



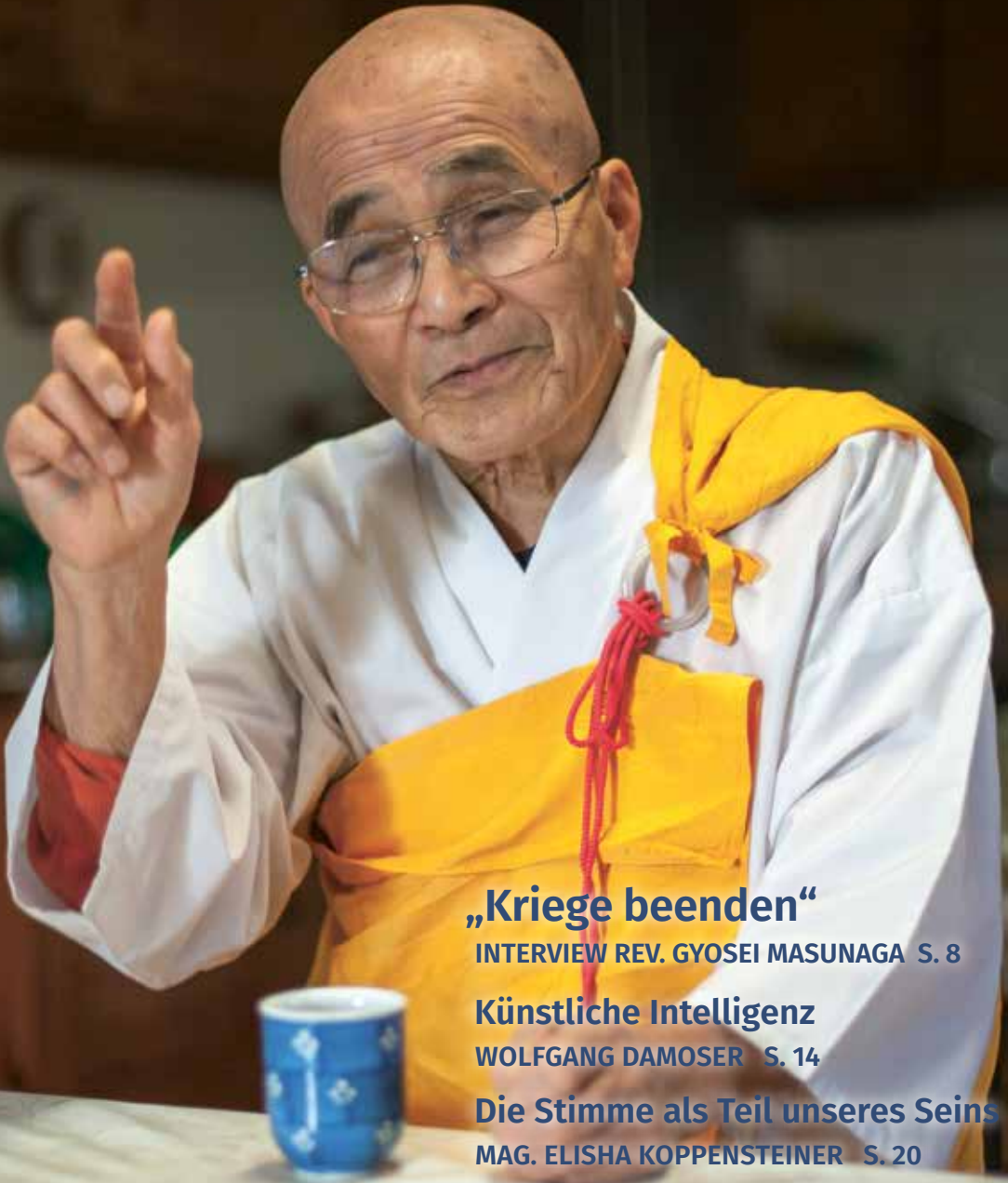
# Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 01-03/2025

Preis. € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 143, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



## „Kriege beenden“

INTERVIEW REV. GYOSEI MASUNAGA S. 8

## Künstliche Intelligenz

WOLFGANG DAMOSER S. 14

## Die Stimme als Teil unseres Seins

MAG. ELISHA KOPPENSTEINER S. 20



བོད་གྱི་ཆེས་མཐོ་བོ་སྐོབ་ལཱེར་ཁབ་།  
Tibetzentrum Österreich  
Institut SH des Dalai Lama

Jetzt anmelden mit  
**Frühbucherrabatt!**

## Neue Lehrgänge 2025



### Tibetische Jamche-Kunye Praktik

Ausbildung in den sanften tibetischen Therapien  
einschließlich Kunye-Massage · Start 2. Februar

### Buddhistische Wissenschaft des Geistes

Diplomlehrgang Buddhistische Psychologie & Meditation  
Start 10. April

### Grundlagen der traditionellen tibetischen Medizin

Diplomlehrgang des ganzheitlichen  
tibetischen Heilwissens · Start 1. Juni

... und viele weitere Seminare ab 24. Jänner!

Information & Anmeldung: [www.tibetzentrum.at](http://www.tibetzentrum.at) · [office@tibetcenter.at](mailto:office@tibetcenter.at) · T. 0664 8537523



Dzokden Kalapa

### MEDITATIONS- WOCHELENDE

20. - 22. Juni (Fr. - So.)

Vor Ort, auf Deutsch

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

Mit Manfred Klell

### COMPASSION CULTIVATION TRAINING®

Samstags, 26. April - 14. Juni

8-wöchiger Online-Kurs, auf Englisch

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

Mit Tamás Schieszler

### JONANG-KĀLACAKRA NGÖNDRO PROGRAMM

Online, auf Englisch

31. Jan. — Guru Yoga: Das Tor zur  
Verwirklichung

28. März — Innewohnender Kālacakra

Für alle, die sich in den buddhistischen  
Pfad mit dem Schwerpunkt Kālacakra  
vertiefen möchten. Praxistexte auf  
Deutsch, sowie aufgezeichnete  
Sitzungen, werden zur Verfügung  
gestellt.

Mit Rafa Lobsang Dorje



[www.kalapa.org](http://www.kalapa.org)



Gerhard Weißgrab  
Präsident der ÖBR

## Alles ist Dharma!

Die Vielfalt der Beiträge in diesem Heft widerspiegelt sehr schön den Universalismus und die Zeitlosigkeit der Lehre des Buddha. Von der traditionellen Entwicklung des Buddhismus in Österreich in den letzten Jahrzehnten am Beispiel unserer Friedenspagode, über den Einsatz der Stimme für eine spirituelle Praxis, die durch das Mitschwingen den gesamten Körper in den Weg einschließt, bis zur digitalen Zukunft und der Auswirkung der KI auf unseren spirituellen Praxisweg. Der Dharma betrifft alle Bereiche und wir brauchen ihn ganz dringend, damit uns die ihm innewohnende Weisheit geleiten kann. Der ehrwürdige Masunaga sagt im Interview unter anderem: „Mein Herzenswunsch ist, dass die Kriege dieser Welt enden“ und etwas später: „Ein anderer Weg für die Entwicklung von Frieden in der Welt ist, mit der Entwicklung von sich selbst zu beginnen.“ Dharma-Praxis bedeutet die Entwicklung von sich selbst, und nur dann können die Kriege dieser Welt enden – nicht nur die klassischen und großen zwischen Nationen, sondern und zuerst die vielen kleinen in uns selbst.

Richten wir den Blick nach innen, lassen wir uns von den immer schneller laufenden Entwicklungen im Außen weder verwirren noch ablenken, schenken wir uns damit einen heilvollen Start ins neue Jahr.

In Verbundenheit

# Inhalt

8 INTERVIEW

Rev. Gyosei Masunaga

14 BUDDHISMUS

Buddhismus 2.0:  
künstliche Intelligenz

Wolfgang Damoser

18 NATUR

Buddhismus und Natur

Ira Hilger

20 PRAXIS

Die Stimme

Mag. Elisha Koppensteiner

24 HINTERGRUND

10. Todestag Friedrich Fenzl

Gakuro Kurt Krammer

13 HAIKU

23 CARTOON

26 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, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:

redaktion@buddhismus-austria.at

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

Fotos: U1, 8–12 Ida Kronika, 14, 17 Mediendesign, 18 Ira Hilger,

20 Luca Vaime/Alamy Stock Photo, 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  
Alexandra Woditschka-Wagner  
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, Mungunchimeg Batmunkh und Sabine Schweiger freuen sich, Eltern und deren Kinder monatlich zur Puja einzuladen. Gemeinsam wird in verständlicher Art Dharma praktiziert, Texte kreativ in kindgerechter Form ergründet, und im Anschluss an die Puja entspannt gefeiert.

So., 26. 01. 2025  
So., 23. 02. 2025  
So., 23. 03. 2025  
So., 18. 05. 2025  
So., 22. 06. 2025  
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., 12. 01. 2025  
So., 09.02. 2025  
So., 16. 03. 2025  
So., 27. 04. 2025  
So., 25. 05. 2025  
So., 15. 06. 2025

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

**Bitte um Anmeldung:**  
<https://wien.shambhala.info/Calendar>  
Info und Fragen: [wien@shambhala.info](mailto:wien@shambhala.info)



## BUDDHISTISCHER RELIGIONSUNTERRICHT

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen  
Religionsunterricht an:  
[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/  
religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

**WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!**  
Wem die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und einen Lehrberuf ausübt, bitte mit uns Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns über Zuwachs bei den Religionslehrern und Religionslehrerinnen:

[office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

## IM SOMMERSEMESTER 2025 STARTET WIEDER EIN LEHRGANG!

Wir freuen uns, erneut eine berufsbegleitende Ausbildung zum/zur buddhistische ReligionslehrerIn anbieten zu können. Der Lehrgang dauert 2 Semester, beinhaltet 15 ECTS, und wird vom Institut für Buddhistische Religion der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Niederösterreich durchgeführt:

[https://kphvie.ac.at/institute/institut-  
buddhistische-religion/ausbildung.html](https://kphvie.ac.at/institute/institut-buddhistische-religion/ausbildung.html)

## 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**

Für Trauer ist in unserer Gesellschaft oftmals wenig Platz. TrauerZeit ist eine Gesprächs- und Meditationsgruppe für Trauernde. Sie ist offen für Menschen aller spirituellen Traditionen.

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30–19.00 Uhr  
Meditationszentrum Karma Samphel Ling,  
Seilerstätte 12, Top 28, 1010 Wien  
Leitung: Irene Hofstätter  
0664/236 36 04  
www.hospiz-oebr.at/trauerbegleitung

## 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





*Meine Aufgabe ist es,  
hier eine paradiesische Atmosphäre  
zu schaffen.*

## „Mein Herzenswunsch ist, dass die Kriege dieser Welt enden.“

*Interview Rev. Gyosei Masunaga*

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

*ÖBR: Lieber Reverend Masunaga, wie geht es dir?*

Masunaga: Es ist so weit in Ordnung, ich bin 79 Jahre alt [:lacht].

*ÖBR: Nun, dies ist auch der Anlass, dass wir heute hier sind, dein bevorstehender 80. Geburtstag. Was mich fasziniert, ist, dass der Stupa, der Tempel und der ganze Rasen rundherum immer in so tadellosem Zustand sind. Wie machst du das alles?*

Masunaga: Eigentlich bin ich alleine und meine Aufgabe ist es, hier eine paradiesische Atmosphäre zu schaffen. Wenn Leute kommen, so sind sie manchmal unglücklich, haben Probleme. Sie tauchen ein in einen anderen Raum, fühlen Frieden und bekommen Energie an solch paradiesischen Orten. In den Belehrungen heißt es, wenn die Friedenspagode „erscheint“, dann entstehen bessere Umstände für die Umgebung wie Bäume und Blumen und die Leute können genießen, entspannen und Frieden fühlen.

Es ist normal, wenn Buddhistinnen und Buddhisten kommen, um zu genießen, aber es kommen viele Menschen, junge und alte, hierher und sind überrascht und neugierig. Dann lade ich sie auch ein, in den Tempel zu kommen.

*ÖBR: Wie geht es deinen Mönchs-Freunden im Heimattempel des Nipponzan-Myōhōji-Ordens?*

Masunaga: Eigentlich sind meine Mönchsfreunde auf der ganzen Welt verteilt. Sie sind in Nordamerika, Europa, in Japan, Indien, Sri Lanka, Nepal, ausgenommen Afrika und Südamerika. Da ich schon 55 Jahre lang Mönch bin, kenne ich fast alle anderen auf der Welt [:lacht]. Wir treffen uns manchmal in Japan und sie wissen, dass ich aus Wien komme, wir kennen einander.

*ÖBR: Bist du oft in Tokio?*

Masunaga: Ja, einmal im Jahr bin ich in Tokio in unserem Heimattempel.



>> *ÖBR: Nun bist du schon fast dein ganzes Leben lang Mönch. War es die richtige Entscheidung für dich?*

Masunaga: Ja, ich bin seit 1969 Mönch und es ist nicht so einfach, Mönch zu sein, aber es war der richtige Weg. Niemand in meiner Familie hat erwartet, dass ich Mönch werde, aber ich wusste auch nicht, was passieren wird.

*ÖBR: War deine Familie, deine Schwester, Neffen, Nichten schon einmal bei dir hier?*

Masunaga: Meine Mutter starb vor zwei Jahren. Sie und meine Schwester mit ihren Kindern haben mich schon drei Mal hier besucht.

*ÖBR: Die Friedenspagode ist nun seit mehr als 40 Jahren ein wichtiges Symbol für den Buddhismus geworden. Wie haben sich die*

*Zeiten seit Anbeginn gewandelt?*

Masunaga: Wir starteten vor mehr als 40 Jahren. Der Treppelweg wurde erst gebaut, die Donau war noch nicht aufgestaut und dieser Teil zwischen der Eisenbahn und einem Firmengelände war kein besonders schöner Platz. 1983 begannen wir mit dem Bau der Friedenspagode und mussten ein 4 Meter hohes Fundament bauen, da die Staustufe Freudenau noch nicht gebaut war und die Donau danach höher wurde.

Die Gemeinde Wien plante erst den Treppelweg zum Spaziergehen und Fahrradfahren, pflanzte Bäume. Es war eine große Veränderung des Platzes. Und so sahen auch die Menschen, dass sich dieser Platz über die Jahre zu einem besseren gewandelt hat, und sie freuen sich darüber und sind gerne hier. Ich möchte noch die damalige Hilfe von Elisabeth Lindmayer erwähnen, die die arbeitenden Mönche

## Nipponzan-Myôhōji

ist eine aus der Nichiren-Bewegung hervorgegangene Gruppierung des japanischen Buddhismus. Der Gründer der Nipponzan-Myôhōji-Gruppierung war Nichidatsu Fujii (1885–1985), der sich im Alter von 19 Jahren ordinieren hatte lassen. Im Alter von 33 Jahren gründete er den Nipponzan-Myôhōji-Orden. Später war er auch unter dem Namen „Guruji“ bekannt.

### *Eine Friedenspagode wird nicht gebaut – sie erscheint.*

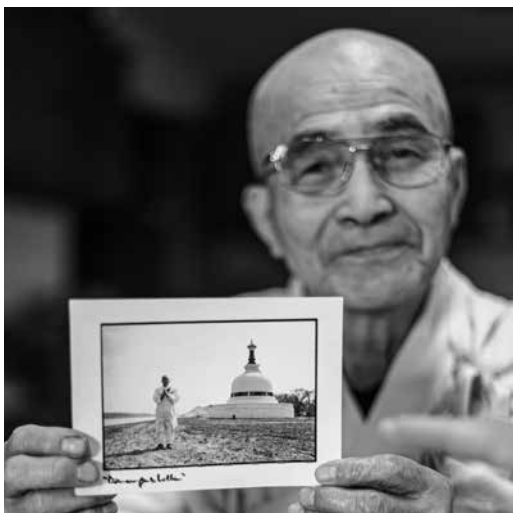
immer verpflegt hat. Sie hat auch meinen Meister Guruji (Nichidatsu Fujii, 1885–1985) eingeladen und sehr viel für uns getan. Sie ist eine starke Frau.

*ÖBR: Viele wissen nicht, dass du jeden Tag von 5:00 bis 6:00 Uhr und von 17:00 bis 18:00 Uhr Meditation in deinem Tempel anbietest. Kommen viele Leute zu dir?*

Masunaga: Nicht so viele, nur an Samstagen sind es mehr. Einige kommen regelmäßig, andere vielleicht alle 3 Jahre einmal. Aber manchmal kann ich sagen, es ist nur einer da [:lacht].

*ÖBR: Welche Bedeutung hat aus deiner Sicht die ÖBR heute?*

Masunaga: Für mich hat das buddhistische Zentrum, die ÖBR, eine sehr bedeutende Stellung. Sie ist nicht nur die Verbindung zu unserem Heimattempel in Japan. Wir können



hier nicht tun, was wir wollen, ich brauche zum Beispiel eine Erlaubnis zum Aufenthalt, man kann einfach sagen, ich bin ein Ausländer. Als wir die Pagode bauten, brauchten wir auch eine Genehmigung zum Bau. Zur gleichen Zeit (1983) wurde die ÖBR anerkannte Religionsgesellschaft in Österreich und so konnte die Erlaubnis zum Bau der Friedenspagode hier ermöglicht werden. Seit dieser Zeit haben wir eine sehr enge und spezielle Verbindung, denn wir wissen, dass wir zur gleichen Zeit wie die ÖBR begonnen haben. Und wir brauchen dieses buddhistische Zentrum (ÖBR) in Wien [: alle lachen].

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

Masunaga: Mein Herzenswunsch ist, dass die Kriege dieser Welt enden mögen und überall Friede einkehren soll. Leider entfernt sich dieser Wunsch jeden Tag etwas mehr davon, erfüllt zu werden. Mein Herz ist irgendwie zerbrochen, denn ich wünsche mir Frieden und dieser Frieden entfernt sich immer mehr und ich leide sehr darunter. Ein anderer Weg für die Entwicklung von Frieden in der Welt ist, mit der Entwicklung von sich selbst zu beginnen. Mein Mönchsweg ist eine dauernde Entwicklung, Schritt für Schritt versuche ich zu wachsen. Nun bin ich alt geworden und habe nicht mehr so viel Zeit, meine persönliche Praxis zu erfüllen. Ich bin zwar ein Mönch, habe aber gleichzeitig einen Körper, der essen, trinken muss und ein Begehren hat. Mit dem Altwerden möchte ich Frieden in mir haben. In meinem restlichen Leben möchte ich mich vom Begehren befreien und in Frieden leben. >>



*Ein anderer Weg für die Entwicklung von Frieden in der Welt ist, mit der Entwicklung von sich selbst zu beginnen.*

*ÖBR: Möchtest du uns noch gerne etwas mitteilen, das ich zu fragen vergaß?*

Masunaga: Hmm [:lacht]. Eigentlich haben wir diese Friedenspagode gebaut, aber wir sagen nicht, wir bauen sie, sondern sie erscheint. Vor etwas mehr als 2.500 Jahren wanderte der historische Buddha auf der Erde. Aber nach seinem Leben erschien er nicht mehr. Er bekommt keinen Körper mehr, aber für den Buddhismus ist Bewusstsein notwendig. Auch zu Buddhas Zeiten gab es Kriege, aber Buddha lehrte nur. Heute sind die Kriege existenzbedrohlich geworden und ich denke, dass Buddha über die Zukunft besorgt war. Buddha wusste schon damals, dass wir heute, 2.500 Jahre später, in einer sehr gefährlichen Zeit leben werden. Buddha machte sich Sorgen darüber, aber Buddhismus ist heute notwendiger denn je, denn ich denke, dass die Menschen heutzutage viele Probleme haben. So denke ich, dass Buddhismus sehr wichtig für die jetzige Zeit ist, Tag für Tag. Ich hoffe, dass der Buddhismus in der Zukunft wächst und immer größer wird.

*ÖBR: Danke für das Gespräch. ■*



Den halben Tag geschlafen;  
Keiner  
hat mich bestraft!

Issa



# Buddhismus 2.0

## Wie künstliche Intelligenz die spirituelle Praxis verändert

WOLFGANG DAMOSER

*Künstliche Intelligenz (KI) wird bereits in vielen Bereichen des Alltags eingesetzt. Dabei wird KI unsere Gesellschaft in den kommenden Jahren massiv verändern. Der Buddhismus, der in seiner Geschichte stets gesellschaftliche Veränderungen aktiv mitgestaltet hat, sollte auch hier eine verantwortungsvolle Haltung einnehmen, die Entwicklung von KI begleiten und KI als Werkzeug nutzen, um ethische Reflexion und buddhistische Werte zu fördern.*

Seit dem Aufstieg des Internets zum Medium der Massenkommunikation hat keine technologische Entwicklung jenes Maß an gesellschaftlicher Relevanz und Sprengkraft entwickelt, wie sie sich durch den aktuellen Einsatz von KI abzeichnet. Was vor 20 Jahren noch utopisch klang, ist heute längst Realität: Einkaufen, Fernsehen, Musikhören, berufliche und private Kommunikation, politische Mitgestaltung, Kunst und Kultur, all das findet zu großen Teilen im digitalen Raum statt. Eine ähnliche Dynamik ist auch von KI zu erwarten. Von Sprachkursen über Risikomanagement für Banken bis hin zur Erstellung medizinischer Diagnosen und selbstfahrender Autos breitet sich die neue Schlüsseltechnologie rasant im Alltag aus. Das Potenzial von KI scheint beinahe grenzenlos zu sein. Angefangen bei Sprachassistenten und Navigationssystemen über Chatbots, Lagerlogistik, Werbetexte und Bilder oder die Auswertung von Forschungsdaten, fast jeder ist inzwischen, bewusst oder unbewusst, täglich mit KI-Systemen konfrontiert. Lediglich ein Lebensbereich scheint davon noch weitgehend ausgenommen zu sein: Religion und spirituelle Praxis.

Warum sollten sich Buddhistinnen und Buddhisten für KI interessieren? Wird KI nicht primär für die Analyse, Automatisierung und Optimierung von Prozessen eingesetzt? Ist es nicht vielmehr die moderne Techno-

logie selbst, die einem ursprünglichen und spirituellen Leben entgegensteht? Auf diese Vorurteile trifft man durchaus, wenngleich sie leicht zu entkräften sind. Die Geschichte des Buddhismus in Indien zeigt, dass der historische Buddha Shakyamuni ein großes Interesse an gesellschaftspolitischen Fragen seiner Zeit hatte. Dieses Interesse reichte von der Kritik am indischen Kastensystem über Positionen zur Genderdebatte bis hin zu ökologischen und tierrechtlichen Argumenten. Dabei trat Shakyamuni, nach heutigem Verständnis, nicht nur als religiöser Lehrer, sondern auch als Sozialreformer, Politikberater, Aktivist und Person des öffentlichen Lebens in Erscheinung. Auch spätere buddhistische Lehrer wie etwa der 2022 verstorbene Thích Nhất Hạnh zeichneten sich durch gesellschaftspolitisches Engagement und starke Medienpräsenz aus. Schon anhand dieser Beispiele lässt sich argumentieren, dass Buddhistinnen und Buddhisten den öffentlichen Diskurs aktiv mitgestalten und dabei mit den verschiedenen Medien der Diskursführung vertraut sein sollten. Darüber hinaus missversteht die Idee einer übertechnologisierten modernen Gesellschaft das Verhältnis zwischen Mensch und Technik grundlegend. Die meisten zivilisatorischen und kulturellen Leistungen des Menschen sind nicht „natürlich“. Von einzelnen Artefakten wie Pflügen, Pinseln oder Lampen bis >>

>> hin zu den Kulturtechniken des Ackerbaus oder der Schrift wurde unsere Umwelt immer schon technisch erschlossen. Die Entwicklungen von Buchdruck, Telefon, Internet und KI setzen diese Entwicklung schlicht fort.

Jedoch sollten technische Innovationen zugleich auch kritisch betrachtet werden. Tatsächlich wirft der Einsatz von KI zahlreiche ethische, rechtliche und gesellschaftliche Fragen auf. Von täuschend echten Bild- und Stimmmanipulationen (sogenannten Deepfakes) über rassistisch oder sexistisch voreingenommene Algorithmen bis hin zu mangelnder Datensicherheit oder der Missachtung geistigen Eigentums stellen uns KI-Anwendungen vor Herausforderungen und ungelöste Fragen. Dabei sind dies an sich keine neuen Phänomene, sondern die technische Erweiterung bestehender Missstände. Falschinformationen, politische Propaganda, Betrugsmaschen, Spionage oder Diebstahl waren schon zu Shakyamunis Zeiten bekannt. Die buddhistische Ethik verweist in solchen Fällen auf die fünf Silas und den edlen achtfachen Pfad als moralische Richtschnur. Diese Richtschnur hat auch im 21. Jahrhundert nichts an Aktualität eingebüßt, vielmehr kann sie dabei helfen, aktuelle Entwicklungen zu verstehen und laufend zu verändern.

Vor diesem Hintergrund haben Buddhistinnen und Buddhisten sogar eine moralische Pflicht, sich aktiv in Diskurse einzubringen und ethische Standards im Sinne des Dharma einzufordern. Weder eine kategorische Ablehnung noch eine unkritische Befürwortung von KI-Systemen wird dieser Aufgabe gerecht. Solange KI als Schlüsseltechnologie noch in den Anfängen begriffen ist, muss die



Rolle der buddhistischen Sangha besonders ernst genommen werden. Das sogenannte „Collingridge-Dilemma“ besagt etwa, dass die Auswirkungen neuer Technologien gerade am Beginn ihrer Entwicklung nur schwer vorhersehbar sind. Gleichzeitig nimmt die Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeit auf neue Technologien mit ihrer fortschreitenden Etablierung ab. Es gilt also jenen Punkt der Entwicklung zu erahnen, an dem mögliche Probleme schon absehbar, die Rahmenbedingungen aber noch leicht veränderbar sind. Auch die im August 2024 in Kraft getretene KI-Verordnung der EU versucht hier anzusetzen und, basierend auf den unterschiedlichen Einsatzgebieten von KI, risikobasierte Rahmenbedingungen vorzugeben. Hierbei bringen sich auch buddhistische Vertreterinnen und Vertreter, allen voran jene der European Buddhist Union (EBU) in den Diskurs ein. Wie viele andere Organisationen sieht die EBU KI dabei sowohl als Chance als auch als gesellschaftliche Herausforderung.

Wird also KI die buddhistische Praxis maßgeblich verändern? – Das hängt von der





Perspektive ab. Sofern KI in Branchen wie Bildung, Medizin, Industrie, Forschung, Verkehr oder Unterhaltung zu grundlegenden Veränderungen führen wird, muss die buddhistische Praxis als soziale Praxis darauf antworten. Dabei wird KI bereits als Übersetzungshilfe für klassische buddhistische Texte erprobt. Ebenso hatte schon 2019 ein japanischer Tempel in Kyoto den interaktiven Roboter-Bodhisattva „Mindar“ aufgestellt, um interessierten Besucherinnen und Besuchern die buddhistische Lehre zu vermitteln. Auch mit Sutra-Literatur trainierte Chatbots, die als virtuelle Mönche oder Nonnen agieren, sind längst verfügbar. Einen Ersatz für menschliche Dharma-Lehrerinnen und -Lehrer werden diese Angebote wohl weder liefern können, noch wäre dies wünschenswert. Da sich die buddhistische Praxis mit den existenziellen Grunderfahrungen des Menschseins befasst, wird sie immer auf die unmittelbare menschliche Begegnung gegründet sein. Durch Vermittlung von KI kann hingegen eine leicht zugängliche und verständliche Vermittlung

buddhistischer Literatur gelingen, die Buddhistinnen und Buddhisten in der spirituellen Praxis unterstützt und heilsame Früchte trägt. Voraussetzung dafür ist nicht zuletzt eine starke buddhistische Stimme bei der Entwicklung gegenwärtiger und zukünftiger KI-Anwendungen. ■

### **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, in der er Einzel- und Gruppengespräche zur philosophischen Lebensführung anbietet. Wolfgang engagiert sich seit vielen Jahren aktiv in der ÖBR und unterstützt Animal Compassion als wissenschaftlicher Beirat. Kontakt: [www.vielosophie.at](http://www.vielosophie.at)  
[office@vielosophie.at](mailto:office@vielosophie.at)

# **Buddhismus und Natur**



*Lerne rechtzeitig,  
die Dinge um Dich loszulassen.  
Darin liegt der Schlüssel  
zu wahrer Glückseligkeit.  
Digha Nikaya*





# Die Stimme als integraler Teil unseres Seins

MAG. ELISHA KOPPENSTEINER

*Gesundheit, Wohlbefinden und spirituelles Wachstum mit dem Klang der Stimme*

Singen, Chanten und Rezitieren haben viele – wissenschaftlich gut erforschte – positive Wirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Klang der eigenen Stimme stimuliert messbare Veränderungen in der Neurophysiologie des Körpers. Bereits nach kurzer Zeit können stimmungsregulierende und gesundheitsfördernde Aspekte nachgewiesen werden.

Darüber hinaus ist die Stimme ein wesentlicher Bestandteil der Methoden unterschiedlicher spiritueller Traditionen. Mit dem Klang

der Stimme wird der Geist fokussiert. Mantra wird oft als „Werkzeug des Geistes“ übersetzt. Durch die Stimme, das Singen oder laute Rezitieren können Inhalte lebendiger werden, das Herz öffnen, das Verständnis kann tiefer dringen und Hingabe erweckt werden. Nicht zuletzt verbinden wir uns durch Worte und Melodien mit den Übertragungslinien und deren Kraft und Segen.

Der Klang der eigenen Stimme steigert die Körperwahrnehmung (Enterocption).



Die Schallwellen bringen Knochen, Knorpel, luftgefüllte Hohlräume und Flüssigkeiten im Körper zum Schwingen. Dies stimuliert den Tastsinn tief im Körper und erweckt uns so, fast automatisch, zum gegenwärtigen Augenblick und zu mehr Achtsamkeit.

Singen steigert außerdem das körpereigene Dopamin und die Endorphine (körpereigene Opiate). Diese wirken schmerzstillend und stimmungsaufhellend. Das Immunsystem wird beim Singen aktiviert. Melatonin, das

vielseitig gesundheitsfördernd wirkt, steigt an, genauso wie Oxytocin, das Bindungshormon. Gemeinsames Singen wirkt verbindend, sowohl mit den anderen Anwesenden als auch darüber hinaus, mit der Welt, mit allen fühlenden Wesen, könnten wir sagen.

Zusätzlich wird durch Singen, Chanten, Rezitieren die Durchblutung gefördert, die Beweglichkeit von Gelenken kann verbessert, sogar die Verdauung angekurbelt werden. Eindeutig steigert Singen auch die Herzratenvari- >>

>> abilität. Aktive Sängerinnen und Sänger bzw. Menschen, die viel singen, sind gesünder und leben länger als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das Singen von Melodien hat auch eine neubahnende Wirkung im Gehirn und kann so erwünschte emotionale Veränderungsprozesse begünstigen.

All das bedeutet, dass wir durch das Singen eines Mantras oder das Rezitieren eines Textes auch auf neurophysiologischer Ebene die besten Voraussetzungen dafür schaffen, die Bedeutung der Inhalte zu integrieren. In vielen Traditionen werden solche Methoden von Visualisierungen begleitet, zum Beispiel des ermächtigenden Segensstroms, der mit uns, den Praktizierenden, verschmilzt und alle Hindernisse und Verdunkelungen beseitigt. In diesem Lichte können wir sehen, wie solche Methoden – wissenschaftlich fundiert – im Sinne von achtsamen Zuständen, positiver Stimmung und gesteigerter Neuroplastizität durch kontinuierliche Anwendung eine tiefgehende Wirkung entfalten können.

Der französische Ohrenarzt und Pionier Alfred Tomatis arbeitete in den 1960er-Jahren mit den Mönchen eines Benediktinerklosters, nachdem sich Erschöpfungszustände unter diesen stark vermehrt hatten. (Mehr Schlaf und das Absetzen einer strikt vegetarischen Diät hatten keine Erfolge gezeigt.) Er stellte bald den Zusammenhang mit der in den Jahren davor stattgefundenen Reduzierung gregorianischer Gesänge im täglichen Ablauf des Klosters her. Nachdem die ursprüngliche Gesangsroutine wieder eingerichtet wurde, ließen die Symptome nach. Tomatis spricht von „aufladenden Klängen“ – seiner Hypothese zufolge laden diese das Gehirn und Nervensystem auf.

Eine andere Studie zeigt, dass Arbeitslieder, gemeinsam gesungen, zu einer nachweisbaren Steigerung von Ausdauer und Kraft von bis zu 50 % (!) führen.

Auch im Vajrayana und Dzogchen wird Klang eine besonders wichtige Rolle zugesprochen. Die Sichtweise hier ist, dass es

außer der körperlichen und geistigen Ebene („mind“) auch die energetische Ebene des Individuums und des Kosmos gibt. Klang und die Stimme (und auch der Atem) werden dieser zugeordnet. Die energetische Ebene wird als wesentlicher Aspekt der Praxis verstanden. Ist diese Ebene harmonisch, stellt sich Harmonie in Körper und Geist leichter ein. Daher finden sich eine Vielzahl von Methoden, bei denen gezielt mit Atem, Stimme, Klang und auch Bewegung gearbeitet wird, wie zum Beispiel Yantra-Yoga oder Vajra-Tanz.

Wieder können wir Parallelen zum Nervensystem ziehen: Ist es ausgeglichen, finden wir leichter in einen meditativen Zustand. In diesem Zusammenhang auch spannend: 2014 wurde experimentell nachgewiesen, dass die Impulsleitung in Nervenbahnen durch spezielle Klangwellen, sogenannte Soliton-Wellen, stattfindet. Die messbare Elektrizität ist ein Effekt dieser Soliton-Wellen. Auch das stellt einen neuen Zusammenhang zwischen Körper, Nervenbahnen und Klang (und der Hypothese von Dr. Tomatis) her.

Jedenfalls zeigt sich, dass Klang und vor allem auch der Klang der eigenen Stimme eine tiefgehende Wirkung hat. Eine Wirkung, die unser ganzes Sein durchzieht und sich in unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens entfalten kann. Als Teil der spirituellen Praxis ist die Stimme sicherlich ein zu wenig beachtetes Instrument der Meditation, tiefer Transformation und Befreiung. ■

### **MAG. ELISHA KOPPENSTEINER**

ist Biologin, Theaterpädagogin, holistische Stimmklang-Practitioner, Khaita-Joyful-Dances- und Vajra-Tanz-Lehrerin. Sie unterrichtet seit 2008 im ganzen deutschsprachigen Raum und darüber hinaus. Vajra-Tanz-Einführungskurs fortlaufend ab 11. März 2025  
[www.samdrubling.at](http://www.samdrubling.at)  
[www.elishakoppensteiner.com](http://www.elishakoppensteiner.com)



“ERWACHEN”

# 10. Todestag Friedrich Fenzl

## Salzburger Pionier für den Buddhismus in Österreich

GAKURO KURT KRAMMER

*Myoshin Friedrich Fenzl (4. 11. 1932–8. 12. 2014)*

Nach mühsamer Suche in Telefonbüchern Mitte der 1950er Jahre war Friedrich Fenzl schließlich auf die Adresse der Buddhistischen Gemeinschaft Wien gestoßen. Deren Sekretär, Franz Zouzelka, lud ihn im Oktober 1956 nach Wien ein, zu einer Zeit kritischer Auseinandersetzungen im benachbarten Ungarn. Fenzl wurde daran erinnert, wie er im Gefolge des Zweiten Weltkriegs als Dreizehnjähriger mit seiner Familie aus seiner Geburtsstadt Kienberg im Moldautal, nunmehr Loučovice, vertrieben worden war.

Die Familie hatte sich im ländlichen Salzburger Land niedergelassen und Friedrich, der Journalist werden wollte, suchte häufig die Studienbibliothek in der nahe gelegenen Landeshauptstadt auf. Dort faszinierte den jungen Suchenden ein kleines Büchlein aus den späten 1880er Jahren. Es war „Der Buddhistische Katechismus“ von Friedrich Zimmermann alias Subhadra Bickshu. Durch einen Kontakt mit dem Berliner Buddhisten Harry Pieper, begann nun Fenzl, sich zum japanischen Jodoshin Buddhismus hingezogen zu fühlen.

Ende der 1960er Jahre erhielt Fenzl eine Einladung des Nishi Honganji Tempels in Kyoto, um Buddhismus in Japan zu studieren. Als ihm sein Arbeitgeber, die Universität Salzburg, eine Beurlaubung verweigerte, gab er schweren Herzens seinen Beamtenstatus auf, um der Einladung Folge leisten zu können. Als er 1970 von seinem Studienauf-

enthalt nach Österreich zurückkehrte, war er neben den Wiener Buddhismus Pionieren Fritz Hungerleider und Walter Karwath, einer der wenigen mit Asien Erfahrung.

Obwohl selbst Anhänger einer Minderheitenströmung im österreichischen Buddhismus, bewahrte Fenzl stets einen offenen ökumenischen Geist. Trotz seiner intensiven Beziehung zu Japan war ihm die Entwicklung eines nicht-sektiererischen europäischen oder okzidentalischen Buddhismus ein großes Anliegen. Ein soziales Engagement, wie auch die Pflege des buddhistisch-christlichen Dialogs, sowie Kontakte zu religiös Anderen, wie Muslimen und Sikhs, war Teil seiner ganzheitlichen buddhistischen Sicht.

Angeregt durch den Aufschwung des Buddhismus Interesses in Wien und die Gründung des Buddhistischen Zentrums Scheibbs sah sich Fenzl motiviert, 1976 die ‚Buddhistische Gemeinschaft Salzburg‘ zu gründen. Im gleichen Jahr waren Österreichs Buddhistinnen und Buddhisten auch Gastgeber des ersten Jahrestreffens der 1975 in Paris gegründeten Europäischen Buddhistischen Union. Friedrich Fenzl wurde einer ihrer Vizepräsidenten, Jahre später war er auch Gastgeber für die EBU Jahrestagung 1993 in Hallein.

Fenzl war nicht nur der erste Buddhist in einem Bundesland, der eine öffentlich sichtbare buddhistische Gemeinschaft begründet hatte, sondern setzte damit in der Zeit des Anerkennungsprozesses ein Zeichen





für eine bundesweite Organisation durch Umwandlung der Buddhistischen Gemeinschaft Wien in die Vorläuferorganisation der ÖBR. Auch Vorarbeiten für einen buddhistischen Religionsunterricht, sowie Vorschläge für ein Curriculum zur Ausbildung von sog. 'Dharmadans' wurden von Fenzl schon 1984 vorgelegt. ■

#### Literatur

Krammer, Kurt Gakuro (2016): *Shaku Myoshin Friedrich Fenzl. (1932 - 2014)*. In: *Shin Buddhist (11)*, S. 15–20.

Pokorny, Lukas K.; Strommer, Martina Anissa (2023): *Buddhist Religious Education at Schools in Austria*. In: Hans Gerald Hödl und Lukas K. Pokorny (Hg.): *Religion in Austria 7*, Bd. 7. 1. Auflage. Wien: Praesens Verlag (*Religion in Austria*, 7), S. 37–100.

Zotz, Volker; Krammer, Kurt (Hg.) (2007): *Die Suche nach einem sozialen Buddhismus. Friedrich Fenzl und Jôdo Shinshû; als Festgabe für Friedrich Fenzl zum 75. Geburtstag am 4. November 2007*. Unter Mitarbeit von Friedrich Fenzl. 1. Aufl. Koerich: Kairos Ed.

## LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN



mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

wöchentlich mittwochs 19-21:00 Uhr - **Online**

Anmeldung, [info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)

Lehrgang für Buddhist\*innen, die schon ein gewisse Grundlage in der buddhistischen Philosophie & Praxis haben und Ihr Wissen vertiefen möchten, um die eigene Praxis anzureichern. Der Lehrgang ist in Modulen aufgebaut, die auch einzeln belegt werden können, hat im Sept. 2023 begonnen und ist auf 2 ½ bis 3 Jahre ausgelegt. Der Einstieg ist für jedes Modul möglich; „Schnuppern“ jederzeit; Frequenz: wöchentlich online, ca. alle 6 Wochen gibt es ein Präsenzwochenende im PLC Zentrum Wien.

Beginnend mit einem Präsenzwochenende am **22.-23.02.25** startet das **4. Modul: Meditation und Konzentration erforschen**. In diesem Modul werden verschiedene Arten der Meditation behandelt und wie man eine Meditationssitzung aufbaut. Dann lernen wir kennen, wie man sich im Stillen Verweilen und höheren Konzentrationsstufen übt und wenden praktisch die Vier Platzierungen der Achtsamkeit an. Ab 21. Mai 25 startet **Modul 5: Die Buddhistischen Lehrmeinungen**; Voraussichtlich nach der Sommerpause: **Modul 6: Die Weisheit erforschen**.

**Ehrw. Thubten Drolma** ist Dipl. Psychologin, seit 2008 im Tibetischen Buddhismus und seit 2013 ordiniert. Sie absolvierte das 7-jährige Master-Programm, das höchste Studium der Buddhistischen Philosophie, das man im FPMT – *Foundation of the Preservation of Mahayana Buddhism* – studieren kann und befand sich auch längere Zeit im Einzelretreat. Sie unterrichtet derzeit im Aryatara Institut München und im PLC Wien und leitet auch Meditationen und Praxis-Wochenenden an. Sie lehrt einfühlsam und mit hohem Wissen alle Aspekte der Buddhistischen Philosophie und Praxis.



---

## MEDIZIN BUDDHA

Wochenende mit

**Dr. Claudia Czuba** vor Ort & Online

FR 14. März 17:00 bis SO 16. März 13:30



Die Praxis des Medizinbuddha ist nicht nur bei der Beseitigung von geistigen Hindernissen auf dem Weg zur Erleuchtung sehr hilfreich, sondern auch besonders bei körperlichen Krankheiten. Mit Hilfe der Praxis entwickeln wir die Fähigkeit, andere Menschen in ihrem inneren Heilungsprozess zu unterstützen.

Diese Praxis ist sehr empfehlenswert für Menschen in heilenden und helfenden Berufen.



## „BUDDHISMUS ENTDECKEN“

mit Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik

Dienstag 19-21h (Online & vor Ort) – Start 7.1.2025

Dieser umfassende Einführungs- u. Erfahrungskurs und folgt dem “Stufenweg zur Erleuchtung” LamRim auf Basis einer durch FPMT entwickelten Struktur. Der Kurs wird von unserer erfahrenen Lehrerin, Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik, bereits zum 20. Mal gelehrt.

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

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

**Module:** M1: Mein Geist und sein Potenzial; nachfolgend: Wie meditiert man?/ Darstellung des Pfades/ Der/die spirituelle LehrerIn/ Tod und Wiedergeburt/ Karma/ Zuflucht zu den Drei Juwelen/ Eine tägliche Praxis aufbauen/ Samsara & Nirvana/ Bodhicitta/ Probleme umwandeln/ Weisheit der Leerheit/ Tantra.

**Voranmeldung/Fragen:** [andrea.husnik@gelugwien.at](mailto:andrea.husnik@gelugwien.at)



## HERZENSRAT

### Herzens-Anweisungen zum Sterben & dem Tod

mit Mag.<sup>a</sup> Andrea Husnik / Astrid Juraske

Mittwochs, 13., 20., 27 März & 3. April, 18:00 – 20:00, hybrid

In unserem hektischen modernen Leben verwenden wir wenige Gedanken auf den Tod. Wir befürchten, dass das Nachdenken über den Tod uns die Freude am Leben rauben könnte. In Wirklichkeit, wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verschwindet. Hilfestellungen für die Zeit des Übergangs von einem Leben zum nächsten.

4 fortlaufende Abende (4. Abend incl. Informationen zum Thema **Hospiz m. Astrid Juraske**); AnfängerInnen & Fortgeschrittene; auf Spendenbasis.



### Informationen und Anmeldung

Serviteng. 15 | 1090 Wien  
[info@gelugwien.at](mailto:info@gelugwien.at)  
[www.gelugwien.at](http://www.gelugwien.at)

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

Gesellschaft zur Erhaltung  
 der Mahayana Tradition  
 (FPMT)



## MEDITATION zu den 400 Versen von ĀRYADEVA

mit Ehrw. Dr. BIRGIT SCHWEIBERER

jeden 1. & 3. Sonntag im Monat, 19-21:00 Uhr - Online

In 400 Versen (**Catuḥśataka**) fasst Āryadeva (Hauptschüler von Nāgārjuna) folgende 2 Schriften seines Lehrers zusammen:

**Mūlamadhyamakakārikā & Ratnāvalī.** Der Text besteht aus 16 Kapiteln zu je 25 Versen. Die ersten 8 Kapitel fokussieren auf konventionelle Realität (Befreiungswunsch bis Bodhicitta Aktivitäten), die übrigen auf endgültige Realität (Weisheit).



Die **Ehrwürdige Dr. Birgit Schweiberer** (LOBSANG DRIME) unterrichtet den Text in Form von geführten Meditationen. Auf diese Weise können Schüler auf eine langsamere und tiefere Weise als es bei Unterweisungen üblich ist, den Text durchdringen und dabei gleichzeitig Übung in analytischen Meditationen aufbauen – ca. 50-60 Meditationen über 3 Jahre. Einstieg jederzeit möglich (Aufnahmen über versäumte Einheiten verfügbar).

PLC / GelugWien.at & Weiterstädter Dharmagruppe; **ANMELDUNG:** info@gelugwien.at

---

## 16 GUIDELINES FOR LIFE

**Ein Kompass zu innerer Stärke und Glück – Säkularer Kurs**

Montag, 10.2. – 31.03, 18:30-20:30 Uhr, Online

mit Christian Mücke und Alice Grundböck

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



Die 16 Guidelines (16G) wurden von FDCW aus einer mehr als 1000 Jahre alten tibetischen Schrift abgeleitet. Diese universellen menschlichen Werte erforschen wir anhand von

**4 Themenschwerpunkten:**

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

**Mag. Christian Mücke** (FDCW zertifizierter Trainer) und **Mag.<sup>a</sup> Alice Grundböck** (Klinische und Gesundheitspsychologin); Anmeldung: alice.grundboeck@aon.at

## Meditationen / Pujas in Präsenz und online

### Meditationen:

- **Ārya Tārā** – die Befreierin und Mutter aller Buddhas, jeden Dienstag 18:00-18:50
- **Avalokiteśvara / Chenrezig** – Buddha des Mitgefühls, 1x im Monat
- **Vajrasattva / Dorje Sempa** – innewohnende Reinheit aller Buddhas, 1x im Monat
- **35 Bekenntnisbuddhas** – Praxis der Niederwerfungen vor allen Buddha-Familien  
Mit dieser Praxis kann Karma bereinigt werden, bevor der Prozess des Heranreifens des Karma abgeschlossen ist, 1x im Monat

### Pujas: **Chittamani Tārā, Medizinbuddha und Lama Chöpa** (Guru Puja)

Puja (Sanskrit) / mchod-pa (tibet.) bedeutet "Verehrung" oder Ehrerweisung" und ist eine Zeremonie, in der speziell geweihte Gaben dargebracht werden, um Buddha zu ehren – offen für alle, die ein ernsthaftes Interesse am tibetischen Buddhismus haben.  
Pujas werden nicht nur für uns selbst, sondern für alle Wesen durchgeführt. Daher widmen wir unsere Verdienste am Ende jeder Praxis allen fühlenden Wesen.



Infos/Termine:  
gelugwien.at

# Zen-Retreats am BergZendo

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

Mit Anleitung von Abt Seigaku Kigen Oshō lernt man, in traditionellem Rinzi-Zen zu praktizieren: Zazen, Kinhin, Samu, Chōka und Sarei werden von Dharma-Vorträgen und persönlichen Gesprächen mit dem Lehrer ergänzt.

Veranstalter ist das seit 1979 bestehende BodhidharmaZendo. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

### **Für Neulinge & AnfängerInnen:**

- Zazenkai light, Wochenende, 10.1.–12.1.2025
- Zazenkai light, Wochenende, 5.5.–11.5.2025
- Sesshin light, Eine Woche, 15.8.–22.8.2025

### **Für Zen-Meditation-Erfahrene:**

- Zazenkai, Wochenende, 21.2.–23.2.2025
- Sesshin, Eine Woche, 12.4.–19.4.2025
- 2-Tages-Sesshin mit Harada Rōshi, 25.–27.6.25
- Zazenkai, Wochenende, 7.11.–9.11.2025
- Rohatsu Go-Sesshin, 5-Tage, 3.12.–8.12.2025

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

Mehr unter: [www.bodhidharmazendo.at/retreats](http://www.bodhidharmazendo.at/retreats)  
Fragen an: [mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)



**ÖBR-VERANSTALTUNGEN JANUAR BIS MÄRZ 2025**

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
09.01. 19:00-21:00	<b>Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Osho</i>
11.01. 09:00-13:00	<b>Einführung in die Achtsamkeitsmeditation</b>	<i>Bianca Blackner</i>
11.01. 10:00-12:00	<b>Sangha: große Lehrer/innen und Nachfolger</b>	<i>Michael Aldrian</i>
16.01. 19:00-21:00	<b>Einführungskurs in die Zen-Praxis</b>	<i>Orin oder Jinro bzw. andere/r Zen-Praktizierende/r</i>
31.01. 18:00-20:00	<b>Vortrag: Bedeutung der Medizinbudha-Praxis</b>	<i>Ani Losang Palmo</i>
03.02.19:00-21:00	<b>Einführung in die Meditation</b>	
08.02. 10:00-12:00	<b>Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis, viele Schulen</b>	<i>Michael Aldrian</i>
11.02. 18:00-19:30	<b>Zen SCHNUPPERN!</b>	<i>Gerhard Brandstätter</i>
14.02. 18:30-16.02. 12:00	<b>Khaita Joyful Dances Einführungswochenende</b>	<i>Eva Leick</i>
03.03.19:00-21:00	<b>Einführung in die Meditation</b>	
06.03. 19:00-21:00	<b>Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion</b>	<i>Kigen Osho</i>
08.03. 10:00-12:00	<b>Die vierfache Gemeinschaft: Laien und Frauen im Buddhismus</b>	<i>Michael Aldrian</i>
13.03. 19:00-21:00	<b>Einführungskurs in die Zen-Praxis</b>	<i>Orin oder Jinro bzw. andere/r Zen-Praktizierende/r</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 17:00-07.01. 10:00	<b>Übergang und Transformation</b>	<i>Beate Genko Stolte</i>
03.01. 19:00-06.01. 13:00	<b>Wache Bewusstheit &amp; Mitgefühl pflegen – Hier &amp; Jetzt!</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
07.01. 19:00-18.02. 21:00	<b>BUDDHISMUS ENTDECKEN: 1. Modul:“Mein Geist und sein Potenzial”</b>	<i>Andrea Husnik</i>
08.01. 19:00-21.06. 22:00	<b>Buddhismus Vertiefen</b>	<i>Ew- Drolma</i>
10.01. 18:00-12.01. 16:30	<b>Zazenkai light, Zen-Retreat für AnfängerInnen am BergZendo</b>	<i>Kigen Osho</i>
11.01. 18:00-18.01. 14:00	<b>Zen und Schneeschuhwandern</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
13.01. 18:00-31.03. 19:30	<b>Hatha Yoga - Winterkurs, wöchentlich</b>	<i>Kerstin</i>
17.01. 17:00-18.01. 19:00	<b>Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
31.01. 18:30-19.02. 20:00	<b>Kalachakra Ngondro Program: MODUL 7: Guru Yoga</b>	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
31.01. 18:00-07.02. 14:00	<b>Zen und Schneeschuhwandern</b>	<i>Marcus Hillinger</i>
03.02. 18:00-09.02. 13:00	<b>Vipassana Meditation mit Pilates</b>	<i>Ursula Lyon</i>
10.02. 18:00-15.02. 10:00	<b>Zen Sesshin - Herzgeist berühren</b>	<i>Peter Chikurin Pföt-scher</i>
21.02. 17:00-22.02. 19:00	<b>Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
21.02. 18:00-23.02. 16:30	<b>Zazenkai, Zen-Retreat am BergZendo</b>	<i>Kigen Osho</i>

ORT	KONTAKT
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Theravadaschule Wien	meditationtirol@gmail.com
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at
Zen-Zentrum Mishoan	fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz	office@shedrupling.at
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
online & Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at
Panchen Losang Chogyen Zentrum Wien	info@gelugwien.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
Online ZOOM	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Karma Kagyü Sangha Graz	kontakt@kks-graz.at; 0664 7351 7281
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

**ÖBR-VERANSTALTUNGEN JANUAR BIS MÄRZ 2025**

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
25.02. 19:00-01.04. 21:00	<b>BUDDHISMUS ENTDECKEN: 2. Modul “Wie meditiert man?”</b>	<i>Andrea Husnik</i>
25.02. 18:00-02.03. 10:00	<b>Zen in den Bergen</b>	<i>Hans Scherzer</i>
05.03. 18:00-09.03. 13:00	<b>Retreat: dem Heilsamen nicht im Wege stehen</b>	<i>Michaela Berger</i>
09.03.-16.03.	<b>Schweigeretreat mit Meditation und Yoga</b>	<i>Ursula Lyon</i>
12.03. 18:00-16.03. 12:00	<b>Metta-Retreat</b>	<i>Hannes Huber, Bianca Blaickner</i>
19.03. 18:00-23.03. 13:00	<b>Metta Vipassana Retreat</b>	<i>Huber Andrea</i>
19.03. 17:00-23.03. 10:00	<b>Wege aus dem Hamsterrad</b>	<i>Manfred Kakudo Hellrigl</i>
28.03. 18:30-16.04. 20:00	<b>Kalachakra Ngondro Program: MODULE : Innate Kalachakra</b>	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
28.03. 17:00-29.03. 19:00	<b>Sich an die Wirklichkeit annähern – Abhidharma praxisbezogen vermittelt</b>	<i>Tina Draszczyk</i>
29.03. 18:00-05.04. 10:00	<b>Touching the Earth - Die Erde berühren</b>	<i>Mathias Pongracz</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01.-07.02.	<b>Einmonatige Ngöndro-Praxis-Klausur 2025</b>	
05.01.-19.00-23.05. 21:00	<b>400 VERSE VON ARYADEVA</b>	<i>Birgit Schweiberer (Getsulma Losang Drime)</i>
12.01.09:30-12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>
17.01.-19.01.	<b>Samantabhadra-Gebet und Chenrezig-Ermächtigung und -Praxis</b>	<i>Drubpön Tsering Rinpoche</i>
26.01. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>ÖBR FamilienPuja Team</i>
01.02. 10:00-05.02. 14:00	<b>Medizinbuddha City-Retreat</b>	<i>Ani Losang Palmo</i>
09.02. 09:30-12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>
13.02. 19:00-21:00	<b>VAJRASATTVA &amp; 35 Buddhas: MEDITATION</b>	
21.02. 19:00-23.02. 16:00	<b>21 Nägel - Dzogchen Belehrungen und Meditation</b>	<i>Wolfgang Krebs</i>
23.02. 10:00-13:00	<b>ÖBR Familien-Puja</b>	<i>ÖBR FamilienPuja Team</i>
25.02. 18:00-18:50	<b>Tara Meditation</b>	
28.02. 14:00-09.03. 14:30	<b>Kalachakra Dark Retreat (3 Isolations / Wensum) in the winter</b>	<i>Rafa Lobsang Dorje</i>
28.02. 06:00-02.03. 21:00	<b>LOSAR &amp; 15 Wundertage (28.2.-2.3.25) Vor Ort &amp; Zoom online</b>	
02.03. 09:00-28.03. 18:00	<b>Dathün - Ein Monat Meditation (Retreat)</b>	<i>Peter Nowak</i>
16.03. 09:30-12:30	<b>Familiensonntag</b>	<i>Sabine Kuen</i>



ORT	KONTAKT
online & Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Mountain Retreat Center	mrc@indigourlaub.com
BergZendo	meditationtirol@gmail.com
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
Online ZOOM	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyu.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde	info@gomde.at; 0650-9999208
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Garchen Chöding Zentrum Gompa	office@garchen.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699 12151291
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	wien@shambhala.info
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at
Drikung Gompa, Buddhistisches Zentrum, 1010 Wien	info@ligmincha.at
Meditationszentrum - der mittlere Weg-	office@buddhismus-austria.at
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Dzokden Kalapa Retreat Center	office@kalapa.org; 0676 395 8898
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum Wien	info@gelugwien.at
Retreat-Zentrum Dechen Chöling	wien@shambhala.info
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](mailto:office@buddhismus-austria.at)

### **Aro gTér Sangha**

Karl-Greiner-Str. 6  
2380 Perchtoldsdorf  
[arogter.meditation@googlemail.com](mailto:arogter.meditation@googlemail.com)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **BodhidharmaZendo\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock  
1010 Wien  
[mail@bodhidharmazendo.net](mailto:mail@bodhidharmazendo.net)  
[www.bodhidharmazendo.net](http://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](mailto:info@bgs-salzburg.at)  
[www.bgs-salzburg.at](http://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](mailto:bz.scheibbs@gmx.at)  
[www.bzs.at](http://www.bzs.at)  
>> *Übertraditionell*

### **Drikung Kagyü Orden\***

Buddhistisches Zentrum  
Fleischmarkt 16/1. Stock,  
1010 Wien  
[www.drikung-dzogchen.at](http://www.drikung-dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzogchen Gemeinschaft Österreich\***

Wichtelgasse 12  
1160 Wien  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at)  
[www.dzogchen.at](http://www.dzogchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Dzokden Kalapa**

Garanas 41  
8541 Bad Schwanberg  
0676 395 88 98  
[office@kalapa.org](mailto:office@kalapa.org)  
[www.kalapa.org](http://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](mailto:info@fgsvienna.at)  
[www.fgsvienna.at](http://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](mailto:office@garchen.at)  
[www.garchen.at](http://www.garchen.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Karma Kagyü Diamantweg\***

Pfeifferhofweg 94, 8045 Graz  
Tel. 0316/67 07 00  
[info@kkoe.at](mailto:info@kkoe.at)  
[www.diamantweg.at](http://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](mailto:info@karma-kagyü.at)  
[www.karma-kagyü.at](http://www.karma-kagyü.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*  
>> *Übertraditionell*

### **Karma Samphel Ling**

Seilerstätte 12/Top28, 1010 Wien  
Tel. 0680/324 9491  
[info@karma-samphel-ling.at](mailto:info@karma-samphel-ling.at)  
[www.karma-samphel-ling.at](http://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](mailto:vienna.zen.center@gmail.com)  
[www.zen-meditation.wien](http://www.zen-meditation.wien)  
>> *Koreanischer Buddhismus*

### **Ligmincha Österreich**

Landsteinerstraße 10/13  
1160 Wien  
Tel. 0660/345 33 74  
[info@ligmincha.at](mailto:info@ligmincha.at)  
[www.ligmincha.at](http://www.ligmincha.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Lotus Sangha\***

Yun Hwa Dharma Sah  
Kirchengasse 32/20, 1070 Wien  
Tel. 0699/1924 6294  
[wien@lotussangha.org](mailto:wien@lotussangha.org)  
[www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org)  
>> *Mahayana-Buddhismus*

### **Maitreya Institut Gutenstein**

Blättertäl 9, 2770 Gutenstein  
Tel. 02634/7417  
[info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at)  
[www.maitreya.at](http://www.maitreya.at)  
>> *Tibetischer Buddhismus*

### **Österreich Soka Gakkai International**

Kulturzentrum  
Villa Windisch-Grätz  
Linzer Straße 452, 1140 Wien  
Tel. 01/979 1836  
[info@oesgi.org](mailto:info@oesgi.org)  
[www.oesgi.org](http://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 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 gTér 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>
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	16.30, 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				
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 Thaisamakkeewararam	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
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-kagyü.at www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at www.ligmincha.at
19.00			www.drikungkagyü.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 wien.shambhala.info www.shaolinkultur.at
	11.00, 12.00		
18.00			
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 bodhidharmazendo.at
6.30			
13.30			
18.30		18.30	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
	16.00		www.diamantweg.at www.kks-graz.at
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at www.theravada-buddhismus.at www.drikungaustralia.org
19.30			www.diamantweg.at www.diamantweg.at www.gomde.at www.senkobobuddhismus.at www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at www.tdc.or.at www.theravada-salzburg.at www.zenklagenfurt.at www.diamantweg.at www.tdc.or.at www.bodhipath.at www.drikung-orden.at www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	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](http://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](http://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](http://www.interseinwien.jimdo.com)

### Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien  
Starkfriedgasse 25, 1180 Wien  
[lukas\\_sperger@gmx.net](mailto:lukas_sperger@gmx.net)

### Zendo der formlosen Form

Di 6h30 in der Biberstraße 9/2, 1010 Wien  
[www.formloseform.com](http://www.formloseform.com)

## OBERÖSTERREICH

### Zendo Linz

Honauerstraße 20, 1. Stock, 4020 Linz  
[www.zeninlinz.at](http://www.zeninlinz.at)

### Montag-Gruppe „Offene Weite“

Info: [brigitte.bindreiter@liwest.at](mailto:brigitte.bindreiter@liwest.at)  
Tel. 0650/3852 820

### Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

Info: [gernot.polland@aon.at](mailto:gernot.polland@aon.at)  
Tel. 0664/733 999 19

### Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

Info: [helga.mueller@liwest.at](mailto:helga.mueller@liwest.at)  
Tel. 0676/455 25 20

### Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: [christina.nanshin@gmail.com](mailto:christina.nanshin@gmail.com)  
Tel. 0681/84 37 89 02

### Zen in Gmunden (japan. Rinzaï Zen)

Info: Roshin Ingrid Prinz,  
[ingridroshinprinz@gmail.com](mailto: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](http://www.sakyaling.at)

## BURGENLAND

### Saddharma Sangha

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

## Yoga & Meditation

### Offene Stunden

Ursula Lyon, Margit Königwieser  
Mo., 10.00–12.00

### Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sompada“  
Mi., 17.00–18.35

### 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](mailto:michael.hudecek@gams.cc)

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



Taschenbuch, 670 Seiten, € 25,60  
ISBN 10 9916931305

## Tag für Tag ein guter Tag

EIN ZEN-LESEBUCH

„Öffne Deinen Geist für die Weisheit der Silben, denke mit dem Herzen! Nenge Misho weist hier wertvolle Wege, Danke.“

GERHARD WEISSGRAB

Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

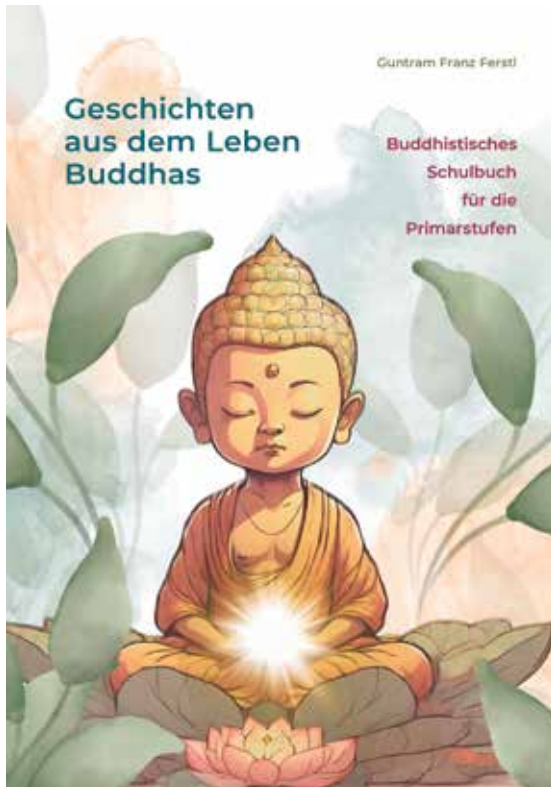
„Dieses Sammelwerk ist ein Lehrbuch geworden, das man Zen-Meditierenden wärmstens ans Herz legen möchte.“

FRANZ HENDRICK HORTZ

Herausgeber und Chefredakteur von Ursache\Wirkung

Dr. Fleur Sakura Wöss

Gründerin und Leiterin des Zen Zentrums Mishoan in Wien, Assistenz-Professorin für Japanologie, Lektorin für Religion in Japan an den Universitäten Wien, Zürich und Berlin, Autorin zahlreicher Bücher und wissenschaftlicher Artikel.



## Geschichten aus dem Leben des Buddha

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

In erster Linie richtet sich das Buch an Kinder der Volksstufe, 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.

**Geschichten aus dem Leben des Buddha**  
**Guntram Ferstl**

ISBN-13 978-3759788511



## Khaita Joyful Dances

Mit Khaita Joyful Dances üben wir, auf freudvolle Art und Weise präsent zu sein. Es geht dabei um physische Koordination, das Erlernen von Tanzsequenzen, und die Gruppe, die mit uns tanzt. Wir erleben den Raum in und um uns und beobachten dabei die Bewegung in unserem Körper und Geist.  
**Einführungswochenende:** 14.–16. Februar



## Respira Methode

Die Atmung ist das Tor zu unserer Lebensenergie. Die Brücke, die Körper und Geist verbindet und die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Sind Körper und Atem entspannt, kann auch der Geist in Entspannung verweilen. Präsenz und Achtsamkeit stellen sich auf natürliche Art und Weise ein.  
**Einführungswochenende:** 28. Februar–2. März



## Vajra Tanz

Der Vajra-Tanz ist eine kontemplative Methode in Bewegung. Wir tanzen auf einem Mandala. Die Bewegungen des Tanzes sind langsam und harmonisch und werden zum Klang der gesungenen Mantras ausgeführt. Durch die tiefgehende Wirkung von Bewegung und Klang finden Körper, Emotionen und Geist ihre natürliche Balance.  
**Einführungskurs fortlaufend:** ab 11. März, immer dienstags 18–19:30 Uhr



## Yantra Yoga

Yantra Yoga ist eines der ältesten buddhistischen Yoga-Systeme. Die Bewegungen, verbunden mit bewusster Atmung, führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Jede Bewegungsabfolge des Yantra Yoga fördert die natürliche Harmonie von Körper, Atem und Geist, welche auch die Grundlage von Meditation ist.  
**Einführungswochenende:** 14.–16. März



## Mind the Gap

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

**Vortrag & Workshop:** Freitag 23. Mai, 18–21 Uhr

**Praxistag:** Samstag 24. Mai, 9–18 Uhr

Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:  
[wien@dzogchen.at](mailto:wien@dzogchen.at) | [www.samdrubling.at](http://www.samdrubling.at)

