



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07-09/2025

**„Die Erleuchtung ist
unser wichtigstes Lebensziel.“**

INTERVIEW MANFRED KLELL S. 8

30 Jahre She Drup Ling Graz

BARBARA UND MANFRED KLELL S. 20

Alles für den Frieden!

ERIKA TARA WIEBOGEN S. 24



Herzliche Einladung!

Feiern Sie mit uns den 90. Geburtstag
Seiner Heiligkeit des Dalai Lama
am 5. Juli, 15.30 am Tibetzentrum in Knappenberg



SEMINARE & RETREATS @ TIBETZENTRUM

RETREATS

Sommerretreat
Meditation & Achtsamkeit
23. - 27. Juli 2025

Winterretreat Ganden Lhagyama
Die 5 Vorbereitenden Übungen
15. - 19. Oktober 2025

TIBETISCHE KUNYE WORKSHOPS

rLung-Kunye Massage · 18. - 20. Juli
Tsa-kar-Kunye Massage · 3. - 5. Oktober

JE LAMA TSONGKHAPAS KURZER LAMRIM

Die Grundlage aller
guten Qualitäten
Belehrungen in Wien
6. - 7. September 2025

TRADITIONELLE TIBETISCHE MEDIZIN

Grundlagen der TTM
Authentischer Studienkurs
Juni - September 2025
100% Online

MEDITATIONEN LIEBE & MITGEFÜHL

Seminar Präsenz & Online · 10. - 11. Oktober

Infos & Anmeldung · www.tibetzentrum.at

Tibetzentrum - Institut Seiner Heiligkeit des Dalai Lama · 9376 Knappenberg 69 · office@tibetcenter.at



Dzokden Kalapa

VIER HÖHERE ERMÄCHTIGUNGEN & 1. & 2. VAJRA YOGA VON KĀLACAKRA

3. - 13. Juli | 18. - 28. Juli | 2. - 12. August

(nur nach vorheriger Qualifikation und Bewerbung)

Dzokden Kalāpa ermöglicht die Praxis der Sechis Vajra-Yogas von Kālacakra nach der kostbaren Jonang Tradition. Im Verborgenen Osttibets fälschlich für ausgestorben gehalten, wurde die Jonang Tradition wiederentdeckt: sie bewahrt die ungebrochene Überlieferung der kompletten Kālacakra-Vollendungsstufe, die nun erstmals in Gruppen-Retreats auch für nicht-monastische Praktizierende außerhalb Tibets zugänglich gemacht wird.

Mit dem Vajra-Meister
Shar Khentrul Rinpoche

www.kalapa.org





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Handeln nur im Hier und Jetzt

Aus buddhistischer Sicht geht es immer nur um das „Hier und Jetzt“, die Vergangenheit ist vorüber, nichts können wir mehr ändern, die Zukunft noch nicht da, wir können daher auch in ihr noch nicht handeln! Warum also eine EBU-Konferenz mit dem Titel „Buddhismus 2075“, oder einen Rückblick auf „30 Jahre She Drup Ling Graz“? Wir können zwar nur im Hier und Jetzt handeln, aber wir sollen und dürfen aus der Vergangenheit lernen und für die Zukunft planen. Und noch etwas, wir müssen nicht stolz sein, aber wir dürfen sehr zufrieden sein und uns freuen, wenn wir bei unserem Rückblick und unserer Vorschau erkennen können, dass sich der Dharma, die Lehre des Buddha, in unserem Land in den letzten Jahrzehnten gut entwickelt hat und wir mit großer Zuversicht auf eine weitere erfolgreiche Entfaltung bauen können. All das geschah und geschieht nicht als Selbstzweck. So wie der historische Buddha seine Lehre nur deshalb weitergegeben hat, um damit fühlenden Wesen einen Weg aus dem Leiden zu zeigen, fördern auch wir die Verbreitung des Dharma in unserem Land nur, um durch die Praxis der Einzelnen hilfreiche Methoden in unsere Gesellschaft zu bringen. Mögen alle Wesen einen friedvollen Sommer erleben!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW

Manfred Klell

18 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

20 PRAXIS

30 Jahre She Drup Ling Graz

Barbara und Manfred Klell

24 ETHIK

Alles für den Frieden!

Erika Tara Wiebogen

28 HINTERGRUND

Buddhismus in Europa

Wolfgang Damoser

23 HAIKU

32 CARTOON

33 VERANSTALTUNGSKALENDER

38 ÖBR-GRUPPEN

40 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR),
Fleischmarkt 16, 1010 Wien, office@buddhismus-austria.at,
www.buddhismus-austria.at

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab

Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes
Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbeding-
t die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–17 Ida Kronika, 18 Ira Hilger, 20–22 She Drup
Ling Graz, 25–26 Mediendesign, 28–31 Erika Erber und Elisha
Koppensteiner, Archiv

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

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

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

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

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

ÖBR-Sekretariat

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

Martin Schaurhofer
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

NETZWERK

BUDDHISTISCHE JUGEND

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

Die ÖBR unterstützt dahingehend gerne, bitte einfach melden:

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



Für Familien

FAMILIENPUJA

Nina Velickovic freut sich mit Mungunchimeg Batmunkh und Sabine Schweiger 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., 05. 10. 25
So., 16. 11. 25
So., 07. 12. 25
So., 11. 01. 26
So., 22. 02. 26
jeweils 10.00–13.00 Uhr

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

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

FAMILIEN-SONNTAG

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

So., 14. 09. 2025
So., 12. 10. 2025
So., 09. 11. 2025

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 Tempeltür

So., 12. Oktober 2025

Am Sonntag 12. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Es erwarten Sie Vorträge, Meditationen, Schnupperstunden und Führungen.

Das genaue Programm finden Sie ab September auf unserer Website: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/

Hauptversammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Mo., 7. Juli 2025, 17.00–20.00 Uhr

Online per Zoom
Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder
Meeting-ID: 896 5713 0708
Kenncode: 668555

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

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 Krankenbegleitung:

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

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

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

OMBUDSMANN DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

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

Engagierter Buddhismus

ANIMAL COMPASSION

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

NETZWERK

ACHTSAME WIRTSCHAFT

Wir laden alle ein, denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist. Wir veranstalten an verschiedenen Orten in Österreich Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats, Mindful Co-Working Day. www.achtsame-wirtschaft.de

GEFANGENENBEGLEITUNG

Wir besuchen Menschen in Gefängnissen und betreuen durch Briefkontakt, Einzelgespräche bis hin zu Meditationsgruppen und Studiengruppen in Absprache mit den Anstaltsleitungen. bruecke@buddhismus-austria.at

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:

Marina Jahn, 0664/236 39 33
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: 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:

Martin Schaurhofer, 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at



„Die Erleuchtung ist unser wichtigstes Lebensziel.“

Interview Manfred Klell

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Lieber Manfred, als TU-Professor am Institut für Verbrennungskraftmaschinen und Thermodynamik, wie kommt man da zur Buddha-Lehre?

Manfred: Danke für die Frage. Das fragen mich die Leute oft, also Meditation, Yoga und dann Thermodynamik. Und ich habe immer

gesagt, das ist das Gleiche. Thermodynamik ist die Lehre vom Fluss der Energie. Und das ist genau das, was ich im Yoga und in der Meditation im Buddhismus auch mache. Also eigentlich ist es das Gleiche. Und dazu kommt noch, ich habe schon in frühen Jahren das Tao der Physik gelesen, wo Frithjof Capra [*.* 1. Fe-*



**„Dieselben Naturgesetze
im Buddhismus wie
in der Thermodynamik.“**

nicht, sie wirken. Damit ist das genau aus meiner Sicht kein Gegensatz, sondern eine Ergänzung.

ÖBR: Das heißt, du kommst vom wissenschaftlichen Bereich zum Buddhismus, wenn ich das fast so überspitzt sagen darf.

Manfred: Ja, ich meine, ich habe mich früh für fernöstliche Weisheitslehren interessiert, zufällig. Ich war in der Mittelschule und habe einen Kurs in Töpferei, Emaillieren und Yoga gemacht und mich immer weiter für fernöstliche Philosophien interessiert. Diese Naturgesetze haben mich sehr interessiert. Aufgewachsen bin ich in einer Künstlerfamilie, meine Eltern sind beide Maler gewesen. Damals überlegte ich, ob ich nach Wien gehen soll, um Kunst zu studieren, wie meine Eltern, oder nach Graz, um Maschinenbau zu studieren. Nachdem ich schon genug Probleme mit meinem Vater gehabt hatte, habe ich mich für Maschinenbau entschieden. Die offene Atmosphäre in Graz hat mir behagt. Ich hatte das Glück, dass der Grazer Bürgermeister Stingl sehr offen war und seine Heiligkeit [der gegenwärtige

14. Dalai Lama ist der buddhistische Mönch Tenzin Gyatso] dreimal nach Graz eingeladen hat. Das heißt, ich habe mich hier immer sehr wohl gefühlt. Während meines Studiums habe ich weiter Buddhismus praktiziert. Aber dann kam meine erste Scheidung, die mich aus meiner etablierten Bahn geworfen hat. Ich >>

bruar 1939 in Wien ist ein österreichisch-US-amerikanischer Physiker, Systemtheoretiker, Philosoph, Managementtrainer und Autor] Parallelen zieht zwischen den Naturgesetzen im Buddhismus, Hinduismus und in der Naturwissenschaft. Und ich habe auch in meinem Buch ein Kapitel über diese Parallelität geschrieben. Es sind dieselben Naturgesetze im Buddhismus wie in der Thermodynamik. Thermodynamik war eines der schwierigsten Fächer an der TU. Ich war ein sehr beliebter Professor bis zur Prüfung. Der Notenschnitt war meistens zwischen drei und vier bei meinen Prüfungen. Aber es ist ein schwieriges Fach. Und das ist auch bei den Naturgesetzen so, das ist auch im Buddhismus so. Egal, ob man sie versteht oder nicht, daran glaubt oder



„Da habe ich dann gekündigt und bin drei Jahre nach Asien gegangen.“

Zentrum sein soll. Da dachte ich mir, gut, gehe ich für ein paar Tage hin. Dort fand eine Tara-Nacht statt. Das war mein erstes buddhistisches Ritual und ich dachte mir, die sind ja ganz ernsthaft, die Buddhisten. Die ganze Nacht wurde durchpraktiziert und in der Früh haben wir dann alles

aufgegessen. Also nicht nur ernsthaft, sondern auch praktisch. Das hat mir gefallen. Dann bin ich in die Bibliothek gegangen und habe ein Buch gefunden über die sechs Yogas von Naropa [die zusammenfassende Bezeichnung für fortgeschrittene tantrische Meditationstechniken des Vajrayana-Buddhismus; vom namensgebenden tibetisch-buddhistischen Meister Nāropa (1016–1100)]. Diese Chakra-Meditation ist das, was mich immer schon interessiert hat. Da ist gestanden: „Only for Initiates“. Ich bekam das Buch von einem Mönch in der Bibliothek und habe es mit Begeisterung gelesen. Leider war Lama Yeshe, der es geschrieben hatte, schon verstorben. Nach meiner Frage nach diesen speziellen Unterweisungen wurde mir Lama Zopa [Thubten Zopa Rinpoche (1946–2023) war ein nepalesischer Lama des

hatte eine aussichtsreiche wissenschaftliche Laufbahn vor mir, ein Haus am Stadtrand, alles war super. Doch plötzlich ist alles zerbröckelt. So dachte ich mir damals, vielleicht gibt es noch etwas anderes außer Karriere, Wissenschaft und so weiter, habe gekündigt und bin drei Jahre nach Asien gegangen.

ÖBR: Wann war das?

Manfred: Das war 1989.

ÖBR: Wie hast du deine buddhistische Heimat gefunden?

Manfred: Wie gesagt, ich hatte mich schon viele Jahre mit Yoga-Techniken und Meditation beschäftigt. Vor allem mit gewissen Chakra-Meditationsübungen. Dann war ich in Italien, auf der Insel Elba, bei einem Seminar über Selbstfindung. Da habe ich erfahren, dass in der Nähe, in Pomaia, ein buddhistisches

„Guru ist Guru!“

tibetischen Buddhismus. Gemeinsam mit Lama Yeshe (1935–1984) gründete er die Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)] für ein dreimonatiges Retreat zu diesem Thema in Dharamsala empfohlen.

ÖBR: Und dann bist du nach Dharamsala gefahren?

Manfred: Ja, ich dachte, das ist das, was ich wollte. Ich habe mein Testament gemacht, meinen Job gekündigt und nahm das Geld, das ich noch von der Scheidung hatte, und bin abgezogen. Ich dachte, vielleicht komme ich nie wieder zurück. Schließlich bin ich drei Jahre im Himalaya geblieben. Die drei Monate Klausur über die sechs Yogas von Naropa waren dann mein Einstieg. Der erste Lama, mit dem ich Kontakt hatte, war seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama. Da habe ich das erste Mal Zuflucht genommen, das war 1989. Am nächsten Tag habe ich die Bodhisattva-Gelübde abgelegt, danach die Tantrischen, und auch die Tantrische Einweihung. Bei der dreimonatigen Klausur war alles relativ strikt. Um vier Uhr auf und den ganzen Tag Buddhas Belehrungen. Lama Zopa war ein sehr hu-



morvoller Lama. Da ich mich ein Jahr vorher zu diesem Event angemeldet habe, saß ich in der ersten Reihe, also direkt zu seinen Füßen. Lama Zopa hat immer Witze gemacht und gelacht und seine Lachschauer sind über mich gebrandet. Da habe ich gewusst, das ist es, was ich machen will [:lacht]. Dann wollte ich zum Kailash und fragte Lama Zopa nach dem Weg. Da hat er gesagt, ich soll über Kashgar und die Taklamakan-Wüste von Norden nach Lhasa gehen. Das war damals für Einzeltouristen verboten. Einmal bin ich von Nepal aus zu Fuß los, in Summe habe ich viermal den Kailash umrundet. Am Ende von diesen drei Monaten hatte ich eine Audienz bei Lama Zopa. Er sagte: „Geh nach Kathmandu, da gibt Jigdal Dagchen Sakya Rinpoche [Jigdal Dagchen Sakya Rinpoche (1929–2016) war ein tibetisch-buddhistischer Lehrer und wurde zum



„Die Erleuchtung ist unser wichtigstes Lebensziel.“

Oberhaupt einer Sakya-Schule des tibetischen Buddhismus] eine Unterweisung.“ Das ist einer der zwei Hauptsakya-Lamas. Er war quasi ein Laie und verheiratet. Da habe ich zum Lama Zopa gesagt, aber das ist ja ein Sakya-Lama. Da hat dieser aber nur gesagt: „Guru ist Guru!“ *[lacht]*. Nach drei Jahren hat Lama Zopa mir dann geraten, ich soll zurückfahren. Er gab mir noch auf den Weg, ich solle weiter meditieren und auch Meditation lehren. Als ich zurück war, lernte ich Barbara kennen und wir haben beide festgestellt, dass Erleuchtung unser wichtigstes Lebensziel ist. Und das ist eine gute Basis für eine Beziehung. Wir haben damals mit Kirti Tsenshab Rinpoche eine Audienz gehabt und ihn gefragt, ob wir heiraten und Kinder haben sollen. Und da hat er gesagt: „Ja, ja, it’s always nice to have children. There are good children and bad children. Good children have good karma, bad children have bad karma. Both of them you have to educate, but pray to have good children.“ *[lacht]* Und dann haben wir uns gedacht, schaut gut aus, wir heiraten. 1995 haben wir dann das buddhistische Zentrum in Graz eröffnet.

ÖBR: *Jetzt bist du so viel mit seiner Helligkeit, dem Dalai Lama, in Verbindung. Färbt das nicht ein bisschen auf dich ab?*
Manfred: Ja, hoffentlich *[lacht]*. Wahrscheinlich sagt man dazu Karma, dass seine Heiligkeit

„Wer rettet die Welt? – Keiner.“

der erste Lama war, bei dem ich Zuflucht genommen habe und die Bodhisattva- und tantrischen Gelübde ebenfalls bei ihm abgelegt habe. Anlässlich des ersten Besuchs des Dalai Lama in Graz haben wir unser Zentrum eröffnet. Dazu hat Bürgermeister Alfred Stingl eingeladen. Am 26. Juni 1995 ist dann seine Heiligkeit gekommen und hat unser Zentrum eingeweiht. Nach Rücksprache mit Lama Zopa wurde es kein FPMT-Zentrum, sondern ein unabhängiges. Das hat den Nachteil, dass wir keinen Resident-Lama haben, weil keine Organisation uns bedient. Aber das hat auch den Vorteil, dass wir tun können, was wir wollen. Für ein FPMT-Zentrum wäre es nie möglich gewesen, eine Kalachakra-Einweihung zu organisieren. Aber nachdem wir unabhängig waren, konnten viele Meister von verschiedenen Traditionen uns besuchen, wie zum Beispiel Thich Nhat Tan. So konnten wir auch seine Heiligkeit zweimal einladen und die Kalachakra 2002 veranstalten.

Jetzt gibt es auch die Jonang-Tradition, neben Nyingma, Sakya, Gelug und Kagyü. Die Jonang haben ein bisschen eine andere philosophische Ansicht. Bei denen ist die absolute Natur real und nicht leer. In anderen Traditionen ist auch die letztendliche Natur leer von eigener Existenz. Bei den Jonang nicht. Also alles ist leer, außer die Buddha-Natur. Da hatten die Gelug vor allem im Mittelalter in Tibet gesagt, das ist eine falsche Lehrmeinung, die wird nicht kommuniziert. So wurden die Klöster der Jonang in Gelug-Klöster umgewandelt. Die Jonang haben dann in Kham überlebt, in einem abgeschiedenen Hochtal. Erst jetzt hat der 14. Dalai Lama gesagt, das ist eine authentische tibetische Tradition, die gehört anerkannt. Jetzt ist auf einmal etwas nicht leer. Es wird im buddhistischen Kontext auch das klare Licht genannt. Mir war das sehr angenehm, das Konzept, dass dieses Licht real ist und nicht leer. Meinen Meister Lama

Zopa Rinpoche habe ich immer befragt über die verschiedenen Traditionen, Dzogchen, Mahamudra usw., und er hat gesagt: „You know, experience, same same, discussion, big difference.“ Ich denke mir, jetzt warte ich auf klare Licht und dann werden wir sehen, ob das leer ist oder nicht [lacht]. Naja, das ist ja das Licht am Ende des Tunnels, aber zuerst ist es einmal finster. Jetzt warte ich schon seit Jahren auf Licht am Ende des Tunnels. 1991 hat Lama Zopa zu mir gesagt: „Practice for your life, Shamatha.“ Da habe ich gewusst, jetzt brauche ich ihn lange nicht mehr treffen. Nach 20 Jahren traf ich ihn wieder, und er hat gesagt: „Long retreat, wenn man das klare Licht sehen will.“

ÖBR: Bist du nach dieser riesigen Kalachakra-Organisation 2002 – 10.000 Leute, Dalai Lama bedient von in der früh bis spät – in ein schwarzes Loch gefallen?

Manfred: Alle waren begeistert, motiviert, auch die 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 60 Ländern. So etwas gab es vorher und nachher nicht mehr. Aber in dem Moment ist mir das gar nicht so bewusst gewesen, was es bedeutet, dieses enorme Interesse. Aber wir hatten ein super Team mit über 80 MitarbeiterInnen und 400 Freiwilligen damals. Es war ein gigantisches Event, das größte einzeltouristische Event von Graz, und das nach wie vor. Nach dem Kalachakra ist dann der Institutsvorstand der TU Graz an mich herangetreten, sie hätten da ein Projekt, wo ein Wasserstoffzentrum aufgebaut werden soll, und ob es mich nicht interessieren würde, da wieder einzusteigen. Das war 2003. Eigentlich hatte ich gar keine Zeit für ein Loch. Dann habe ich mich einige Jahre auf die Uni konzentriert und wir haben das Wasserstoffzentrum aufgebaut. Danach wollte ich Professor werden und arbeitete viele Jahre daran, und 2010 wurde ich schließlich >>

**„Durch Katastrophen
einen Impetus zur
Praxis bekommen.“**

assoziiertes Professor. In dieser Zeit machte ich weniger im Zentrum. Ich hatte auf der Uni denselben Ansatz wie im Buddhismus: Ich wollte die Welt retten.

ÖBR: Was gibt es Leichteres?

Manfred: *[lacht:]* Die Maschinenbau-Studentinnen und Studenten hatten die erste Vorlesung bei mir. Es waren 400 Studierende in der Vorlesung und ich habe über Wasserstoff, Umwelt und Verantwortung in der Technik gesprochen. Generationen von Studierenden habe ich da geprägt und ich war mir nicht ganz sicher, ob das funktioniert, weil jetzt arbeiten sie trotzdem in der Rüstung und meinen: „Wir retten die Welt mit Rüstung.“ Damals sagte ich aber: „Wir retten die Welt mit Wasserstoff.“ Mein Witz von damals, den ich immer angebracht habe, war: „Wer rettet die Welt? Die Politik? Die Industrie? Die Akademie? Die Schwiegermutter? Oder keiner? Die Politik denkt nur bis zur nächsten Wahl. Die Wirtschaft denkt nur bis zur Quartalsbilanz. Die Akademie kriegt das Geld von Politik und Wirtschaft. Die Schwiegermutter ist unfähig, daher ist die richtige Antwort: keiner.“ Das scheint zwar witzig zu sein, ist aber leider sehr ernst.

ÖBR: Und könnte Wasserstoff die Welt retten?

Manfred: 2018 habe ich gesagt, die Technologie von Wasserstoff ist reif für den Einsatz, industriell, wir steigen jetzt um. Und ich schlage vor, dass wir Verbrennungs-Kraftmaschinen

Manfred Klell

1956 in Innsbruck geboren, lebt heute in Graz und Thailand. Meditationslehrer und DI Dr. techn., langjährige Tätigkeit als Professor für Thermodynamik. Zentrumsgründer, dreijähriger Aufenthalt im Himalaya zum Studium und zur Praxis buddhistischer Philosophie, Einweihungen und Unterweisungen von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama, Kirti Tsenshab Rinpoche, Lama Zopa Rinpoche und vielen weiteren Meistern. Seit vielen Jahren Schüler von Shar Khentrul Rinpoche. Langjährige Praxis von Meditation, Schwerpunkte: geistige Ruhe und Kalachakra.

mit Benzin und Diesel die Neuzulassung ab 2025 verbieten. Also das war vor sieben Jahren. Aber das war nicht erwünscht.

ÖBR: Ich habe gelesen, dass dir dabei deine buddhistische Gelassenheit abhandengekommen ist.

Manfred: Es gibt ja auch kein Institut für Dampfmaschinen mehr, wir haben uns weiterentwickelt. Wenn wir so weitermachen, dann ist unsere Zukunft wie im mit sechs Oscars prämierten Endzeit-Film „Mad Max 4 Fury Road“. Aber wir stehen schon am Beginn dazu. Ich bedaure es, wenn meine Visionen Realität werden. Dann kündigte ich drei Jahre vor meiner Pensionierung. Gerade noch rechtzeitig, weil ich hatte bereits Blasen-Krebs und Prostata-Krebs. 2020 habe ich diese Diagnose bekommen. Dann empfahl mir ein guter Freund Alberto Villoldo einen südamerikanischen Anthropologen, Arzt und Schamanen. Wir leben jetzt eigentlich nach seinem Buch „Erneuere deinen Körper“. Dann habe ich zwei OPs gehabt und seitdem habe ich mein Leben umgestellt: kein Zucker, keine Kohlenhydrate, Diät und Kräuter. Das Besondere ist, er schreibt es auch in seinem Buch: Du sollst die Diät nicht krampfhaft machen.

ÖBR: Darf ich über die Erkrankung schreiben?

Manfred: Kannst du ruhig, denn es ist ja oft so, dass man durch Katastrophen einen Impetus zur Praxis bekommt. Es war bei mir auch bei meiner ersten Scheidung so. Da bin



ich aus einer komfortablen, stabilen Situation herausgefallen und nach Asien gegangen. Und jetzt habe ich auf der Uni gesehen, dass die Widerstände immer größer wurden. Ich verknüpfe das jetzt nicht ursächlich, aber ich denke, es war höchste Zeit, dass ich gegangen bin. Also so gesehen sind diese Katastrophen schon auch Teil meines Daseins und Anlass für intensivere Praxis. Ich rette die Welt und arbeite für die Erleuchtung aller Wesen. Jetzt haben meine Töchter quasi das „She Drup Ling“-Zentrum übernommen. Gute Töchter, gutes Karma!

ÖBR: Wo waren denn die Höhepunkte der letzten 30 Jahre?

Manfred: Erster Höhepunkt war 1995 die Er-

öffnung und Benennung des Zentrums durch seine Heiligkeit, den Dalai Lama. Der Name She Drup Ling bedeutet: „Das Wissen“, „Die Praxis“ und „Ort des Wissens und der Praxis“. Also die zwei Flügel – Weisheit und Wissen. Und das nächste Highlight war der Stupa im Volksgarten, das war gleichzeitig der zweite Besuch seiner Heiligkeit. Für den Stupa in diesem öffentlichen Park in Graz haben wir den Grund von der Stadt zur Verfügung gestellt bekommen. Damals habe ich Bürgermeister Stingl vorgeschlagen, dieses Kalachakra-Ritual in Graz zu veranstalten. Und dann war das Erste, was Bürgermeister Stingl zu Seiner Heiligkeit bei der Begrüßung gesagt hat, im Rathaus, ja, wir hätten gerne eine Kalachakra [*lacht*]. Und da hat seine Heilig-



keit geschaut. Also normal macht man dieses Ritual in einem buddhistischen Land. Nach dreimonatiger Überlegung kam die Zusage. So war das dritte Highlight dann die Kalachakra-Einweihung. Die Besonderheit dabei – obwohl das natürlich bei den anderen Traditionen auch so ist – ist eine nicht-konzeptionelle, nicht-duale Meditation. Also nicht nur, dass du nichts denkst, sondern du sollst dann so

tief reinkommen, dass diese Dualität, also Subjekt-Objekt, sich auch auflöst. Und da hat die Jonang-Tradition die wirkungsvollsten Methoden. Das hat mir immer so gefallen bei den Tibetern. Glaube nicht an einen äußeren Gott, sondern beschäftige dich mit den Naturwissenschaften. Also das hat mir immer und auch als Naturwissenschaftler gefallen, mach das so, dann passiert das so und du

*„Erleuchtung für alle.
Das ist mein einziger Wunsch.“*

kannst das experimentell machen. Ich brauche nichts glauben und kann es machen. Aber wir warten auf das Licht und sonst sage ich immer „Next Stop Shambhala. See you there!“

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

Manfred: Ja, Erleuchtung für alle. Das ist mein einziger Wunsch.

ÖBR: Habe ich dich irgendetwas nicht gefragt, was du noch gerne beantworten möchtest?

Manfred: Ja, zum Thema Entropie. Wie gesagt gleichen sich die Naturgesetze in Buddhismus und Thermodynamik. Da ist der Erste Hauptsatz der Thermodynamik von der Erhaltung der Energie: Energie kann nicht erzeugt oder vernichtet, sondern nur umgewandelt werden. Die geistige Energie unseres Bewusstseins existiert somit ohne Anfang und Ende, das begründet gewissermaßen die Reinkarnation. Weiters gelten in Buddhismus und Thermodynamik dieselben Prinzipien von Ursache und Wirkung, *actio est reactio*, das entspricht dem Karma, das Prinzip der Dynamik, alles fließt und ist in einem steten Wandel, sowie das Prinzip von der Nicht-Auffindbarkeit bei Analyse, der Leerheit, dem sich die Naturwissenschaft in ihrer Suche nach immer kleineren „Elementarteilchen“ mehr und mehr annähert. Der Zweite Hauptsatz der Thermodynamik lautet: In einem abgeschlossenen System nimmt die Entropie zu. Die Entropie ist ein Maß für die Unordnung. Wie ich

immer zu meinen Studierenden gesagt habe: Schaut auf euren Schreibtisch oder auf eure Beziehungen, das Chaos nimmt zu. Wenn wir unsere Welt als abgeschlossenes System betrachten, nimmt das Chaos zu, das heißt, wie auch Buddha gesagt hat, mit diesem Planeten insgesamt geht es bergab! Es braucht zwei Bedingungen, um die Unordnung individuell zu reduzieren: Als erste Bedingung muss das System für die Umgebung geöffnet werden, es müssen also „die Anderen“ einbezogen werden, das entspricht dem Mahayana. Als zweite Bedingung muss Arbeit in das System hineingesteckt und Reibungswärme abgeführt werden. Somit lautet meine Schlussfolgerung, dass ich mein Leben für Andere öffnen muss und dass ich Energie in Form von Meditation und Praxis in mein Leben stecken muss, um Ordnung zu schaffen.

ÖBR: Vielen Dank.

Manfred: Ich danke. ■



Buddhismus und Natur



*„Deine Handlungen sind wie Samen,
und Karma ist der Garten, der aus
ihnen wächst.“*

Quelle: Unbekannt.



*Das Foto der Pusteblume ist im Mai 2016 bei einem kleinen Teich in Fürstenfeldbruck entstanden.
© Ira Hilger, florafoto.at*

30 Jahre She Drup Ling Graz

BARBARA UND MANFRED KLELL

*Auszüge aus der Geschichte von She Drup Ling.**

Gründung und Namensgebung

Inspiriert von unseren Meistern, unserer persönlichen Praxis und unseren Aufenthalten in Asien hatten wir die Idee entwickelt, ein buddhistisches Zentrum in Graz zu eröffnen. Am Abend des Sonntag, 25. Juni 1995, feierten wir im Beisein von ordinerter Sangha und zahlreichen FreundInnen ein stilvolles Eröffnungsfest mit Tsok-Ritual und Vajra-Gesängen in unserem Haus in der Griesgasse 2 in der Grazer Innenstadt. Am nächsten Tag löste Seine Heiligkeit der Dalai Lama im Grazer Künstlerhaus ein Kalachakra-Sandmandala auf, das

Mönche aus Dharamsala im Vorfeld gestreut hatten. Wir überreichten Seiner Heiligkeit dabei eine Sachertorte, die wir am Vorabend mit einem symbolischen Kalachakra-Mandala aus farbigem Marzipan sowie einem kleinen Stupa aus Marzipan geschmückt hatten. Wir ersuchten Seine Heiligkeit um einen Namen für unser Zentrum und um seinen Segen für unsere Aktivitäten. Seine Heiligkeit verlieh dem Zentrum mit einer eigenhändigen Widmung den Namen She Drup Ling, Ort des Wissens und der Erfahrung.



* Der vollständige Beitrag ist hier nachzulesen:
www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/oebr-gruppen-und-orden/she-drup-ling-graz/



Friedensstupa in Graz

Nach der Segnung des Ortes im Grazer Volksgarten durch tibetische Mönche begannen wir noch 1995 mit der Errichtung des Friedensstupa in der überlieferten Form eines tibetischen Erleuchtungsstupa. Mit vielen traditionellen Ritualen und durch den Einsatz vieler HelferInnen und SpenderInnen konnten wir den ersten Stupa auf öffentlichem Boden

in Österreich großteils durch private Spenden finanziert errichten. Auf Einladung von Bürgermeister Alfred Stingl kam Seine Heiligkeit der Dalai Lama 1998 zum zweiten Mal nach Graz, um den fertig gestellten Friedensstupa im Volksgarten einzuweihen. Es war ein großes Fest mit etwa 3.000 TeilnehmerInnen, denen Seine Heiligkeit auch eine Chenrezig-Ermächtigung erteilte.



Kalachakra in Graz

Auf unsere Anregung hin bat Bürgermeister Alfred Stingl 1998 gleich bei der Ankunft Seine Heiligkeit, in Graz eine Kalachakra-Einweihung zu übertragen. Seine Heiligkeit erbat sich Bedenkzeit, so ein spezielles Ritual in Graz vorzunehmen, und sagte nach sechs

Monaten zu unserer Freude aber zu. Von 11. bis 23. Oktober 2002 fand die Veranstaltung mit über 10.000 TeilnehmerInnen aus 80 Nationen in der neu errichteten Grazer Stadthalle statt. Erstmals konnte das gesamte Streuen des Sandmandalas weltweit live im Internet mitverfolgt werden.

>>



>> Kalachakra-Kalapa-Zentrum

Durch internationale SponsorInnen, mit denen wir im Zuge der Vorbereitungsarbeiten zur Kalachakra in Kontakt kamen, war es uns möglich, ein Landzentrum in der Gemeinde Garanas, inzwischen Bad Schwanberg, auf der Koralm zu erwerben und zu adaptieren. Seine Heiligkeit der Dalai Lama verlieh dem Zentrum den Namen „Kalapa“ und widmete es der Praxis des Kalachakra Tantra. Kalapa ist die Hauptstadt des sagenumwobenen Energiereiches Shambhala, in dem der Buddha Kalachakra residiert.

Seit 2015 setzt Meister Khentru Rinpoche aus der Jonang-Tradition die Praxis des Kalachakra-Tantra in Kalapa fort. Wir haben am 4. Juli 2022 Kalapa an Rinpoche übergeben, der mit der Neugestaltung des Tempels und der im Westen erstmaligen Übertragung von Praktiken der Vollendungsstufe die Kalachakra-Praxis in Kalapa auf eine neue Ebene gehoben hat.

Dreißig Jahre und Ausblick

Als unabhängiges buddhistisches Zentrum hat She Drup Ling den Nachteil, dass kein residenter Lama einer bestimmten Organisation im Zentrum lebt, aber den Vorteil, dass wir in unseren Aktivitäten und Einladungen keine Beschränkungen bezüglich Traditionen, Linien und LehrerInnen haben. So konnten wir im Laufe der Jahre Vertreter unterschiedlicher buddhistischer Richtungen bei uns begrüßen, von Theravada über Mahayana bis Tantra. Im Jahre 1998 besuchte uns der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh mit einigen Mitgliedern seiner Sangha. Ein Jahr später verbrachte Kalachakrameister Kirti Tsenshab Rinpoche mit seinem Begleiter Alak Rinpoche einige Wochen bei uns.

Unser Zentrum steht Praktizierenden aller buddhistischen Traditionen sowie allen spirituell interessierten Menschen offen. Entsprechend unserem Namen bieten wir „Wissen“ (She) zur buddhistischen Weltanschauung an, in Vorträgen, Belehrungen, Zentrumsführungen und einer umfangreichen Bibliothek, sowie „Erfahrung“ (Drup) in buddhistischer Praxis mit Ritualen, Meditationskursen und City-Retreats. Wir feiern mit Gleichgesinnten zu besonderen Anlässen, wie den Geburtstagen Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, der heuer seinen 90. Geburtstag feiert, zu Vesakh, Saga Dawa und anderen Gelegenheiten, und heuer mit den Feierlichkeiten zu unserem 30-Jahre-Jubiläum mit einer Reihe unterschiedlicher Events.

Organisatorisch und beim Praktizieren unterstützen uns inzwischen unsere Töchter Tara und Stella, die Buddhismus gewissermaßen mit der Muttermilch aufgesogen haben und inzwischen im Vorstand den Verein führen. Durch entsprechende Praxisausbildungen ist mit ihnen auch die Kontinuität und Fortführung unseres Zentrums gesichert, das sich jetzt besonders als Meditationszentrum mit kompetenten Lehrern und Lehrerinnen in verschiedenen Meditationstraditionen positioniert. ■

LITERATURHINWEIS:

Manfred Klell: „Auf Buddhas Spuren – Drei Jahre im Himalaya und dreißig Jahre im Westen“, mit einem Vorwort Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, Bildband mit 384 Seiten, Eigenverlag, 38 €, bestellbar: office@shedrupling.at



Hütet euch Schmetterlinge!
Laßt euch vom herbstlichen Winde
nicht gegen die Fichten treiben!

Shūsen

Alles für den Frieden!

ERIKA TARA WIEBOGEN

Frieden ist weit mehr als die Abwesenheit von Krieg. Es ist ein vielschichtiger, komplexer und aktiv-dynamischer Prozess, der sich in jedem Einzelnen, in unseren Beziehungen und im Kollektiv manifestiert. Kann Frieden der Kompass für alle menschlichen Entscheidungen sein?

Wirkung von Frieden

Frieden bringt Sicherheit und Vertrauen in jede Beziehung. Ohne akute Gefährdung durch Abwertung, Anfeindung, Ausgrenzung oder direkte Bedrohung bauen Menschen Vertrauen in sich und zu anderen auf.

Die größte Langzeituntersuchung der Harvard Medical School untersuchte, was Menschen glücklich und gesund macht. Mehr als 80 Jahre lang wurden 2.000 Menschen alle fünf Jahre befragt und medizinisch untersucht. Obwohl sie alle sehr unterschiedlich lebten und äußerst individuelle Vorstellungen von einem glücklichen Leben hatten, offenbarte die Studie ein überraschend eindeutiges Ergebnis: „Wenn wir alle vierundachtzig Jahre der Harvard-Studie nehmen und sie zu einem einzigen Lebensprinzip zusammenfassen, wäre dieses: Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher“, betonen Waldinger und Schulz, die Leiter der Studie.

Gute Beziehungen mit Partnern, Freundinnen, Familie, Kolleginnen, Nachbarn oder Zufallsbegegnungen machen Menschen glücklicher und gesünder! Welch eine Friedensbotschaft!

Diese Erkenntnis steht im Widerspruch zu vielfach verbreiteten Vorstellungen, was ein glückliches Leben ausmacht: Beruflicher Erfolg, Wohlstand, ausreichend Bewegung oder gesunde Ernährung – all das ist zwar nicht unwichtig für das Wohlbefinden. Letztlich

entscheidend sind aber gute Beziehungen, in denen man einander unterstützt, sich geschätzt und nicht ausgebeutet fühlt. Sie entstehen durch (und fördern diese Qualitäten) Sicherheit, Vertrauen, Kooperation und Frieden und die Fähigkeit, Konflikte zu lösen.

Friedensfördernde Fähigkeiten, die gelernt und praktiziert werden müssten:

+ Innerer Dialog und Selbstakzeptanz

Der Frieden beginnt in uns selbst in einem ständigen inneren Dialog, bei dem wir lernen, alle Facetten unseres Seins zu akzeptieren – auch jene, die wir lieber verdrängen würden. Dieser Prozess erfordert und fördert Einsicht, Mitgefühl, Mut und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

+ Dialogische Beziehungsgestaltung

Von nahestehenden Menschen angenommen, gesehen und aktiv liebevoll begegnet zu werden, ist ein biologischer Imperativ, betont Stephen Porges. Porges kam 1994 zu dem Ergebnis, welche bedeutende Rolle das autonome Nervensystem in der Regulation von Emotionen, sozialem Verhalten und Angstreaktionen spielt. Starke Bedrohung erregt das autonome Nervensystem. Es antwortet mit Abwehr, Verteidigung, Flucht oder Totstellreflex. Menschen müssen sich sicher fühlen, um aufeinander

ander zugehen zu können,
kooperieren zu wollen.

+ Konfliktfähigkeit als Friedenskompetenz

In Konfliktsituationen sind wir gefordert, mitfühlend und kreativ zu denken, um Frieden für alle Beteiligten zu finden. Anstatt in alten Mustern von Gewalt oder Unterdrückung oder in einem falsch verstandenen Bild von Harmonie zu verharren, können wir neue Wege des Miteinanders entdecken. Die Hauptmotivation des Menschen ist, Kooperation herstellen und dazugehören zu wollen, weist der deutsche Hirnforscher Joachim Bauer in seinem Buch „Die Schmerzgrenze“ nach. Nur wenn es nicht gelingt, eine sichere Beziehung (wieder)herzustellen, entsteht Aggression, Wut oder Hass.

Raum zu schaffen, in dem unterschiedliche Meinungen koexistieren können, ohne dass dies zu Feindseligkeit >>





>> oder Spaltung führt, bringt Wertschätzung in jede Verbindung.

+ Versöhnung als heilender Akt

Die kraftvollste Art, Frieden zu schließen, ist die Versöhnung. Sie ist ein tiefgreifender Heilungsprozess für alle Beteiligten.

Desmond Tutu, Bischof und Friedensnobelpreisträger, leitete nach dem Ende der Apartheid die Versöhnungskommission in Südafrika, in der viele Opfer von Gewalt, Folter oder Angehörige getöteter Familienmitglieder Gerechtigkeit und Aussöhnung erlebten. Im Buch „Das Buch des Vergebens: vier Schritte zu mehr Menschlichkeit“ betont Desmond Tutu die Wichtigkeit, Opfern schwerer Verletzung oder Gewalt wiederholt Gehör und Verständnis zu geben. Nur so können sie allmählich in ihren Heilungsprozess hineinwachsen. In diesem Prozess werden Schmerz, Wut und Scham gewürdigt und die Ungerechtigkeit des Geschehens wird klargestellt. Das führt zu Heilung und Aussöhnung. Wie Desmond Tutu es ausdrückte: „Versöhnung ist ein Gewinn für Opfer und Täter.“ Nicht mit jedem Täter ist Aussöhnung möglich. Das Opfer kann in sich Aussöhnung und Frieden finden.

+ Frieden als kollektive Praxis

Für Frieden zu sorgen betrifft alle Lebensbereiche und manifestiert sich in unseren Beziehungen, in der Gesellschaft und auf globaler Ebene. Friedensfördernde Fähigkeiten sollten in der Schule unterrichtet werden.

Gesellschaftliche Transformation

Auf gesellschaftlicher Ebene erfordert Frieden oft mutige Schritte und die Bereitschaft zur Veränderung. Historische Persönlichkeiten wie Gandhi, Thich Nhat Hanh oder Desmond Tutu haben gezeigt, wie friedvoller Widerstand und Versöhnung ganze Gesellschaften transformieren können.

Die herausragende Leistung Thich Nhat Hanhs war es, Verständnis und Mitgefühl sowohl für die Vietnamesen und als auch für die Vietnam bombardierenden US-Soldaten zu zeigen. Er ließ sich trotz der schrecklichen Zerstörungen, die sein Land erlitt, und an dessen Wiederaufbau er täglich mitarbeitete, noch nach dem Verbot, nach einer US-Reise in sein Heimatland zurückzukehren, nicht davon abbringen. So wurde Thich Nhat Hanh, gemeinsam mit Joan Baez und Martin Luther King jr, zum Motor der amerikanischen Friedensbewegung.

Ihre Beispiele verdeutlichen, dass Frieden kein passiver Zustand ist, sondern mutiges, herzvolles und aktives Engagement erfordert.

Herausforderungen und Chancen

Ein klares Bekenntnis, einen Weg des Friedens zu gehen, bringt sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich:

Umgang mit Komplexität

Die Komplexität menschlicher Beziehungen und gesellschaftlicher Strukturen anzuerkennen, erfordert die Fähigkeit, mit Spannungen umzugehen und einfache Lösungen zu hinterfragen. Friedvolle Absicht und auf Frieden ausgerichtete Handeln kann eine positive, sich verstärkende Spirale in Gang setzen. Stephen Porges betont, dass Menschen, die sich sicher angenommen und nicht bedroht fühlen, kooperationsfähig sind.

Frieden als Lebenspraxis

- Kultivierung von Mitgefühl und Verständnis für uns selbst und andere
- Aktives Zuhören und offene Kommunikation in Konfliktsituationen

- Engagement für soziale Gerechtigkeit und Gleichberechtigung
- Förderung von Friedensbildung und interkulturellem Austausch
- Pflege einer inneren Haltung von Erkenntnis, Vertrauen, Mut und Herzkraft

Ausblick: Frieden als kollektive Vision

Aktive Friedensarbeit entfaltet ihre volle Kraft, wenn sie von vielen Menschen geteilt und gelebt wird. Indem wir uns als Initiator:innen eines größeren „Friedensfeldes“ verstehen, können wir uns gegenseitig stärken und inspirieren.

Frieden als kollektive Vision hat das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen in unserer Welt anzustoßen. Frieden ist kein utopischer Endzustand, sondern ein lebendiger, herausfordernder und zutiefst erfüllender Weg. Er zwingt uns, über uns selbst hinauszuwachsen, unsere Perspektiven zu erweitern und immer wieder neu nach Verständnis, Verständigung und Verbindung zu suchen. In einer Welt, die sehr von Konflikten und Spaltung geprägt ist, ist die Entscheidung für diesen Weg des Friedens vielleicht die revolutionärste und mutigste, die wir treffen können.

Gehen wir gemeinsam diesen dynamischen Weg des Friedens – mit Offenheit, Mut, Herz, Zuversicht und der Bereitschaft, jeden Tag aufs Neue zu lernen und zu wachsen. Denn Frieden ist nicht etwas, das wir haben oder nicht haben. Es ist etwas, das wir aktiv erschaffen – in jedem Moment, in jeder Begegnung, in jeder Herausforderung. ■

ERIKA TARA WIEBOGEN

Geistige Heilerin, Coach für Würdigung und Stärkung von Frauen, Körper- und Traumatherapeutin; praktiziert bei Chökyi Nyima Rinpoche.

www.koerper-energie.com

www.erika-wiebogen.com

>>



Buddhismus in Europa oder europäischer Buddhismus?

Ein Rückblick auf die EBU-Konferenz 2025

WOLFGANG DAMOSER

Am 25. April 2025 lud die European Buddhist Union (EBU) anlässlich ihres 50-jährigen Bestehens zur internationalen Konferenz „Buddhism 2075 – Shaping The Identity Of European Buddhism“ nach Wien. Philosoph Wolfgang Damoser war für die Redaktion vor Ort und schildert seine Eindrücke.



Strömender Regen begleitet die Teilnehmenden auf dem kurzen Weg vom Wiener Praterstern zum Veranstaltungszentrum der Volkshochschule. Unter das gewohnte Bild dunkler Hoodies und grauer Jogginghosen mischen sich heute die weinroten Roben tibetischer Nonnen und die schwarzen Roben der Zen-Lehrer*innen unter das morgendliche Getümel. Das Publikum ist so vielfältig wie die buddhistische Gemeinschaft selbst. Manche sind klar als Mönche oder Nonnen erkennbar,

wirken fast deplatziert in dem altmodischen Veranstaltungssaal, andere folgen dem simplen Standard-Dresscode wissenschaftlicher Konferenzen oder tragen Alltagskleidung.

Hunderte Teilnehmende, darunter ÖBR-Präsident Gerhard Weißgrab, Vizepräsidentin Erika Erber und EBU-Präsident Stefano Davide Bettera, haben sich eingefunden, um über die Zukunft des Buddhismus in Europa zu diskutieren. Auch renommierte Fachautor*innen und Forschende sind zur Konferenz geladen. >>

>> Der britische Autor und Vertreter eines säkularen Buddhismus, Stephen Batchelor, ist auch außerhalb buddhistischer Kreise international bekannt. Dem breiten Publikum weniger geläufig dürften die wissenschaftlichen Fachvortragenden aus den Gebieten Buddhist Studies, Asian Studies, Religionswissenschaft und Philosophie sein: darunter die italienische Nonne und Forscherin Bhikkhunī Dhammadinnā, der US-amerikanische Philosoph und Autor Peter D. Hershock, Gábor Karsai, Philosoph und Rektor des Dharma Gate Buddhist College in Budapest, sowie die österreichische Aktivistin, Menschenrechtstrainerin und Leiterin der Buddhistischen Jugend Österreich, Ioana Spataru.

Diskutiert wurde ein breites Spektrum an Fragen: Ist der Buddhismus bereit, aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen aufzugreifen? Wenn ja, wo verläuft die Grenze zwischen schützenswerten und authentischen Teilen der buddhistischen Lehre einerseits und faktischen Lebensrealitäten der Buddhist*innen andererseits? Inwieweit muss buddhistische Praxis soziale und ökologische Probleme gesamtgesellschaftlich adressieren, um nicht

zum bloßen Werkzeug kapitalistischer Selbstoptimierung im Sinne eines „Mindfulness-Lifestyles“ zu werden? Diese Fragen münden nicht zuletzt in der Grundsatzentscheidung, ob Europa dem traditionellen, asiatisch geprägten, Buddhismus verpflichtet bleibt oder ob es einen auf westlichen Denktraditionen wie dem Humanismus oder der Aufklärung basierenden europäischen Buddhismus braucht.

Bei Beantwortung dieser Fragen wurden selbstkritische Reflexionen auf die europäische Sangha und deren Vertreterinnen und Vertreter nicht ausgespart. Warum bleibt die Beteiligung an buddhistischen Institutionen meist auf zum Buddhismus konvertierte weiße Menschen der sozialen Mittelschicht beschränkt? Welche sozialen, ökonomischen und kulturellen Barrieren hindern in Europa lebende Angehörige aus traditionell buddhistischen Kulturen an der umfassenden Partizipation in europäisch-buddhistischen Organisationen? Inwieweit muss der europäische Buddhismus eine postkoloniale Perspektive auf seine Institutionen einnehmen, um nicht





V. l. n. r.: ÖBR-Präsident Gerhard Weißgrab, Vizepräsidentin Erika Erber und Wolfgang Damoser.

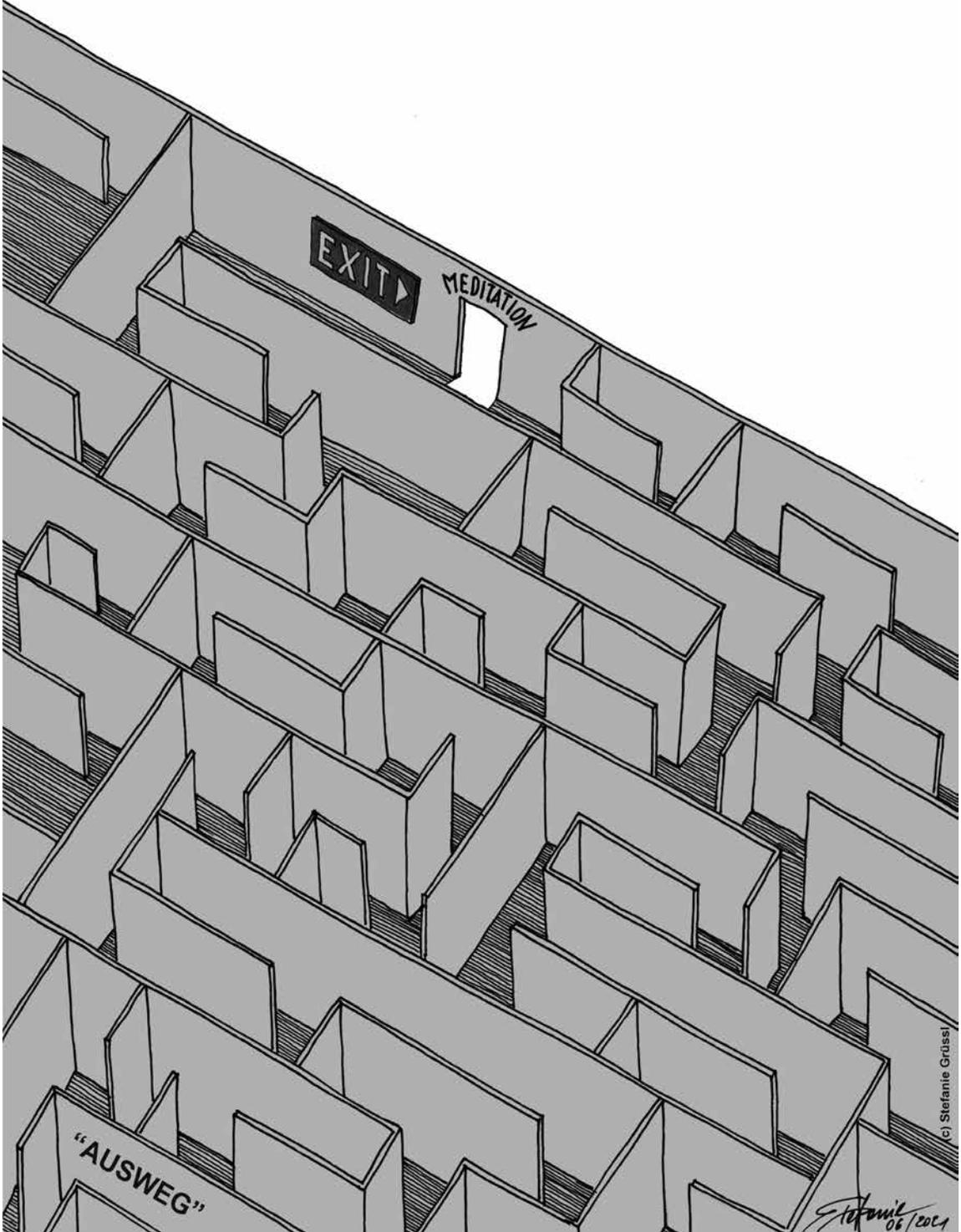
in die Kritik der kulturellen Aneignung zu geraten? Zugleich kann auch der europäische Buddhismus mit seinen unterschiedlichen Varianten und Sprachen, von Skandinavien bis Österreich, von Frankreich bis Ungarn, nicht undifferenziert gleichgesetzt werden. Diese oftmals übersehenen Aspekte des buddhistischen Lebens in Europa wurden erfrischend offen und kritisch reflektiert.

Konkrete Lösungsvorschläge für die vielfältigen Herausforderungen des Buddhismus in Europa wurden kaum genannt – im Vordergrund stand vielmehr das gemeinsame Problembewusstsein. Betrachtet man die große Bandbreite an vertretenen Mahāyāna-, Theravāda- und Vajrayāna-Schulen, ist die Verständigung auf gemeinsame Problemfelder an sich schon eine beachtliche Leistung. Das gemeinsame Verständnis von europäischem Buddhismus als partizipativen Dialog, im Unterschied zu dogmatischer Schriftexegese, gibt durchaus Anlass zum Optimismus. Gleichzeitig darf man sich fragen, ob diese Haltung in den nächsten Jahrzehnten zu einem zunehmend koordinierten Handeln der unterschiedlichen buddhistischen Institutionen in Europa

führend wird. Sollte der Weg bis 2075 in diese Richtung führen, ist mit der aktiven Vernetzung der nationalen buddhistischen Dachorganisationen in der EBU schon ein wichtiger Schritt gesetzt. Letztlich ist die buddhistische Praxis in Europa eine vergleichsweise junge Bewegung, deren langfristiger Erfolg und kulturelle Anpassungsfähigkeit sich, gemessen an historischen Vorbildern, wohl erst in den nächsten Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten entscheiden werden. ■

WOLFGANG DAMOSER, BA BA MA

Wolfgang ist Philosoph und akademischer Philosophischer Praktiker mit Spezialisierung in den Bereichen buddhistische Philosophie und angewandte Ethik. Seit 2022 ist er Leiter von „Vielosophie – Die Philosophische Praxis“ in Wien. Wolfgang engagiert sich seit vielen Jahren aktiv in der ÖBR und unterstützt Animal Compassion als wissenschaftlicher Beirat. Kontakt: www.vielosophie.at



(c) Stefanie Grüssel



LEHRGANG „BUDDHISMUS VERTIEFEN“

mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

Mittwoch 19-21h (Online), Anmeldung: info@gelugwien.at

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

Modul 6: SCHULEN & LEHRMEINUNGEN (Tenets) startet Herbst 2025: Im Buddhismus haben sich verschiedene Lehrmeinungen herausgebildet – Vaibhāṣika, Sautrāntika, Yogācāra, und Madhyamaka, die unterschiedliche Ansichten darüber vertreten, wie die Realität beschaffen ist. Nur durch die Weisheit, die die Leerheit versteht, ist es uns möglich, die Verblendungen und damit das Leiden zu überwinden. Das Studium der verschiedenen Lehrmeinungen zeigt uns, welche falschen Vorstellungen wir selbst haben und wie wir diese überwinden können.

Ehrw. Thubten Drolma ist Dipl. Psychologin, seit 2013 ordiniert (Praxiserfahrung, Einzelretreats). Sie leitet Meditationen und Praxis-Wochenenden an, sie lehrt einfühlsam, mit profundem Wissen aufgrund ihrer langjährigen Studien der Buddhistischen Philosophie.

„BUDDHISMUS ENTDECKEN“

mit Mag.^a ANDREA HUSNIK

Dienstag 19-21h (Online & vor Ort), **Voranmeldung/Fragen:** andrea.husnik@gelugwien.at

Die Teilnahme an diesem 2-jährigen Studien- & Meditationslehrgang ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums in 13 Modulen zu jeweils ca. 7 Wochen.

Das Erlernete wird in Meditationen vertieft und im Austausch mit anderen und durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Resilienz, Mitgefühl und Weisheit im Alltag.

Tod und Wiedergeburt (9.9.-14.10): Was erwartet uns im Augenblick des Todes, wie bereite ich mich vor; **Karma** (21.10.-25.11): Gesetz von Ursache und Wirkung und wie gehe ich sinnvoll mit meinem Leben um; **Weitere Themen/Module:** Zuflucht | tägliche Praxis aufbauen | Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra.

Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich. Den Teilnehmer*innen werden pro Modul schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles zur Verfügung gestellt. Mag.^a Andrea Husnik lehrt seit mehr als 35 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

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



Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien
info@www.gelugwien.at

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



„BUDDHISTISCHE WISSENSCHAFT DES GEISTES“

Modul 1: „Dauerhaftes Glück kultivieren“

mit Mag.^a MARGARETE SINABELL

Mittwoch 19-20:30h, ab 10. Sept 2025, 6 Abende, PLC-Zentrum, vor Ort

Anmeldung: margarete.sinabell@gelugwien.at

Das Modul erforscht, welche Methoden lohnenswert und effektiv sind, um dauerhaftes Glück zu entdecken und unser Potential zu entwickeln. Dazu werden Wissen & Methoden des Buddhismus zusammen mit Perspektiven aus der modernen Wissenschaft vorgestellt und geübt. Schwerpunkte: Funktionsweise des Geistes, die Mechanismen von Leid und Glück, Bedeutung & Arten der Meditation sowie was Weisheit, Herzengüte und Mitgefühl bedeuten und wie sie zum Wohle aller entwickelt werden können. Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.



Kursleiterin: **Mag. Margarete Sinabell** studiert seit ca. 20 Jahren mit großem Interesse buddhistische Philosophie vorwiegend in den Mahayana-Traditionen. Sie ist Juristin, Mediatorin, besuchte das Propädeutikum an den Universität Wien und arbeitet fachspezifisch mit dem katathymen Bilderleben.

Akademie für Buddhismus und Christentum / Buddhismus-Lehrgang Wintersemester 2025/2026

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2025/2026 die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

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

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

Zen-Buddhismus: Rev. Kigen Seigaku Osho;

Tibetischer Buddhismus: Dr. Tina Draszczuk.

Zeiten: Mittwoch 19:00 – 20:30

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

Lehrgangsbeginn: WS Oktober 2025; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

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

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

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

Beitrag: Wie bereits in der Vergangenheit erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten Sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung.

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

Anmeldung und weitere Informationen: Dhammazentrum Nyanaponika, Bhante Seelawansa, Tel. 01/ 865 34 91 abc@dhammazentrum.at – www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at

CHAOS & ORDER – Retreat mit Zen-Meditation und Holotropem Atmen®

25.–30. November 2025 · Hohe Wand Zendo bei Wien

Holotrop – sich auf Ganzheit hinbewegend

Sechs Tage in Natur und Stille – zwei komplementäre, einander vertiefende Praktiken

- Zazen & Kinhin in der Rinzaï-Tradition
- Vier Sitzungen Holotropes Atmen® (2× „Breather“, 2× „Sitter“, begleitet von einem Facilitators Team)
- Vertiefte Atmung, Musik und Körperarbeit im sicheren Gruppenrahmen

Holotropes Atmen® ist eine bewährte Methode für bewusstseinsweiternde Erfahrungen – ohne Substanzen. Es kann helfen, innere Themen zu klären und tieferliegende Prozesse ins Bewusstsein zu bringen.

Die **Zen-Praxis** hilft, die gewonnenen biographischen, emotionalen und spirituellen Einsichten zu integrieren, zu verkörpern und zu vertiefen.

Leitung und Anleitung:

Breathwork: **Mag. phil. Peter Rantaša** (zert. Holotropic Breathwork® Facilitator, Zen-Weg · Bodhidharma Zendo Wien)

Zazen und Kinhin: **Seigaku Kigen Oshō**, Abt des Hohe Wand Zendo

Deutsch & Englisch · Keine Vorkenntnisse · Begrenzte Teilnahme

Weitere Informationen: <https://holotropic-association.eu>

Fragen zur Praxis und Anmeldung: registration@holotropic-breathwork.art

Persönlicher Kontakt (Signal / WhatsApp): Peter Rantaša · +43 664 214 6785



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

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

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

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

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

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

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2025

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 18:00-19:30	ONLINE Zen SCHNUPPERN!	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
07.07. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
04.08. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
01.09. 19:00-21:00	Einführung in die Meditation	
05.09. 17:00-18:00	Zen-Einführung	<i>Shinko Hagn</i>
09.09. 18:00-19:30	Zen SCHNUPPERN!	<i>Brandstätter</i>
11.09. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
18.09. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>Orin oder Jinro</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.07. 18:00-20.07. 13:00	Meditation durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
18.07. 14:00-28.07. 14:00	1st Vajra Yoga of Kalachakra: Empowerment, Teachings & Retreat with Khentrul Rinpoche	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
24.07. 18:00-02.08. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
02.08. 14:00-12.08. 14:00	2nd Vajra Yoga of Kalachakra: Empowerment, Teachings & Retreat with Khentrul Rinpoche	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
02.08. 08:00-03.08. 16:00	Gehüllt in Buddhas Lehre. Die Gelübde und das Nähen der Roben	<i>Christina Stuckert, Shinko Hagn</i>
12.08. 14:00-02.09. 14:00	2nd Vajra Yoga of Kalachakra: Practice Retreats	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
12.08. 18:00-17.08. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
15.08. 19:30-17.08. 12:00	"Mit Herausforderungen umgehen"	<i>Lama Tsony (Francis)</i>
15.08. 18:00-22.08. 11:00	Sesshin light, Zen-Retreat für AnfängerInnen am Berg-Zendo	<i>Kigen Osho</i>
31.08. 16:00-07.09. 16:00	Maitri-Raumgewahrsein Retreat	<i>Sabine Putze</i>
06.09. 11:00-07.09. 12:30	Tsongkhapas Grundlage aller guten Qualitäten	<i>Geshe TenDhar Rinpoche</i>
20.09. 08:00-21.09. 16:00	Aufrecht Sitzen – Feldenkrais und Zen	<i>Johannes Zemanek, Shinko Hagn</i>
25.09. 04:30-28.09. 14:00	Soto-Zen Sesshin (Retreat)	<i>Shinko Hagn</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 14:00-02.08. 20:30	Dolpopa's Monlam Commentary	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
03.07. 14:00-13.07. 13:00	Higher Empowerments of Kalachakra & Dark Retreat with Khentrul Rinpoche	<i>Shar Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö</i>
08.07. 18:30-20:00	Gesprächsabend: „Starke Nachbarschaften – lokale Gemeinschaft leben“	<i>Sabine Putze</i>
19.08. 18:30-20:00	Gesprächsabend: Gesprächsabend: „Verbindend statt frustrierend – Gespräche führen in Zeiten der Klimakrise“	<i>Sabine Putze</i>
23.08. 14:00	Sommerfest am BergZendo	
14.09. 09:30-12:30	Familiensonntag	<i>Sabine Kuen</i>

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien / Zoom	info@kwanumzen.at, 0680 / 55 396 11
Amida-Zentrum	wien@shambhala.info
Amida-Zentrum	wien@shambhala.info
Amida-Zentrum	wien@shambhala.info
Daijishi Soto Zen Sangha	info@daijishi.org, 0650 355 48 35
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at, 0650 879 57 23
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
ORT	KONTAKT
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org, 0676 395 88 98
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org, 0676 395 88 98
Daijishi Soto Zen Sangha	info@daijishi.org, 0650 355 48 35
<i>Dzokden Kalapa Retreat Center</i>	<i>office@kalapa.org, 0676 395 88 98</i>
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at, 07482 424 12
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Flackl Wirt in NÖ	gertrude.ulbel@windhorse.at
TDC Wien, Tibet Dharma Center, Gelug Tradition	info@tdc.or.at, 0676 61 68 461
Daijishi Soto Zen Sangha	info@daijishi.org, 0650 355 48 35
Daijishi Soto Zen Sangha	info@daijishi.org, 0650 355 48 35
ORT	KONTAKT
Kalapa Online Zoom	office@kalapa.org, 0676 395 88 98
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org, 0676 395 88 98
Amida-Zentrum	wien@shambhala.info
Amida-Zentrum	wien@shambhala.info
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Meditationszentrum – der mittlere Weg-	wien@shambhala.info

Die Orden und Dharma-Gruppen der ÖBR

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

Aro gTér Sangha

Karl-Greiner-Str. 6
2380 Perchtoldsdorf
arogter.meditation@google-mail.com

>> *Tibetischer Buddhismus*

BodhidharmaZendo*

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

Buddhanuphap Tempel Österreich*

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

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

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

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

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

Daijiji Soto Zen Sangha

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

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
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-kagyü.at
www.karma-kagyü.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen-Schule

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

Ligmincha Österreich

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

Lotus Sangha*

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

Maitreya Institut Gutenstein

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

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

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

Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum in der Tradition des Dalai Lama
Servitengasse 15, 1090 Wien
Tel. 0681/204 900 31
info@gelugwien.at
www.fpmt-plc.at
www.gelugwien.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

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

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

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 Amiidazentrum
Neubaugasse 12–14, 1070 Wien
info-shambhala@gmx.at
http://wien.shambhala.info/
>> *Tibetischer Buddhismus*

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

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

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

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

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

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

Institute

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

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

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

Wöchentliche Meditationen

	Bundesland	Mo	Di	Mi	Do
Aro gTêr Sangha	Wien				<u>18.30</u>
BodhidharmaZendo Wien	Wien	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>	<u>18.30</u>	<u>06.30</u>
Daijiji Soto Zen Sangha	Wien			07.00, 09.30	06.30, 18.30
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzogden 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>	
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
18.30			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
	9.00		www.karma-samphel-ling.at www.kwanumzen.at www.ligmincha.at
19.00			www.drikungkagyu.at
5.00, 17.00	5.00, 17.00	5.00, 17.00	www.peacepagoda.net www.oesgi.org
17.00			www.gelugwien.at
	7.00	19.00	www.puregg.at www.senkobobuddhismus.at
	11.00, 12.00		wien.shambhala.info 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
6.30			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			bodhidharmazendo.at
18.30		18.30	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
	16.00		www.diamantweg.at www.kks-graz.at
6.15			www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at
19.30			www.drikungaustralia.org www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at www.gomde.at www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html 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	
			www.bodhipath.at
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at

Die eingetragenen Zeiten sind Anfangszeiten.

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

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

WIEN

Zen Dojo Wien Mushoju

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

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

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

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

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

Kyudo Zen-Bogenschießen

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

ÖBERÖSTERREICH

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz,
ingridroshinprinz@gmail.com
Tel. 0650/460 3023

STEIERMARK

Buddhistisches Zentrum Bad Gams

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

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

Einführungsveranstaltungen Herbst 2025

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.

Nach Teilnahme am Einführungswochenende gibt es die Möglichkeit in den wöchentlichen Praxiskurs für Anfänger:innen einzusteigen.

Einführungswochenende: **17. - 19. Oktober 2025**

Info & Anmeldung: yantrayoga@dzogchen.at



Respira Methode

Atmen bedeutet lebendig sein. Die Atmung verbindet Körper und Geist. Stress, Sorgen, Angst, jede Emotion bewirkt eine Veränderung in der Atmung. Dies wiederum beeinflusst unser Nervensystem und damit auch unsere Fähigkeit zu entspannen und zu regenerieren. Umgekehrt ist es genau so: Entspannung und innere Ruhe haben spezifische Atemmuster. Durch bewusste Veränderung der Atmung können wir uns gezielt in einen Zustand der Gelassenheit und Resilienz bringen.

Einführungswochenende: **21. - 23. November 2025**

Info & Anmeldung: yantrayoga@dzogchen.at



Vajra Tanz zum Wohl aller Wesen

Der Vajra-Tanz zum Wohl aller Wesen eignet sich besonders als Einstieg in die Praxis des Vajra-Tanzes. Die Bewegungen sind langsam, fließend, einfach und wiederholen sich zyklisch. So können wir rasch Körper, Energie und Geist entspannen und in den meditativen Zustand in Bewegung eintreten.

Zusammen mit dem Mantra, welches auch Mantra der Sechs Befreiungen (Six Liberations) genannt wird, ist dieser Vajra-Tanz eine kraftvolle Praxis der Reinigung und Harmonisierung, vor allem in Bezug auf unsere Emotionen.

Nach der Teilnahme am Einführungswochenende gibt es die Möglichkeit an Praxistagen teilzunehmen.

Einführungswochenende: **28. - 30. November 2025**

Info & Anmeldung: vajratanz@dzogchen.at



Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

wien@dzogchen.at | www.samdrubling.at

DIE BARDO-LEHREN

Was uns am Ende des Lebens erwartet und wie wir uns darauf vorbereiten können.

Seminar mit Ani Sherab Wangmo **17.–19.OKTOBER 2025**

Wir kommen in dieses Leben mit einer tiefen Einatmung und verlassen dieses Leben mit einer langen Ausatmung. Wir alle werden unweigerlich mit diesem Moment am Ende des Lebens konfrontiert und im Laufe unseres Lebens werden wir Zeuge, wie unsere Lieben diesen entscheidenden Moment erleben. Wir können Einfluss darauf nehmen, indem wir uns dessen bewusst sind und diesen Moment von einem negativen Moment des Leidens in einen transzendenten und heiligen Moment des Abschieds verwandeln. In jedem Dzogchen-Zyklus der Yungdrung Bön Tradition werden die Bardo-Belehrungen weitergegeben. In diesem Kurs werden wir die verschiedenen Bardos kennenlernen und erfahren, wie wir uns auf unseren eigenen Abschied vorbereiten und wie wir anderen in diesem entscheidenden Moment helfen können. Wir können Praktizierenden unserer eigenen Tradition helfen, aber auch Personen, die anderen spirituellen Pfaden oder gar keinem Pfad folgen. Es hängt von unserer eigenen Zuflucht, Hingabe und spirituellen Entwicklung ab. Als Praktizierende der Yungdrung Bön Tradition haben wir die Gelegenheit, uns sorgfältig auf diesen Moment vorzubereiten und im Kreis unserer Lieben zu klären, welche Unterstützung wir brauchen und haben wollen, wenn für uns die Zeit kommt, zu gehen.



Ani Sherab Wangmo

ist eine Nonne aus der Yungdrung Bön Tibetischen Tradition, autorisierte Lehrerin und Praktizierende seit 29 Jahren. Ihr Name bedeutet „die in Weisheit eingeweihte Nonne“ und sie hat 2007 ihr Getsukma-Gelübde abgelegt.

Seit 1999 ist H.E. Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche ihr Wurzellama. Sie hat mehrere 6-monatige Retreats in Tritten Norbutse, Nepal, und im Menri Kloster in Indien gemacht. Derzeit lebt sie in La Paz, Mexiko, übersetzt viele der Online-Belehrungen ins Spanische und leitet dort eine Sangha.

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

Wann: 17. – 19. Oktober 2025 (Freitag 18.30–21:00, Samstag, 9:00–18:00, Sonntag, 9:00–17:00 Uhr)

Anmeldung: info@ligmincha.at oder über www.ligmincha.at
Ligmincha Österreich e.V., Landsteinergasse 10/13, 1160 Wien

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

Teilnahme-Voraussetzungen: mit der Bön-Tradition (etwas) vertraute und interessierte Personen, Praktizierende

Seminar-Sprache: Ani la spricht ein sehr klares, ausgezeichnetes Englisch; bei Bedarf wird ins Deutsche übersetzt

Spendenbeitrag: € 150,- / € 130,- für Mitglieder von Ligmincha Österreich

Bankverbindung: Ligmincha Österreich, IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485 BIC: BAWAATWW;
Zweck: „Bardo“ Oktober 2025