln und 250 Millionen Einwohnern. Das Motto des Landes lautet „unity in diversity“ und über unserer Reise stand der Satz: „In einer zunehmend polarisierenden Welt ist wechselseitiges Verstehen und Vertrauen zwischen den Religionen und Kulturen wichtiger denn je!“ Und das gelingt dort sehr gut, federführend durch Offenheit und Dialog, in einem Land, das zu 85% muslimisch ist. Und wieder dürfen wir unsere Brille (Sicht) wechseln, für mehr Dialog und Frieden in der Zukunft!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW Do Rim

16 NATUR Buddhismus und Natur Ira Hilger

19 BUDDHISMUS Über die Praxis der Achtsamkeit im Mahāyāna Martina Draszczyk

23 PRAXIS „Der Körper war frei – der Geist war es nie.“ Gisbert Ziemkendorf

- 18 HAIKU
- 24 CARTOON
- 25 VERANSTALTUNGSKALENDER
- 34 ÖBR-GRUPPEN
- 36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung
Medieninhaber und Herausgeber
Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at,
www.buddhismus-austria.at

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab
Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes
Kronika, Gerhard Weißgrab, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

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

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

Mediendesign, Archiv

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

Gestaltung: Georg Hauptfeld, Mediendesign OG, 1020 Wien
Druck: Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Medieninhaber und
Herausgeber: ÖBR, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika
Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident),
Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021
Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:
Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

Hinweis: Auch wenn aus textökonomischen Gründen weibliche Formen nicht explizit ausgeschrieben werden, beziehen sich alle personenbezogenen Formulierungen in gleicher Weise auf menschliche Wesen.

ÖBR-Sekretariat

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

Elisha Koppensteiner
Evi Zoepnek

Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Tel. 01/512 37 19, Fax 01/512 37 19-13
office@buddhismus-austria.at
redaktion@buddhismus-austria.at
www.buddhismus-austria.at

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–13.00 Uhr
Di. 14.00–19.00 Uhr
Mi. 14.00–19.00 Uhr
Do. 14.00–19.00 Uhr

SPENDENKONTO

Österreichische Buddhistische
Religionsgesellschaft
IBAN: AT46 6000 0000 0131 7747
BIC: BAWAATWW

Social Media

Besuchen Sie uns auf
„Buddhismusinoesterreich“:



Facebook



Instagram



Youtube

@buddhismusinoesterreich



ÖBR-Bibliothek

Bei uns finden Sie etwa 2700 Bände: Primärtexte und Kommentare, philosophisch-wissenschaftliche Literatur, religionsvergleichende Darlegungen, Biografien, Meditation und Praxis ...

Darunter befinden sich viele vergriffene Bücher. Vielleicht sind manche davon für Sie hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

Buddhistisches Zentrum Wien
Fleischmarkt 16, Stiege 2, 1010 Wien
Sekretariat: 01/512 37 19
bibliothek@buddhismus-austria.at

Jugend

JUNGE SANGHAS IN ÖSTERREICH

Wer im Umfeld keine Gruppe findet und sich als Jugendllicher angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen eine Gruppe zu gründen.

Die ÖBR unterstützt dahingehend gerne, bitte einfach melden:

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



Für Familien

FAMILIENPUJA

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

So., 11.01.2026
So., 22.02.2026
So., 15.03.2026
So., 19.04.2026
So., 17.05.2026
So., 21.06.2026
jeweils 10.00–13.00 Uhr

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

Um Anmeldung wird gebeten:
bmungunchimeg@yahoo.com / 0664 20 56 733

FAMILIEN-SONNTAG

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

So., 15. 02. 26
So., 8. 03. 25
So., 12. 04. 25
So., 10. 05. 25
So., 14. 06. 25

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

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

Einführungs- veranstaltungen der ÖBR

Übertraditionelle Einführung in den Buddhismus
Vortrag mit Mag.a Erika Erber, Vizepräsidentin der ÖBR

Sa. 07. März, 18 Uhr (vor Ort)
1010 Wien, Bodhidharma Zendo, Fleischmarkt
16, Stiege 1, 1. Stock

So. 08. März, 18 Uhr (Online via Zoom)

Einführung Meditation
Mit Erika Erber und Christian Shosen Tucek
Fr. 13. März, 16 bis 17 Uhr
Meditationszentrum „der mittlere weg“
1010 Wien, Biberstraße 9/2

Info & Anmeldung: office@buddhismus-austria.at

Vorschau 2026

Wahl des Präsidiums und der Gemeindevertreter der ÖBR.

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

Die Wahlen finden im Oktober 2026 statt.

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

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

TRAUERZEIT

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

Zeit: Am Mittwoch einmal im Monat, 17.30–19.00 Uhr, Termine siehe
<https://www.hospiz-oebr.at/taetigkeitsfeld-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
Wolfgang Poier, 0650/44 88 108
steiermark@buddhismus-austria.at

Kärnten: kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich:

Gerhard Urban, 0664/877 68 85
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820
Nanda Stüger-Kühn, 0699 190 77 309
oberoesterreich@buddhismus-austria.at
Salzburg: salzburg@buddhismus-austria.at

Tirol:

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

Vorarlberg:

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

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

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

office@buddhismus-austria.at



„Jetzt würde ich gerne versuchen,
so zu leben, wie es für mich gut ist.“

„Leben, wie es für mich gut ist.“

Interview Do Rim

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Liebe Do Rim, liebe Anna, wie bist du zur Lehre Buddhas gekommen?

Do Rim: Witzigerweise hat meine Mutter als Erste das Interesse am Buddhismus gehabt. Ich habe mich dann selbst mit vielen Büchern über Buddhismus mehr und mehr dafür interessiert. Erst danach habe ich mich umgeschaut, wo es Kurse gibt, die man besuchen könnte. Damals war ich schon in Neunkirchen und es war nicht schwer, nach Wien zu fahren. So kam ich dann zum Einführungskurs Buddhismus von Theodor Strohal [war Leiter der Hua Yen Schule und Vizepräsident der ÖBR]. Weil ich noch in der Oberstufe der Schule war, kam ich über diesen Einführungskurs dann zum buddhistischen Religionsunterricht. Und so hat sich das alles entwickelt. Es gab damals einmal im Jahr die Möglichkeit, dass man in den Stammtempel nach Korea fährt, Gerhard [Weißgrab] war auch öfter mit. Und ich war mit 18 das erste Mal da und habe dann einmal so leise angefragt, ob das okay wäre, dass man länger bleibt, wenn man mit der Schule fertig ist. Vom Nonne werden oder nicht werden war damals noch nicht die Rede. Aber ich habe ein bisschen wild ausgeschaut mit Dreadlocks und Piercings, da war die Antwort: „Naja, du kannst es gerne einmal versuchen, wie lange du dann bleiben willst.“ Ich habe dann im Sommer maturiert und bin

im Oktober mit der Gruppe gemeinsam nach Korea gefahren. Und dann bin ich dort geblieben und der Rest ist wieder abgereist.

ÖBR: Wie alt warst du, als du dich entschieden hast, Nonne zu werden?

Do Rim: Mit 19, also 2001 war das, da bin ich nach Korea gekommen. Dort machte ich sozusagen die Grundausbildung. Man ist erst einmal Novize für mindestens ein halbes Jahr. Bei mir war es ein Jahr, weil ich die Sprache damals noch so schlecht konnte. Bei der Prüfung ist auch leider Chinesisch gefragt. Also man muss die chinesische Schrift lesen, nicht sprechen können, und sie quasi auf Koreanisch interpretieren. Und das war für mich die Hürde, dass ich die Prüfung irgendwie schaffe. Deswegen habe ich ein Jahr gewartet statt einem halben. Ja, von der Sprache hatte ich auch zu wenig verstanden. Es war auch nach einem Jahr noch recht schwer, die Aufnahmeprüfung irgendwie zu bestehen. Aber ich glaube, es wurden beide Augen zugeedrückt.

ÖBR: Das heißt, du hast Koreanisch lernen müssen?

Do Rim: Ja, ich habe es lesen können, aber nicht gewusst, was ich lese. Das koreanische Alphabet ist ja nicht so schwer. Das habe ich mir einigermaßen selber beigebracht. Spre-

>>

„Ich war sehr interessiert an der Meditation, aber der Alltag hatte so viel anderes beinhaltet.“

chen habe ich dort gelernt. Nicht bei einem Sprachkurs, sondern eine Lehrerin hat sich eine Stunde am Tag Zeit genommen, um mit mir zu üben, das klappte eigentlich ganz gut.

ÖBR: Haben deine Eltern deinen Werdegang unterstützt?

Do Rim: Ich würde jetzt nicht sagen, dass sie Buddhisten sind, aber sie sind beide sehr interessiert daran. Und natürlich waren sie auch ein bisschen besorgt, dass die 19-jährige Tochter sagt, ich gehe jetzt einmal ein paar Jahre weg und bin dann wieder da. Ich glaube auch nicht, dass sie geglaubt haben, dass ich das so lange durchhalte. Meine Geschwister haben auch nach der Matura eine Reise gemacht, wo man dann vielleicht ein paar Monate unterwegs ist. Meine Geschwister waren beide innerhalb von sechs Monaten wieder da. Und ich glaube, das war die Hoffnung, dass ich nach sechs Monaten wieder da sein werde. Anfangs, glaube ich, haben sie sich doch schwerer getan, weil sie auch nicht gewusst haben, wie ich da lebe, wie das Klosterleben ist. Meine Mutter hat mich dann mit meiner Schwester besucht. Aber natürlich ist das als Eltern nie einfach. Und es war auch schwer, Kontakt zu halten. Man konnte Briefe schreiben und vielleicht ein bisschen telefonieren. Rückblickend habe ich großen Respekt vor meinen Eltern, dass sie das durchgehalten haben. Das ist nicht so einfach, glaube ich.

ÖBR: Und wie viele Jahre bist du in Korea geblieben?

Do Rim: Von 2001 bis 2015. Also 14 Jahre insgesamt.



ÖBR: Und hast du alles gelernt, was uns Buddha erzählt hat?

Do Rim: [:lacht] Nein, nein. Wir hatten quasi vier Jahre Priesterseminar. Das waren vor 40, 50 Jahren noch acht bis zehn Jahre. Und sie haben es dann versucht, in diese vier Jahre reinzuquetschen, was in Wirklichkeit zu wenig ist. Da geht es teilweise um koreanische Meister und deren Konversation mit ihren Schülern. Dann kommen die Grundregeln, später kommt das Diamant-Sutra, das Blumen-girlanden-Sutra usw. Aber es ist eigentlich zu kurz dafür, dass man wirklich ins Detail geht mit der Grundausbildung. Man könnte weiter studieren, wenn man es gewollt hätte. Aber wie gesagt, die Grundausbildung sind mal vier Jahre.



ÖBR: Gut, jetzt bist du dann noch zehn Jahre geblieben. Bist du dann als Nonne durch die Lande gezogen?

Do Rim: Genau. Das erste Jahr ist man Novize. Dann hat man eine Prüfung und ist Juniornonne. Also man hat schon dasselbe Gewand an, nur mit einem färbigen Rand, der ein bisschen anders aussieht. Bis man mit der Schule fertig ist, ist man noch Junior, dann macht man eine Prüfung und ist quasi fertig ausgebildet. Aber es geht immer noch weiter, man kann dann immer noch Prüfungen machen, um Schüler aufzunehmen und immer noch einen Grad mehr erreichen, wenn der Ehrgeiz reicht.

ÖBR: Und nach 14 Jahren in Korea hat dich der Ruf ereilt, du sollst nach Österreich zurückkommen?

Do Rim: *[lacht]* Ja, so ähnlich. Es war am Ende nicht mehr so einfach, es war sehr arbeitsintensiv. Und ich habe auch immer gesagt, ich möchte irgendwann mal zurück. So nach ungefähr 20 Jahren würde das gehen. Meine Lehrerin war nicht so einverstanden, dass ich schon nach 14 Jahren zurückfahre. Aber es war so, ich war sehr interessiert an der Meditation und der Alltag hatte so viel anderes beinhaltet, dass man für die Meditation im Endeffekt eigentlich zu wenig Zeit hatte. Und da habe ich mich dann entschieden, nach Österreich zurückzukehren – in dem Moment, wo ich mir dachte, okay, ich glaube, jetzt reicht es für mich und jetzt würde ich gerne versuchen, so zu leben, wie es für mich gut ist und wie ich glaube, dass es vielleicht für Österreicher oder Koreaner, die hier leben, auch gut ist.

>>



ÖBR: Bist du dann zu deinen Eltern zurückgekehrt?

Do Rim: Ja, zu meiner Mutter erst einmal – eigentlich mit gar nichts, nur mit dem Nonnengewand.

ÖBR: Und nun sehe ich im Höllental einen netten kleinen Zen-Tempel, wie ist der entstanden?

Do Rim: Genau, das war eigentlich zufällig. Weil ich bei meiner Mutter in Neunkirchen erst einmal Unterschlupf gefunden habe, sah ich zufällig eine Anzeige. Und ich habe nur Schwarzauf gelesen und es anfänglich mit Schwarzauf am Steinfeld, das in der Nähe vom Wohnort meiner Mutter ist, verwechselt. Das Haus hier war sehr auffällig, also es war sehr, sehr günstig zu haben *[lacht]* und ich wusste anfänglich nicht, was es hier für Arbeiten gibt. Ich dachte, es wird schon irgendwie gehen, und kaufte es 2015. Bis es dann einzugsbereit war, war es 2018. Es war sehr viel Arbeit und ich habe wirklich viel gelernt und kann jetzt ziemlich alles selber machen – also insofern bin ich sehr dankbar dafür.

ÖBR: Beim Suchen des Buda Kosa Zen Center bin ich auch einmal vorbeigefahren. Wie findet man dich am besten?

Do Rim: Auf der Homepage habe ich eine Karte gezeichnet mit den wesentlichen Hinweisen. Und die koranische Flagge beim Center ist wirklich das beste Indiz.

ÖBR: Jetzt bietest du dreimal am Tag sogenannte Andachten an. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Do Rim: Das ist nicht mehr ganz aktuell. Es ist bei mir so, dass ich leider nicht immer da bin, weil ich eben, wie gesagt, auch in Wien und in Wiener Neustadt Kurse habe und auch

„Vielleicht habe ich ein bisschen von dem, was ich gesucht habe, gefunden.“

noch nebenbei einen Job mache. Deswegen bin ich eher mehr Richtung Wochenende da. Aber wenn sich die Leute anmelden, dann kann ich das meistens so timen, dass ich da bin. Wir hatten Dreitages-Retreats hier. Es gibt auch Leute aus Wien, die kommen und sagen, ich würde gerne mal ein paar Tage oder eine Woche oder wie auch immer, wie lange man möchte, hierbleiben. Dann nehme ich mir dafür extra Zeit und mache das. Wenn es sehr kurzfristig ist, ist es ein bisschen schwieriger. Am besten ist es, sich vorher anzumelden und zu sagen, ich würde gerne kommen – und wenn es auch nur eine Meditationseinheit ist, so ist das auch kein Problem. Oder eine Andacht am Abend oder in der Früh ist auch beides kein Problem, nur muss man es vorher sagen. Wenn das Auto vor der Tür steht, kann man eigentlich immer reinkommen. Dann bin ich da und bin bereit für einen Besuch.

ÖBR: Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR?

Do Rim: In Österreich sind wir in der glücklichen Lage, dass wir diese Eigenständigkeit als Religionsgesellschaft überhaupt haben und staatlich anerkannt sind. Wie auch immer man das sieht, man sollte es unterstützen. Ich werde schauen, dass ich mal eine Gruppe zusammen bekomme, die so groß ist [:Anm.: 10 ÖBR-Mitglieder sind für eine Dharmagruppe notwendig], dass wir Mitglied werden.

ÖBR: Nach diesem Interview werden sich die Leute bei dir melden.

Do Rim: Ich müsste ein bisschen Werbung machen, weil die meisten Koreaner, die zwar jede Woche in den Tempel kommen, sind meistens nicht bei der ÖBR angemeldet. Im jeweiligen Herkunftsland muss man sich nicht als Buddhist anmelden. „Ich bin Buddhist, warum



soll ich mich anmelden?“ In ihrem Kontext haben sie auch recht, aber wir müssen auf das Ganze schauen. Je mehr, desto besser.

ÖBR: Ich habe bei dir gelesen, dass deine Gruppe mit dem Herrn Obermeier gegründet wurde. Stimmt das?

Do Rim: Mit ihm selber habe ich eigentlich gar nichts zu tun gehabt. Ich habe ihn einmal ganz kurz gesehen. Wie ich nach Österreich zurückgekommen bin, habe ich Anschluss gesucht und geschaut, was es da in der Gegend für Gruppen gibt. Da bin ich auf die Zen-Gruppe in Wiener Neustadt gekommen. Da war eine seiner Schülerinnen, die Frau Macho, die 2 Jahre, nachdem ich schon dort war, recht krank geworden ist und mich gebeten hat, dass ich die Gruppe weiterführe. So ist es gekommen, dass ich am Dienstag eine japanische Gruppe habe, die ein bisschen anders >>



Do Rim, Anna Rheindorf

(geb. 1982), ist Leiterin des Buddha Kosa Zen Center in Schwarza im Gebirge, das nach koreanischem Vorbild geführt wird. Nach 14 Jahren als Nonne in einem koreanischen Kloster ist sie in ihre Heimat zurückgekehrt, um den Buddhismus allen Interessierten unabhängig von ihrem Mutterorden und auf eine für Europäer ebenfalls geeignete Weise näherzubringen. Jeder, der mehr über Buddhismus, Zen-Meditation und Andachten erfahren will oder einfach Lust auf ein Gespräch bei einer Tasse Tee hat, ist herzlich willkommen. Die Gruppe im Bildungshaus wurde ursprünglich von Pfarrer Obermayer gegründet und später von Do Rim übernommen.

abläuft als meine koreanische Gruppe, aber im Grunde genommen ist es dasselbe Prinzip. Man hat andere Instrumente, man macht ein bisschen was anderes. Die Gruppe macht japanisches Soto-Zen, was wieder ein bisschen anders ist als das koreanische.

ÖBR: Wie kann ich mir den Unterschied zwischen Rinzai-Zen und Soto-Zen vorstellen?

Do Rim: Sie selber haben es mir immer so erklärt, das Soto-Zen sei der Bauern-Zen. Man denkt sich, der Körper setzt sich hin, dann setzt sich auch der Geist hin. Es gibt kein Thema bei der Meditation. Du kannst dich vielleicht auf den Atem konzentrieren, aber es gibt nicht wie bei uns zum Beispiel einen Koan, auf den du dich konzentrierst. Dagegen wird der Rinzai-Zen sozusagen als Samurai-Zen bezeichnet, den eben mehr die Adeligen betrieben haben, und da ist der Unterschied, dass es einen beziehungsweise mehrere Koans gibt. Von Korea kenne ich, dass man sein ganzes Leben lang einen Koan hat – es ist eh schwer genug – und dass man es vielleicht

irgendwann einmal löst, wenn man Glück hat. Das wäre der Unterschied, den ich kenne.

ÖBR: Sitzt man nicht auch anders?

Do Rim: Die Soto-Zen-Praktizierenden sitzen gegen die Wand. Aber je nachdem, bei Retreats in Korea schauen wir auch die Wand an. Und gegen Abend, wenn alle schon müde sind, schauen wir uns wieder gegenseitig an.

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

Do Rim: Eigentlich nicht. Es wäre schön, wenn es einfach so weitergeht und die Leute, die wirklich Interesse haben, kommen und vielleicht was lernen können. Für mich selber hab ich keinen Wunsch, für die Welt natürlich viele. Ich bin eigentlich rundum zufrieden. Ich brauche nichts Größeres. Für mich ist das völlig ausreichend. Wie gesagt, sechs oder sieben Leute können bei mir an einem Retreat teilnehmen, für so viele habe ich auch einen Schlafplatz und es funktioniert. Mehr brauche ich nicht.



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

Do Rim: Ich glaube, es wird mir nichts einfallen, wir haben es ganz gut abgedeckt. In meiner Jugend habe ich ein Leben geführt, wo alles da war, wo ich alles hatte. Und es hat mir aber doch was gefehlt. Irgendwie die Tiefe, die Spiritualität, was auch immer es war. Aber es hat mich irgendwie unruhig gemacht. Und ich wusste, da fehlt mir irgendein Teil. Jeden Tag von acht bis fünf ins Büro gehen, eine Familie gründen ist schön und gut, aber da ist noch irgendwas anderes. Das war mir nicht genug. Es ist lustig, weil ich auch in einer Familie, die nicht religiös war, aufgewachsen bin, vielleicht deshalb eher noch, dass hier irgendetwas gefehlt hat. Ich kann nicht sagen, wie ich mich in Korea verändert habe. Das

muss wahrscheinlich wer anderes sagen, der mich gut kennt. Das war zwar nicht immer einfach, aber ich möchte es nicht missen. Und wie gesagt, es hat mir schon viel gebracht, vielleicht habe ich ein bisschen von dem, was ich gesucht habe, gefunden. Sicher noch nicht alles, da bin ich noch am Weg, aber vielleicht einen kleinen Teil.

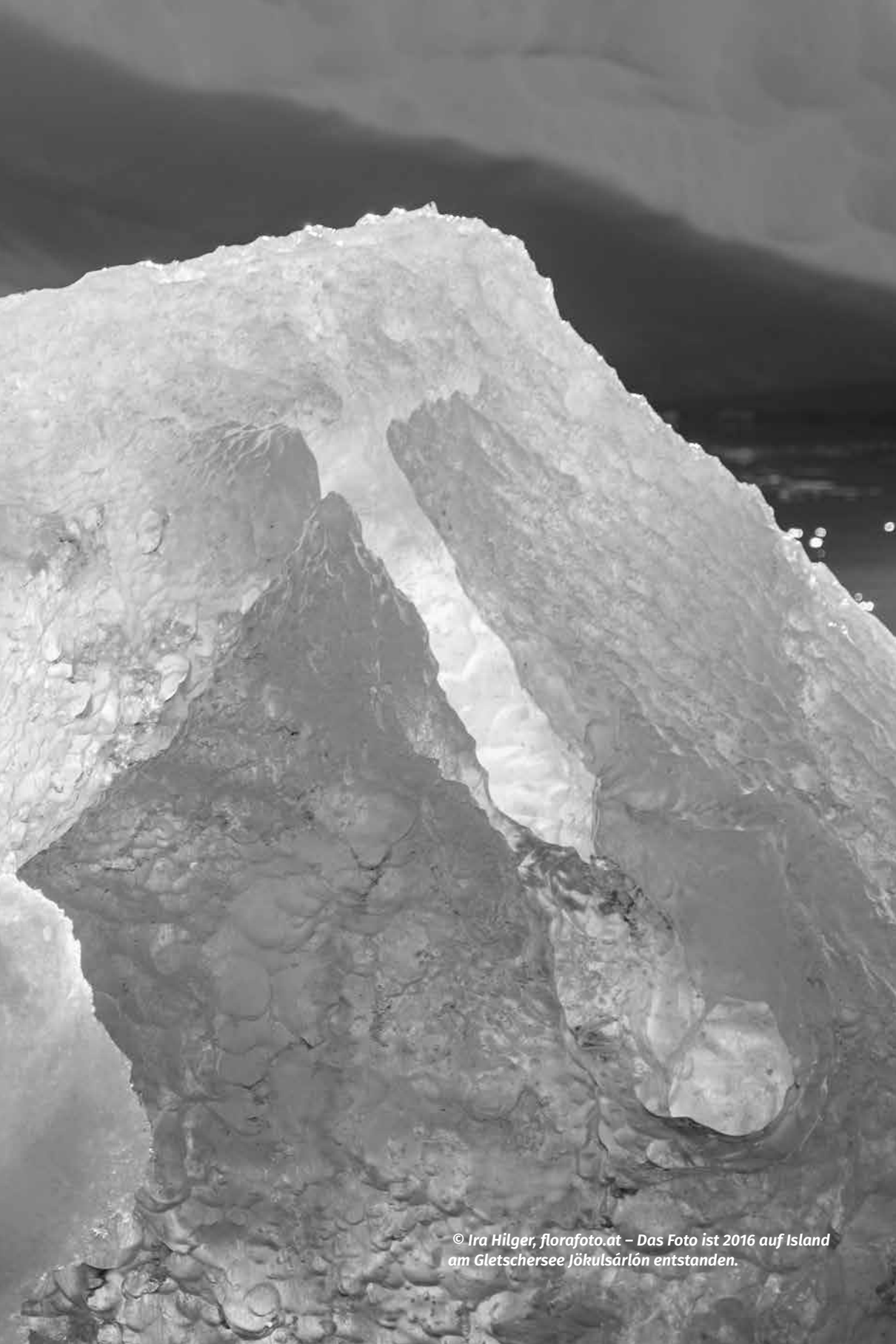
ÖBR: Danke für das Gespräch. ■



Buddhismus und Natur



*„Kein Ding bleibt immer gleich - wer's
eingesehen hat, kehrt sich vom Leiden
ab. Dies ist der Reinheitspfad.“
Aus dem Dhammapada*



© Ira Hilger, florafoto.at – Das Foto ist 2016 auf Island
am Gletschersee Jökulsárlón entstanden.



Ganz langsam und behutsam
entfalten sich im Winter
die Knospen der Kamelien ...

Kyokusui

Über die Praxis der Achtsamkeit im Mahāyāna

DR. MARTINA DRASZCZYK

Achtsam zu sein ist eine lebendige Weise, klare und liebevolle Beziehungen zu sich selbst und anderen zu pflegen – und es ist wesentlich, wenn wir Leid verringern und überwinden wollen. Im Westen wurden Buddhas Lehren zur Achtsamkeit meist anhand von Theravāda-Anleitungen vermittelt. Doch auch im Mahāyāna finden sich reiche Quellen dazu.

Zur Vereinfachung unterscheide ich hier „Achtsamkeit“ (Pāli: *sati*; Sanskrit: *smṛti*) in einen allgemeinen und spezifischen Sinn. Ersterer ermöglicht uns, gut und heilsam zu leben. In buddhistischen wie nicht-buddhistischen Kontexten wurde dies vielfach beschrieben; es ist also nicht nötig, hier weiter darauf einzugehen.

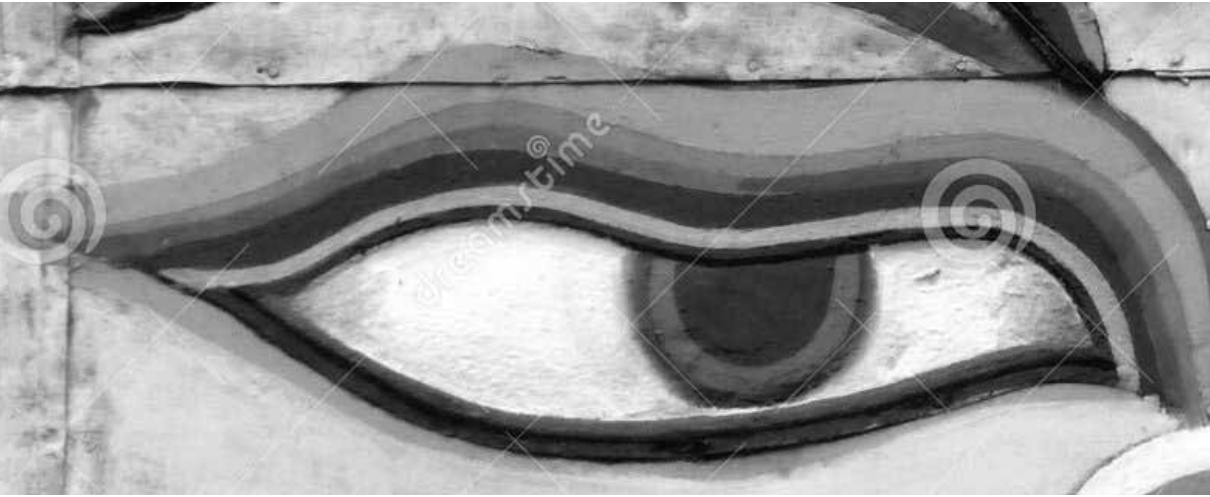
Mit spezifischer Achtsamkeit meine ich das vierfache „Anwenden von Achtsamkeit“ (Pāli: *satipaṭṭhāna*; Sanskrit: *smṛtyupasthāna*), das hauptsächlich dem Entwickeln tiefer Einsicht gewidmet ist. Sie hilft uns, unsere verzerrte Wahrnehmung von uns selbst und dessen, was wir als äußere Welt erleben, zu durchschauen. Solange wir unbewusst in Vorstellungen leben, die nicht der Wirklichkeit entsprechen, erkennen wir nicht, dass Äußeres wie Inneres flüchtig ist und keine autonome, inhärente Eigennatur aufweist. Dies bedingt, dass sich unsere ichbezogenen Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster mit all ihren Konsequenzen fortsetzen – auch bei guter Absicht, ethisch umsichtig zu leben.

Die Abhilfe besteht in tiefer Einsicht, durch

die wir unsere Brille(n) der Täuschung(en) allmählich ablegen können. Wir schulen diese, indem wir uns dem vierfachen Anwenden von Achtsamkeit widmen: Wir erkunden die wahre Natur des Körpers, der Empfindungen, der Geisteszustände und der geistigen Phänomene und lernen, uns selbst und die Welt immer mehr aus Perspektiven zu erleben, die der Wirklichkeit entsprechen.

Im Mahāyāna – in Sūtras wie Tantras – wird diese Einsicht eingebettet in die altruistische Haltung von bodhicitta geschult, dem „Geist des Erwachens“. Bodhicitta umfasst den Wunsch, den Buddha-Zustand zum Wohl aller zu verwirklichen und dafür die sechs Vollkommenheiten (*pāramitās*) zu praktizieren: Geben, Ethik, Akzeptanz, Ausdauer, Sammlung und Einsicht. Ziel ist, eine von Liebe und Mitgefühl durchdrungene Weisheit zu entfalten.

Dieses Anwenden von Achtsamkeit wird in Mahāyāna Sūtras, wie den Lehren von Akṣayamati (*Akṣayamatīnirdeśa*), ausführlich im Kontext der Pāramitā-Praxis erläutert. Manche Sūtras, wie Die Vollkommenheit der Weis- >>



>> heit in 25 000 Zeilen (Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā), ähneln – was den Teil des Anwendens von Achtsamkeit angeht – den bekannten Pāli-Lehrreden dazu, den Satipaṭṭhāna Suttas. Dennoch betonen sie eine besondere Herangehensweise. So heißt es der Vollkommenheit der Weisheit:

„Bodhisattva ... kontemplieren auf den Körper in einer Weise, die nicht verdinglicht.“

Hier wird angedeutet, dass Achtsamkeit im Mahāyāna zu „reiner“ Achtsamkeit werden kann. Praktizierende üben sich in dieser weit fortgeschrittenen Ebene von Achtsamkeit frei vom Verdinglichen und daher auch frei von Begriffsbildungen über die Erfahrung. In diesem Sinn kann sie in manchen Traditionen, wie dem Chan, Zen, Mahāmudrā und Dzogchen, für ein nicht-duales, direktes, nicht-begriffliches Gewahrsein stehen. Indische Meister ergänzten daher den Begriff „Achtsamkeit“ (smṛti) mit „nicht-dualer Achtsamkeit“ (asmṛti). In Die Lehren von Akṣayamatī heißt es:

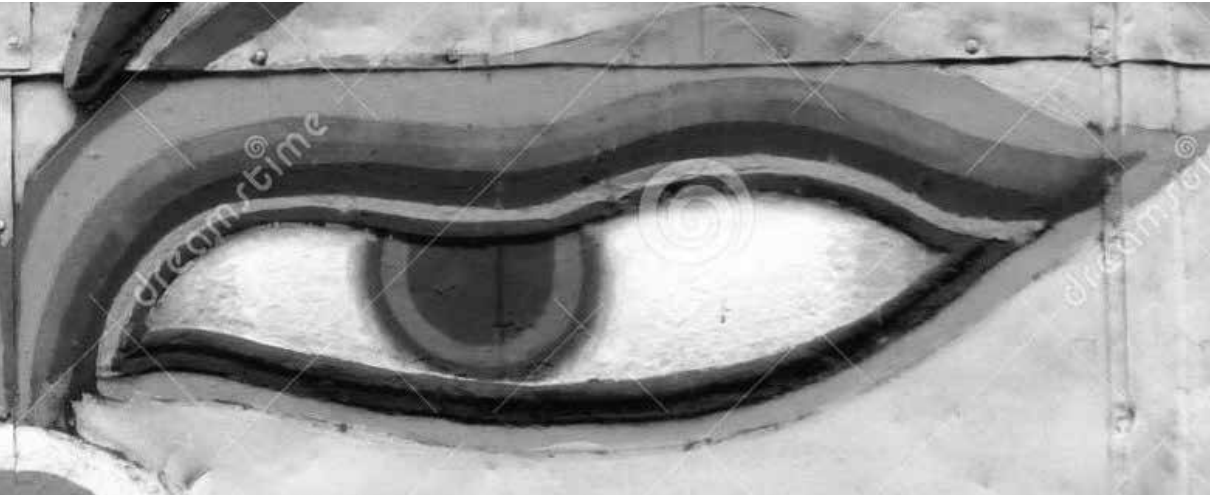
„Das Anwenden von Achtsamkeit ... ist ein Begriff, der das Unermessliche benennt; er umfasst alles. Alle Buddha-Qualitäten sind darin vollständig enthalten. Es ist ein Begriff, der [das bezeichnet, was] das Wohlbefinden aller Lebewesen bewirkt, alle negativen Kräfte besiegt und die [dem Geist] spontan zu eigene Weisheit erkennt.“

Das Anwenden von Achtsamkeit gemäß den Mahāyāna Sūtras, wurde in Indien und Tibet von Meistern wie Saraha (ca. 8. Jh.) und Maitrīpa (ca. 11 Jh.) weiter ausgeführt. Saraha nutzte den Begriff „Achtsamkeit“ (smṛti) allgemein im Sinn von Gegenwärtigsein und introspektivem Gewahrsein. Mit seiner Unterweisung „nicht-duale Achtsamkeit“ (asmṛti) leitete er darin an, die Leerheit aller Dinge und des Bewusstseins zu erkennen. Frei von der Zweiheit von Erlebtem und Erleber, wird Achtsamkeit nicht-dual. „Ich“, „mein“ und „anderes“ lösen sich auf. Mit einer weiteren Unterweisung, dem „Nicht-Entstehen“, verwies er darauf, dass die Natur des Geistes leer von einem Eigenwesen und lichthaft ist. Mit dieser Erkenntnis wird der Geist als nicht-geboren erfahren und der Intellekt letztlich transzendiert. So sagt er:

„Diese Achtsamkeit ist ungeboren; sie ist die Quelle aller Errungenschaften. Ohne irgendetwas zu verdinglichen, sei es im Innen oder Außen, wird alles verwirklicht.“

Diese Sicht spiegelt Aussagen aus dem Sūtra Die Fragen von Sāgaramatī (Sāgaramatīpariprocchā) wider:

„Körper, Empfindungen, Geist und Phänomene werden als Dharma erkannt [so, wie sie wirklich sind], was auf das Anwenden von Achtsamkeit verweist, das in nicht[-dualer] Achtsamkeit und in nicht[-begrifflichem]



Erkennen besteht.“

Jahrhunderte später erklärte in Tibet der 8. Karmapa (16. Jh.):

„Die Vollkommenheit der Weisheit, wie sie von [Saraha und Maitrīpa gelehrt wurde], ... besteht in der Abwesenheit von jener Art von Achtsamkeit und geistigem Tun, bei der man in irgendeiner Form an extremen sich-ausbreitenden Vorstellungen festhält. Sie wurde als die unübertreffliche Sicht und Meditation der Vollkommenheit der Weisheit, wie diese in den Sūtras und Tantras gelehrt wird, vermittelt. ... Daher ist jene Art von Achtsamkeit und geistigem Tun, die nicht[-duale] Achtsamkeit und nicht[-begriffliches] Erkennen ist, nicht nur die letztendliche Bedeutung der Sūtras. Vielmehr stellt dies die unübertreffliche, letztendliche Sicht und Meditation der Prozesse des Vollendens in der Mantra[-Praxis] dar.“

Mit diesem Hinweis sind wir beim tantrischen Aspekt des Anwendens von Achtsamkeit angelangt, zu dem es viel zu sagen gäbe. Wir sehen uns hier nur eine Kurzfassung in den Worten des 5. Shamarpa (16. Jh.) an:

„Man könnte ebenso sagen, dass das Anwenden von Achtsamkeit im Hinblick auf Körper, Geist, Phänomene und Empfindungen bedeutet, dass der Körper als Buddha-Aspekt, der Buddha-Aspekt als Geist, der Geist als Leerheit und Leerheit als Ausdruck Großer Freude erscheinen.“

Abschließend zeigt uns das Śrī Vajramanḍa-lamkāra Tantra deutlich, welchen Stellenwert Achtsamkeit im tantrischen Kontext einnimmt:

„Wer konstant auf die höchste Weisheit der Nicht-Dualität meditiert, ähnelt dem unvergleichlichen Buddha. Wer mithilfe dieses höchsten Yoga auf der höchsten Grundlage des vierfachen Anwendens von Achtsamkeit meditiert, wird bald dem Vajra-Halter, [dem Buddha], gleichen.“■

Hinweis der Autorin: Aus Platzgründen war es mir leider nicht möglich, auf die angesprochenen Themen genauer einzugehen. Wer sich für Details dazu interessiert, wird hier fündig: Draszczyk, Martina. *Achtsamkeit: Buddhas Geschenk an die Welt. Eine praxisnahe Reise zu den Mahāyāna-Quellen in Indien und Tibet*. Berlin: edition steinrich. 2025.

DR. MARTINA DRASZCZYK

hat in Buddhismuskunde und Tibetologie promoviert und viele Jahre an der Universität Wien unterrichtet, geforscht und publiziert. Seit Ende der 70er Jahre widmet sie sich der buddhistischen Praxis. Seit den 80er Jahren betreut sie das Karma Kagyü Zentrum am Fleischmarkt in Wien, übersetzt und lehrt.

„Der Körper war frei – der Geist war es nie.“

GISBERT ZIEMKENDORF

Eine Geschichte über Begegnung, Meditation – und den ersten echten Atemzug.

Ich war nicht auf der Suche nach Erlösung.
Ich suchte nur Ruhe.

Acht Jahre Knast – irgendwann verschwimmen die Tage wie Kreidestriche im Regen.
Zelle. Hof. Zelle. Nacht. Alles riecht nach Beton, selbst das Denken.

Ich bin 43.

Ich war schneller als die meisten.

Schneller mit dem Messer. Schneller mit Gedanken, die keine Gnade kannten.

Ich hab meine halbe Jugend damit verbracht, Körper zu brechen.

Und die andere Hälfte damit, meinen eigenen abzusichern.

Bis mir im Knast einer gesagt hat:

„Setz dich einfach. Schließ die Augen. Spür deinen Atem.“

Er der Buddhist, sagen sie.

Kein Pastor. Kein Psychologe. Kein Besserwisser.

Ein Typ in Stoffschuhen. Mit Falten, die nicht vom Grübeln kamen, sondern vom Lächeln.

Er setzte sich in den Besuchsraum –

dorthin, wo sonst niemand freiwillig sitzt, und sagte erstmal – **nichts**.

Keine Bibel. Kein Urteil. Kein „Was hast du getan?“

Nur:

„Wenn du willst, können wir sitzen.“

Du kannst reden oder auch nicht. Ich hör trotzdem hin.“

Ich hab gelacht. Ehrlich.

Zwei Jahre Isolationshaft hatten mich zynisch gemacht.

Aber ich ließ ihn sitzen.

Und er kam wieder. Und wieder.

Er brachte ein zerfleddertes Heft mit –

das *Dhammapada*, buddhistische Verse.

Sie lasen sich wie Schläge – aber sanfte.

„Der Haß wird durch Haß nie befriedigt.

Nur durch Liebe wird Haß überwunden.“

Und:

„Nicht Gitterstäbe halten dich gefangen, son-

dern deine Begierden.“

Ich wollt's nicht glauben.

Aber irgendwas in mir – das, was sie draußen schon beerdigt hatten – das atmete auf. Ganz leise.

Ich begann zu sitzen.

Einfach still.

Manchmal zehn Minuten. Manchmal drei.

Ich lernte zuzuhören –

vor allem **mir selbst**.

Ich schrieb Briefe.

An mich selbst mit 17.

An den Buddhisten

Nicht, weil's was änderte.

Sondern weil ich's musste.

Ich hörte auf, mein altes Ich zu hassen.

Und das war vielleicht

der erste echte Befreiungsschlag meines Lebens.

Später brachte er zwei Kissen mit.

Legte sie auf den Boden der Besuchszelle.

Und setzte sich.

Ich sah ihn an wie einen,

der in einer Zelle betet, obwohl Gott längst die Tür abgeschlossen hat.

Er sagte:

„Setz dich einfach.

Schließ die Augen. Spür deinen Atem.“

Ich hab ihn ausgelacht.

Ich war ein Körper.

Muskeln, Faust, Kampf.

Meditation? Das war was für Leute in Yogahosen.

Aber der Buddhist hatte mich längst weichgeklopft.

Also blieb ich sitzen.

Und dann hat er's doch geschafft.

Der Buddhist –

ein älterer Mann in einfacher Kleidung, mit



sanftem Blick.
Einer von denen,
die nichts beweisen müssen,
weil sie einfach da sind.

Also setzte ich mich.
Er sagte:
„Der Körper ist eingesperrt.
Aber dein Geist ...
den kannst du befreien.“

Und ich glaub ihm jetzt.

Anapana.

Der Anfang.
Nur der Atem.
Einatmen. Ausatmen.

Klingt harmlos.
Aber nach zehn Minuten brüllt dein Hirn wie
ein Tier im Käfig.
Du willst aufspringen.
Wegrennen.
Prügeln.
Ich blieb.
Dann kam **Vipassana**.
Durch den Körper gehen.
Nicht wegschauen.

Von ganz oben bis zu den Zehen.
Und wieder zurück.

Nicht verdrängen.
Nur beobachten.

Auch die Schuld.

Die Wut.
Die Trauer.
Die Gesichter derer, denen ich wehgetan hab.
Mein Vater.
Mein jüngeres Ich.
Der Junge, der ich war,
bevor ich mich verlor.
Ich sah sie. Alle.
Und sie schwiegen.
Und ich schwieg mit ihnen.
Er war kein Wundermann.
Aber er war da.
Immer wieder.
Still. Geduldig. Echt.

Ich hab's den anderen erzählt.
Im Block D.
Ich bin nicht erleuchtet.
Aber ich weiß, was ich nicht mehr sein will.
Und vielleicht –
wird jemand auf meinem Rücken stehen
und frei werden.
In der Ferne beginnt ein Vogel zu singen.
Der erste Ton nach einer langen Nacht. ■

GISBERT ZIEMKENDORF

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



“SPURENLESER”

(c) Stefanie Grüssl



INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY SAMDRUBLING

Friedrich-Kaiser-Gasse 74, 1160 Wien



Yantra Yoga

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

Einführungswochenende: 06. - 08. März

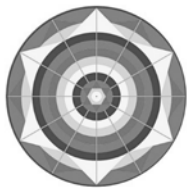


Mind the Gap

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

Vortrag & Workshop: Freitag 20. März - 18-21 Uhr

Praxistag: Samstag 21. März - 9-18 Uhr



Vajra Tanz

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

Einführungswochenende: 27.-29. März



Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

wien@dzogchen.at |

www.samdrubling.at



RATNAVALI (Kostbarer Kranz) von Nāgārjuna – Teil IV



„Wie entwickle ich ein furchtloses Herz“

Ehrw. GESHE KELSANG WANGMO - In Präsenz und online

23.-25. Jänner 2026; Anmeldung: info@gelugwien.at

Dieser Text wurde als Brief an einen einen König verfasst und behandelt das korrekte Verständnis der Realität sowie spezifische Lehren für ethisches Verhalten im Alltag.

„Fühlende Wesen, einschließlich sogar Insekten, sind alle gleich, sie wollen Glück und versuchen, Leiden zu vermeiden. Darüber gibt es keine Zweifel. Wir neigen dazu, uns auf physische und sensorische Quellen des Vergnügens zu verlassen, aber ohne geistigen Frieden werden wir nicht beständig glücklich sein. Die materielle Entwicklung hat unsere physischen Möglichkeiten stark verbessert, aber innere Ruhe wird nicht von Maschinen in irgendeiner Fabrik hergestellt, sondern wir müssen sie im Inneren schaffen.“ (S.H. Dalai Lama 16.5.2020)

Um an diesem Wochenende teilzunehmen, ist es nicht notwendig, die Belehrungen zu den ersten Versen gehört zu haben. Zeitrahmen: Freitag Abend bis Sonntag 13h.

Ehrw. Geshema Kelsang Wangmo wuchs in Deutschland auf und lebt seit fast 30 Jahren als buddhistische Nonne in Indien. Sie ist die **erste weibliche Geshe** in der tibetischen Tradition und als Übersetzerin für S.H. Dalai Lama tätig. Auf Seine Anweisung hin unterrichtet sie seit einigen Jahren auf Deutsch sowie Englisch. Text (deutsch) wird zur Verfügung gestellt.



NYUNG NÄ Retreat

mit Ehrw. LOSANG PALMO (RITA RINIKER)

19.-23.Feb. 2026 (2 Durchgänge); Anmeldung: info@gelugwien.at

Das Nyung-Nä-Retreat ist eine zweitägige intensive Praxis, die die tägliche Einhaltung der 24-stündigen Mahayana-Regeln sowie jeden zweiten Tag vollständiges Fasten (auch kein Trinken) und Schweigen beinhaltet. Täglich finden drei jeweils etwa dreistündige Einheiten statt, die Meditation, Niederwerfungen & Mantra-Rezitation umfassen. Es ist eine kraftvolle, wirksame und erfahrungsorientierte Praxis, die von jedem mit Respekt und Vertrauen in diese Praxis durchgeführt werden kann. Lama Zopa Rinpoche lobte das Nyung-Nä-Retreat als eine der besten Methoden zur Transformation des Geistes.

Ehrw. Losang Palmo in der Schweiz geboren seit 1991 ordiniert, lebte 15 Jahre lang in Dharamsala (Indien) im Tushita-Meditations-Zentrum, wo sie als eine der HauptlehrerInnen des Zentrums unterrichtete. Sie reist viel umher und teilt durch ihre inspirierenden Unterweisungen ihr tiefgründiges und großes Wissen auf sehr praktische Weise und mit viel Humor.



BUDDHISMUS VERTIEFEN

Lehrgang mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

Mittwoch 19-21:00 Uhr – **Online**; Anmeldung: info@gelugwien.at

Fortsetzung des Lehrganges mit einem 3-monatigen Modul ab ca. März zum Thema **Leerheit** von eigenständiger Existenz – **Prasangika** Sichtweise. Als Text-Basis nutzen wir unter anderem das Einsichtskapitel des Mittleren Stufenwegs von Lama Tsongkhapa.

S.H. der 14. Dalai Lama sagt dazu: Die Erkenntnis der Leerheit ist das Einzige, was die Unwissenheit, die nach einem Selbst greift, überwinden kann. Ohne die Erkenntnis der Leerheit kann auch Bodhicitta nicht wirklich wirksam sein und wir können die fünf Pfade zur Erleuchtung nicht durchlaufen. Das Verständnis der Leerheit ermöglicht es uns zu verstehen, dass Befreiung vom Leiden möglich ist, und auch die Existenz der drei Juwelen zu beweisen. Die Fähigkeit, die Leerheit zu studieren, zu kontemplieren und darüber zu meditieren, macht unser menschliches Leben sinnvoll.

Für wen ist dieses Modul geeignet: Āryadeva (Schüler von Nagarjuna, 3.Jhd.) erwähnt die Eigenschaften geeigneter Schüler*innen: Sie sind aufgeschlossen und bereit, neue Ideen zu hören, intelligent und fähig, die Gültigkeit oder den Irrtum dieser Lehren zu erkennen, und sie sind ernsthaft und haben eine aufrichtige spirituelle Motivation.

BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien- & Meditationslehrgang mit Mag.^a Andrea Husnik

Dienstag 19-21 Uhr, (Präsenz & Online)

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

M8: *Eine tägliche Praxis erlernen*

10. Feb. - 24. März 2026

M9: *Samsara & Nirvana*: was bedeuten sie für uns?

31. März - 5. Mai 2026

Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich. Schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles stehen zur Verfügung. Für interessierte Anfänger*innen, Fortgeschrittene und auch Nicht-Buddhist*innen. **Anmeldung & Infos:** Info@gelugwien.at

HERZENSANWEISUNGEN ZUM STERBEN & TOD

Hybrid, mit Mag.^a Andrea Husnik & Astrid Juraske

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

Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. Wenn wir aber wirklich aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet.

An vier inhaltlich fortlaufenden Abenden bekommen Anfänger*innen wie Fortgeschrittene Zugang zu den wichtigsten Hilfestellungen für diese entscheidende Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten. **Anmeldung & Infos:** Info@gelugwien.at

Save the Date: EINE EINZIGARTIGE GELEGENHEIT!

SEINE EMINENZ SERKONG TSENSHAB RINPOCHE

Nagarjunas Grundlegende Weisheit des Mittleren Weges

Unterweisungen & Retreat (Teil 2): Do 25.6. bis So 28.6.2026

Präsenz & online!

Vertiefung in die Leerheit und den Mittleren Weg.



Mit großer Freude und Dankbarkeit heißen wir

EHRW. GESHE TENZIN ZOPA

herzlich im PLC Wien willkommen! Er wird bei uns zum ersten Mal einen der bedeutungsvollsten Texte unterrichten:

37 Übungen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo

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

FR 22.5.26 bis MO 25.5.26; Präsenz und online - Deutsche Übersetzung

Als Vorbereitung: **Gemeinsamer Filmabend** am Donnerstag 7.5.26 um 19:00 „**The Unmistaken Child**“ eine Dokumentation über Geshe Tenzin Zopas Suche nach der Wiedergeburt seines geliebten Lehrers Geshe Lama Konchog.

FR 22.5.26, 19h **Vortrag zum Film** und **Überblick** über das Wochenende

SA 23.5.26, 10h bis MO 25.5.26, 13h **Unterweisungen der 37 Übungen der Bodhisattvas**



BUDDHISTISCHE WISSENSCHAFT DES GEISTES

Modul 3: Lernen Sie Ihren Geist kennen

mit Mag.^a Margarete Sinabell

Mittwoch 19-20:30h, 25. Feb.-1. April 2026, 6 Abende

Präsenz & Online, Anmeldung: margarete.sinabell@gelugwien.at

In diesem Modul konzentrieren wir uns auf den Geist. Zu verstehen, wie der Geist funktioniert, ist eine Voraussetzung dafür, ihn zu transformieren, Qualitäten zu kultivieren, die uns helfen, unser Potenzial zu entwickeln und allmählich ein Gefühl von dauerhaftem Glück aufzubauen, und jene Verhaltensweisen und Einstellungen aufzugeben, die uns schaden. Voraussetzungen: Keine - Jedes Modul kann eigenständig besucht werden. Mag. Margarete Sinabell studiert seit ca. 20 Jahren mit großem Interesse buddhistische Philosophie vorwiegend Mahayana-Traditionen. Sie ist Juristin, Mediatorin, besuchte das Propädeutikum an den UNI Wien.



Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien

www.gelugwien.at

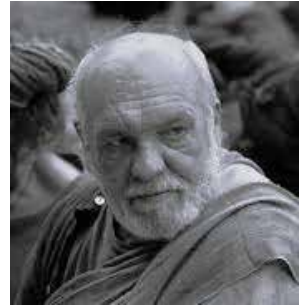
Busuku: Dzogchen – Trekchö

Die Praxis der Nicht-Meditation

Ein Retreat mit Keith Dowman

12. – 23. März 2026 · Haus der Stille, Heiligenkreuz am Waasen

Kosten: 1200 € Vollpension, Organisationsbeitrag und Dana
(HP / NF / oder nur Unterbringung ebenfalls möglich)



Die Natur des Geistes zu kennen, ist die Essenz von Dzogchen.

Busuku verbindet dich mit unserer grundlegenden Natur, dem natürlichen Sein, hier und jetzt.

Sich-vertraut-machen mit dem „natürlichen Sein“ im Sinne einer kontinuierlichen „Nicht-Meditation“ bildet die zentrale Praxis des Busuku Retreats. Jegliches Streben nach Erreichen eines Ziels sowie Ich-motivierte Anstrengung treten zurück und machen einem Zustand des Loslassens und Entspannens Platz.

Keith Dowman, angesehener Dzogchen-Lehrer und Übersetzer vermittelt Dzogchen, die Lehren der nicht-dualen „Großen Vollkommenheit“ des tibetischen Buddhismus, losgelöst vom traditionellen kulturellen Kontext der Überlieferung. Die ruhige Lage in der südoststeirischen Hügellandschaft, der schöne große Garten und die Nähe zum Wald bilden den geeigneten Rahmen, ganz in die Praxis der Nicht-Meditation einzutauchen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, eine Ahnung des natürlichen Buddha-Potenzials zu haben.

Englisch & deutsche Übersetzung

Information und Anmeldung: dowman.wien@gmx.at



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

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

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

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

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

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

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.01. 17:45 - 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
08.01. 19:00 - 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Kigen Osho
10.01. 10:00 - 12:00	Sangha: große Lehrer/innen und Nachfolger	Michael Aldrian
15.01. 19:00 - 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	Orin oder Jinro bzw. andere/r Zen- Praktizierende/r
02.02. 17:45 - 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
07.02. 10:00 - 12:00	Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis, viele Schulen	Michael Aldrian
02.03. 17:45 - 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
07.03. 10:00 - 12:00	Die vierfache Gemeinschaft: Laien und Frauen im Buddhismus	Michael Aldrian
06.04. 17:45 - 18:15	Einstieg in die Zen-Meditation	
11.04. 10:00 - 12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Heilsamen	Michael Aldrian
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 17:00 - 06.01. 10:00	Praxistage	Peter Chikurin Pfötscher
10.01. 14:00 - 28.03. 16:00	Compassion Cultivation Training © (CCT™)	Tamás Schieszler
10.01. 18:00 - 17.01. 14:00	Zen und Schneeschuhwandern	Marcus Hillinger
13.01. 18:30 - 17.03. 19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	Barbara Klell
14.01. 18:30 - 11.02. 20:00	Anytime Anywhere Meditation – Meditiere jederzeit und überall	Barbara Klell
15.01. 20:00 - 26.03. 21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	Michael Aldrian
24.01. 10:00 - 25.01. 17:30	KOSTBARER KRANZ (Ratn vali) – ONLINE & VOR ORT	Geshema Kalsang Wangmo
24.01. 7:00 - 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	Knud Rosenmayr
30.01. 17:00 -01.02. 17:00	Zazenkai light, Zen-Retreat für AnfängerInnen auf der Hohen Wand	Kigen Osho
02.02. 18:00 - 08.02. 13:00	Vipassana Meditation mit Pilates	Ursula Lyon
09.02. 18:00 - 14.02. 10:00	Zen Sesshin - Herzgeist berühren	Peter Chikurin Pfötscher
24.02. 18:00 - 01.03. 10:00	Zen in den Bergen	Hans Scherzer
25.02. 19:00 - 01.04. 20:30	BUDDHISTISCHE WISSENSCHAFT DES GEISTES	Margarete Sinabell Mag.
27.02. 17:00 - 01.03. 17:00	Zazenkai, Zen-Retreat auf der Hohen Wand	Kigen Osho
28.02. 7:00 - 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	
04.03. 18:00 - 08.03. 13:00	Dem Heilsamen nicht im Wege stehen	Michaela Berger
11.03. 17:00 - 15.03. 10:00	Wege aus dem Hamsterrad	Manfred Kakudo Hellrigl
14.03. 7:00 - 16:10	Zen-Tag mit Knud Rosenmayr JDPSN	
15. - 22. 03.	Schweigeretreat	Ursula Lyon

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
ORT	KONTAKT
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
Kalapa Online Zoom	office@kalapa.org +43 676 395 8898
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at +43-7482-42412
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum, vor Ort & Online	info@gelugwien.at www.gelugwien.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at +43-7482-42412
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
Mountain Retreat Center	mrc@indigourlaub.com + 49 151 106 39 691

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
18.03. 18:00 - 22.03. 13:00	Vipassana Metta Retreat	Andrea Rott (vormals Huber)
27.03. 18:00 - 03.04. 13:00	Vipassana Meditation	Christoph Köck
28.03. 17:00 - 04.04. 12:00	Sesshin, Zen-Retreat auf der Hohen Wand	Kigen Osho
09.04. 18:00 - 30.04. 20:00	HERZENSRAT ZUM STERBEN UND ZUM TOD	Andrea Husnik
20.04. 18:00 - 26.04. 10:00	Touching the Earth - Die Erde berühren	Mathias Pongracz
25.04. 7:00 - 16:10	Zen-Tag mit Zen-Meisterin Hyon Ja	
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
01.01. 19:00 - 20:30	Medizin Buddha Puja zu Jahresbeginn online	Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)
04.01. 19:00 - 30.05. 21:00	400 VERSE VON ARYADEVA - ONLINE	Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)
15.01. 19:00 - 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
11.01. 10:00 - 13:00	Familienpuja	Familienpuja Team
18.01. 19:00 - 30.05. 21:00	400 VERSE VON ARYADEVA - ONLINE	Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)
18.01. 8:00 - 13:00	Zazenkai	
23.01. 20:00 - 22:00	Lehrer-Schüler Verhältnis	Ulrike Markusch
30.01. 18:00 - 06.02. 14:00	Zen und Schneeschuhwandern	Marcus Hillinger
08.02. 8:00 - 13:00	Praxissonntag	Koryu Susanne Halbeisen
12.02. 18:00 - 17.02. 13:00	City-Retreat Weiße Tara	Ani Losang Palmo (Rita Riniker)
12.02. 19:00 - 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
15.02. 10:00 - 13:00	Familiensonntag	Sabine Kuen
18.02. 19:00 - 23.02. 8:00	NYUNGNÄ RETREAT zu LOSAR 2026	Ani Losang Palmo (Rita Riniker)
18.02. 14:00 - 28.02. 11:00	Kalachakra Winter Dark Retreat	Rafa Lobsang Dorje
22.02. 10:00 - 13:00	Familienpuja	Familienpuja Team
03.03. 17:00 - 20:30	Happy CHOTRÜL DÜCHEN, ONLINE & VOR ORT	
08.03. 10:00 - 13:00	Familiensonntag	Sabine Kuen
12.03. 19:00 - 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	
15.03. 10:00 - 13:00	Familienpuja	Familienpuja Team
02.04. 19:00 - 21:00	VAJRASATTVA & 35 Buddhas: MEDITATION	

ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at +43-7482-42412
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at +43-7482-42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net NAVI Koordinaten 47.835831, 16.055268
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at 0681 204 900 31
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Zen Zentrum Wien c/o Amida-Zentrum	info@zen-meditation.wien 0680 / 55 396 11
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum ZOOM	info@gelugwien.at www.gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum ZOOM	info@gelugwien.at www.gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Meditationszentrum - der mittlere weg	office@buddhismus-austria.at
Online	www.gelugwien.at
Daijihi Soto Zen Sangha	info@daijihi.org +436503554835
Buddhistische Diamantweg-Gruppe Steyr	steyr@diamantweg.at +43 677 623 922 58
Puregg Haus der Stille	info@puregg.at
Daijihi Soto Zen Sangha	info@daijihi.org +436503554835
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at +43 699 12151291
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Meditationszentrum - der mittlere weg	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org +43 676 395 8898
Meditationszentrum - der mittlere weg	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Meditationszentrum - der mittlere weg	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/
Meditationszentrum - der mittlere weg	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at https://gelugwien.at/aktuelle-aktivitaeten/

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

Infos über Tradition, Entwicklung und Praxisangebote finden Sie im Jahrbuch der ÖBR, erhältlich im ÖBR-Sekretariat, office@buddhismus-austria.at

Aro gTér Sangha

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

BodhidharmaZendo*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Jedlersdorfer Platz 30
Haus 2
1210 Wien
Tel. 0660/260 71 60
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0676/33 88 986
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Daijichi Soto Zen Sangha

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

Dhamma Zentrum Nyanaponika

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

Drikung Kagyü Orden*

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

Dzogchen Gemeinschaft*

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

Dzokden Kalapa

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

Fo Guang Shan Tempel

Sechshauser Straße 50,
1150 Wien
Tel. 01/941 7408
Tel. 0699/1888 8098
info@fgsvienna.at
www.fgsvienna.at
>> *Mahayana-Buddhismus*

Garchen Chöding Zentrum

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

Karma Kagyü Diamantweg*

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

Karma Kagyü Sangha*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen-Schule

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

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

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

Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum in der Tradition des Dalai Lama
Servitengasse 15, 1090 Wien
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> Tibetischer Buddhismus

Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe*
Wiener Straße 33
3002 Purkersdorf bei Wien
www.palpung.eu
>> Tibetischer Buddhismus

Puregg Phönixwolke Sangha
Berg 12
5652 Dienten am Hochkönig (Salzburger Land)
info@puregg.at
www.puregg.at
>> Japanischer Buddhismus

Rangjung Yeshe Gomde
Guth zu Rath, Bäckerberg 18, 4644 Scharnstein
Tel. 07615/203 13
info@gomde.at
www.gomde.at
>> Tibetischer Buddhismus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Institute

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

Naikan Institut Neue Welt
Siemensgasse 4/1/4
2630 Ternitz
Tel. 0664/32 00 688
nwi@naikan.com
www.naikan.com
>> Japanischer Buddhismus

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

Wöchentliche Meditationen

	Bundesland	Mo	Di	Mi	Do
Aro gTêr Sangha	Wien				<u>18.30</u>
BodhidharmaZendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daijishi Soto Zen Sangha	Wien			07.00, 09.30	06.30, 18.30
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzokden Wien	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	19.00	19.00	19.00	19.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen-Schule	Wien	18.30			18.00
Ligmincha Österreich	Wien	18.30			
Namka Kyung Zong Meditationszentrum	Wien		<u>18.30</u>		<u>18.30</u>
Nipponzan Myohoji – Friedenspagode	Wien	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00
Österreich Soka Gakkai International	Wien				
Panchen Losang Chogyen, Gelug-Zentrum	Wien		9.00, 18.00, 19.00		
Phönixwolke Puregg	Wien		7.00		
Senkozan Stadtdojo Wien	Wien			19.00	
Shambhala-Meditationszentrum	Wien	19.00		7.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien			<u>18.00</u>	
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
BodhidharmaZendo Graz	Steiermark			19.00	
Buddhadham Tempel Graz	Steiermark				
Dzogchen Gemeinschaft Yeselling	Steiermark			18.30	
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark	18:00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Mautern	Steiermark			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Murau	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Sangha Graz	Steiermark		18.00		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		17.45		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				<u>18.30</u>
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
BodhidharmaZendo Klagenfurt	Kärnten			18.10	
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten			<u>18.00</u>	
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
<u>18.30</u>			arobuddhism.org
07.00	07.00	08.00	www.bodhidharmazendo.net
18.30			
		18.30	dzokden.org/de/ www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at www.garchen.at
19.00	19.00		www.diamantweg.at www.karma-kagyu.at www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at www.ligmincha.at www.drikungkagyu.at
<u>19.00</u>			www.peacepagoda.net
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.oesgi.org www.gelugwien.at
17.00	7.00	19.00	www.puregg.at www.senkobobuddhismus.at wien.shambhala.info
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html www.mishoan.at www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
6.30			bodhidharmazendo.at
13.30			
18.30		18.30	
20.00			www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.diamantweg.at
	16.00		www.kks-graz.at www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at www.drikungaustria.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 www.diamantweg.at
20.00			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

Association Zen Internationale
Kaiserstraße 67–69, 1070 Wien
Hofgebäude 2. Stock/Tür 13,
Tel. 0699/1140 4242
zen.wien

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Montag-Gruppe „Offene Weite“

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

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

STEIERMARK

Buddhistisches Zentrum Bad Gams

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

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

Yoga & Meditation

Offene Stunden

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

Ursula Lyon und Brigitte Hahn

Meditation & Lehre

Mi., 17.00–18.30

Andrea Springer

Do., 16.30–18.00

Buddhistisches Zentrum Wien

Fleischmarkt 16/1. Stock
1010 Wien

Qi Gong & Meditation

Michael Hudecek

Mi., 19:15 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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

Guntram Franz Ferstl

Geschichten aus dem Leben Buddhas

Buddhistisches
Schulbuch
für die
Primarstufen



Das Schulbuch vom buddhistischen Religionslehrer Guntram Ferstl beinhaltet
50 Geschichten aus dem Leben Buddhas.

In erster Linie richtet sich das Buch an Kinder der Volksschule, aber es kann durchaus
allen Generationen der Familie als Lesebuch Freude bereiten. Die Geschichten und
Lehren aus dem Leben Buddhas, die sich in diesem Buch an den ältesten Quellen
orientieren, sind für Alt und Jung eine Inspiration.

ISBN-13 978-3759788511



TRANSFORMATION UNSERER NEGATIVEN EMOTIONEN DURCH DIE SECHS LOKAS

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

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

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

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

DIE SECHS LOKAS LOKAS (TEIL 2)

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

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

Samstag: Seminar 10:00 bis 18:00

Sonntag: Seminar 09:00 h bis 16:00

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

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

Spendenvorschlag:

€ 190,- für das zweitägige Seminar

€ 160,- für Mitglieder

€ 120,- / 100,- online Teilnahme

(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung
bei geringem Einkommen)

INFORMATION UND ANMELDUNG:

info@ligmincha.at

www.ligmincha.at

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

Ligmincha Österreich e.V.

Landsteinerstraße 10/13 | 1160 Wien

+43 650 315 65 57 (Heide Mitsche),

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

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

IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485

BIC: BAWAATWW

Zweck: „Sechs Lokas“ Mai 2026

