



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 10-12/2023

Preis. € 8,-

Österreichische Post AG/Sponsoring: Post Nr. 134, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien

**„Unheilsames lassen, heilsames Tun
und das Herz reinhalten,
ist das Wichtigste im Leben.“**

LAUDATIO URSULA LYON S. 8

**Der Atem, Brücke
zwischen Körper und Geist
JAN DOLENSKY S. 14**

Tier.Mensch.Gesellschaft

Das Tier in uns! Vortrag & Podiumsdiskussion

Mi. 4.10.2023, 18.00 Uhr

Urania, Dachsaal, Uraniastraße 1, 1010 Wien

mit Univ.-Prof. Martin Grassberger & ÖBR Präsident Gerhard Weissgrab

Wir stellen diesmal die Tiere als fühlende Wesen von ganz anderer Seite ins Zentrum unserer Betrachtungen und zur vertiefenden Diskussion:

Der molekulargenetische Stammbaum aller Lebewesen zeigt, dass wir mit allen Lebensformen dieser Erde verwandt sind. Mehr noch: Wir bilden wie alle Tiere und Pflanzen mit unzähligen Mikroorganismen ein komplexes Gesamtlebewesen, einen sog. Holobiont, und sind als offenes System von unserer belebten Mitwelt abhängig. Was hat das aber für ethische Konsequenzen im Umgang mit Tieren und uns selbst?

Wir suchen gemeinsam nach Antworten in der Podiumsdiskussion!



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

ÖBR Jubiläumsjahr 2023 Veranstaltungen

Mi. 4.10. Wien: Buddhismus im Dialog: „Das Tier in uns!“

So. 8.10. Österreich: Tag der Offenen Tempeltür

Do. 12.10. Linz: Buddhismus in Österreich: vom Gestern ins Morgen

Do. 19.10. Linz: Buddhismus im Alltag

Mi. 1.11. Totengedenken am Buddhistischen Friedhof in Wien

Do. 9.11. Graz: Podiumsdiskussion

Mi. 15.11. Wien: Buchpräsentation: Österreich & der Buddhismus

Sa. 16.12. Linz: 4 Jahreszeiten - 4 Brahmaviharas

www.oebr.at



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Eine Bodhisattva des Mitgefühls und der Weisheit,

Ursula Lyon feierte ihren 95. Geburtstag bei der Friedenspagode an der Donau und eine große bunte Zahl an Menschen war mit Hingabe und Begeisterung dabei. Für uns, die ÖBR, ist Ursula eine sehr wertvolle Proponentin und wichtige Persönlichkeit. Die geistige und körperliche Präsenz, mit der Ursula die stundenlangen Feiern genossen und geleitet hat, sind ein sicherer Beweis erfolgreicher Dharma-Praxis. Als Präsident möchte ich meine große Dankbarkeit und absolute Wertschätzung ihr gegenüber ausdrücken. Ursulas Vermittlung einer Praxis von Mitgefühl und Weisheit, trifft genau das Bedürfnis unserer heutigen Gesellschaft. Wir lesen in diesem Heft auch über die lange Reise des Dharma von Asien nach Österreich und sein Ankommen. Dabei dürfen wir uns vor vielen Menschen in Dankbarkeit verneigen, die das begleitet und überhaupt möglich gemacht haben. Heute ist der Dharma in unserer Mitte angekommen und wir alle tragen Verantwortung, ihn zu entfalten und umzusetzen. Das ist nicht immer sehr einfach, wie das im Artikel „Verantwortung und das gute Leben“ ausführlich dargestellt wird. Wenn es um Verantwortung und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen geht, so lege ich euch besonders die Veranstaltung „Das Tier in uns“ am 4. Oktober in der Wiener Urania ans Herz!

In Verbundenheit

Inhalt

8 LAUDATIO
Ursula Lyon

14 MEDITATION
**Der Atem, Brücke zwischen
Körper und Geist**
Jan Dolensky

18 ETHIK
**Verantwortung oder das
gute Leben**
Wolfgang Damoser

22 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

24 BUDDHISMUS
Vom Reisebericht zur ÖBR
Hubert Weitensfelder

17 HAIKU

28 CARTOON

28 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 unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: U1, 8–13 Ida Kronika, 14 Jan Dolensky, 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.

Sekretariat

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

ÖBR-SEKRETARIAT

Alexandra Woditschka-Wagner
Dr. Martin Schaurhofer
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. Diese sind meist hochinteressant zum Kennenlernen, Querlesen und Studieren. Die vergriffenen und die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek sind nur im Leseraum zu benützen (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

Online

ÖBR-WEBSITE

Wissenswertes zum Thema Buddhismus, Informationen zu ÖBR-Aktivitäten und Veranstaltungen, den ÖBR-Podcast sowie alle Ausgaben des ÖBR-Magazins finden Sie auf unserer Website:
www.buddhismus-austria.at

ÖBR-NEWSLETTER

Vierteljährlich erscheint der E-Mail-Newsletter, in dem wir über wesentliche Aktivitäten der ÖBR berichten. So sind Sie am aktuellsten Stand des buddhistischen Geschehens in Österreich. Anmeldung über:
www.buddhismus-austria.at > Buddhismus in Österreich > ÖBR-Newsletter

Für Familien

FAMILIENPUJA

Wir laden große und kleine BuddhistInnen aller Traditionen zu unserer Feier am Sonntag mit Marina Myo Gong Jahn herzlich ein. Gemeinsam rezitieren, gemeinsam sprechen, gemeinsam feiern. Anschließend gemütliches Beisammensein bei Tee und Kuchen. Wir freuen uns auf euch!

So., 24. 09. 2023

So., 29. 10. 2023

So., 19. 11. 2023

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

Nina Velickovic

0650/22 37 811

Meditationszentrum „der mittlere weg“

Biberstraße 9/2

1010 Wien

Jugend

NETZWERK

BUDDHISTISCHE JUGEND

Im Netzwerk Buddhistische Jugend findet ihr viele junge buddhistische Gruppen. Wenn Du eine buddhistische Jugendgruppe gründen magst, melde Dich bei uns. Wir unterstützen Dich:

info@buddhistischejugend.at

www.buddhistischejugend.at

www.facebook.com/
buddhistischejugend

Tag der offenen Tempeltür

So., 8. 10. 2023

Am So., 8. Oktober findet in vielen buddhistischen Tempeln in Österreich ein Tag der offenen Tempeltür statt. Vorträge, Meditationen, Führungen erwarten Sie.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte ab September unserer Website: www.oebr.at/angebotprogramm/tag-der-offenen-tempel/



Buddhistische Gedenkfeier an die Verstorbenen

Mi., 1. 11. 2023, 15.00 Uhr

gemeinsam mit Sylvie Hansbauer
am Buddhistischen Friedhof,
Wiener Zentralfriedhof,
Gruppe 48 A, Tor 2

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

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

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

TRAUERZEIT

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 Interessen 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
jivaka@buddhismus-austria.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 wahr zu nehmen. 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
Matthias Staber, 0664/853 7523

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



„Unheilsames lassen, heilsames Tun und das Herz reinhalten, ist das Wichtigste im Leben.“

Laudatio Ursula Lyon anlässlich der Feier zum 95. Geburtstag

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

Es freut mich sehr, und es ist mir auch eine große Ehre, *für Dich, liebe Ursula*, die Laudatio zu halten.

Vor ungefähr 30 Jahren kam ich an einem Freitag ins buddhistische Zentrum am Fleischmarkt, um am sogenannten Dhammakreis teilzunehmen. Damals wusste ich noch nicht, dass sich diese Gruppe intensiv mit der buddhistischen Lehre befassen würde. Neben einer goldenen Buddhastatue saß eine Frau und begrüßte die in den Raum kommenden mit einem Lächeln. Einem Lächeln, dass einen gleich in seinen Bann zog und gleichzeitig eine Frage aufwarf: Was hat diese Frau so glücklich gemacht? Das will ich auch! Liebe Ursula: Du warst meine erste Dhamma-Lehrerin und es entstand eine tiefe Dhamma-Freundschaft mit Dir – DANKE.

Alles begann an einem Samstag, den 7. April 1928 in Herkenrath im Bergischen Land in der Nähe von Köln, du wurdest als jüngstes von drei Kindern geboren. Als sich deine Eltern scheiden ließen, warst du ein Jahr alt.

So konntest du dir nicht vorstellen, dass dein Vater überhaupt zu euch gehörte. Eure Familie bestand damals aus deiner Mutter und deinen beiden Geschwistern. Im Alter von zehn Jahren kam großes Leid in die Welt und du mittendrin – der zweite Weltkrieg brach aus. Deine Mutter starb unerwartet jung mit 38 Jahren und du kamst mit deinen beiden Geschwistern zu deinem Vater nach Hamburg. So habt ihr eine Stiefmutter mit zwei Halbgeschwistern dazu-bekommen. Du fühltest dich in jener Zeit oft allein und ungerecht behandelt, aber auf die Frage nach deiner Kindheit sagst du dennoch: „Wenn ich so zurückdenke, war es trotz dieser Schwierigkeiten eine glückliche Zeit. Ich kann gar nicht sagen, ich hatte eine unglückliche Kindheit. Überhaupt nicht. Ich würde sagen, sie war glücklich. Ich hatte eine Mutter, die uns sehr liebte. Das war viel wert.“

Nach kriegsbedingten Umzügen zu den Großeltern in den Teutoburger Wald, gingst du in Osnabrück in die Schule. Eigentlich

>>



wolltest du Kinderärztin werden, doch aus vielerlei Gründen wurde daraus eine Ausbildung als Krankenschwester bei den Diakonieschwestern. Obwohl es bei den Diakonieschwestern sehr streng zugeht, gab es immer etwas zu lachen. Eine Begebenheit nach dem Ende deiner Ausbildung ist dir gut in Erinnerung geblieben. Dein Großvater erkrankte sehr schwer und du hast gekündigt, um ihn zu pflegen. Die Schwester Oberin wollte dir die Kündigung ausreden, mit den Worten: „Ja, Schwester Ursula, stellen Sie sich einmal vor, später, wenn Sie alt sind, können Sie im Schwesternhaus Zehlendorf in Berlin wunderbar leben und in Ruhe das Alter genießen.“ Als sie das sagte, war bei dir der Ofen aus. „Das ist doch das Letzte, was ich möchte“, dachtest du. Und nicht ganz uneigennützig muss ich heute sagen: Es war damals eine sehr weise Entscheidung von dir.

Du pflegtest deinen Großvater bis zu seinem Tode, und machtest weitere Ausbildungen in Massage und Heilgymnastik und verdientes Geld als Nachtschwester. Bei einer dieser Nachtwachen erfährst du, dass eine deutsche Familie in Brasilien ein Kindermädchen suchte. Du bewarbst dich und bekamst diesen Job. Mit 23 Jahren, das war 1952, gingst du mit dieser Familie nach Sao Paulo. Nach einem

knappen Jahr lernst du Jesse, deinen späteren Mann, kennen. Er war ausgebildeter Jurist und arbeitete als Trabrennfahrer und Pferdetrainer. Es folgte die Heirat und die Geburten deiner beiden Töchter Susanna und Christina. In Sao Paulo machst du eine Yogaausbildung und beginnst bald zu unterrichten. Das ist nun mehr als 60 Jahre her. Durch die Wahl eines neuen brasilianischen Präsidenten veränderte sich euer Leben und vor allem eure wirtschaftliche Situation sehr einschneidend. Nachdem die Trabrennpferde mit Verlust verkauft wurden, habt ihr auch noch das restliche Vermögen mit einem Restaurant verloren. Vollkommen ohne finanzielle Mittel, habt ihr euch 1964 zur Rückkehr nach Deutschland entschlossen. Und Jesse musste mit 50 Jahren noch einmal ganz von vorne anfangen. Nach langem Suchen fand er eine Stelle als Übersetzer im Bundessprachenamt und arbeitete dort die nächsten 15 Jahre bis zu seiner Pensionierung.

Dein buddhistischer Werdegang beginnt wie bei vielen Menschen mit dem Lesen eines Buches. Schon in Brasilien faszinierte dich das *Glasperlenspiel* von Hermann Hesse. Als dir dann Jesse das Buch *Buddho* von Georg Grimm gab und du den ersten Satz gelesen hattest: „Alles Leben ist Leid“, hast du das Buch deinem Mann mit den Worten: „Das mag etwas für dich sein – für mich ist das sicher nichts“ zurückgegeben.

In den frühen 1970-er Jahren kam Lama Anagarika Govinda nach Frankfurt, und ihr beide wart von ihm sehr beeindruckt und fasziniert. Da es bekanntlich keine Zufälle gibt, flatterte euch eine Zusendung vom neu gegründeten Buddhistischen Zentrum Scheibbs ins Haus. Du hättest deinem Mann damals gerne den Buddhismus allein überlassen. Aber Jesse hat dich quasi 1977 nach Scheibbs zu einem Retreat mit Christopher



Titmuss verführt. Nun, du warst schon Yoga-lehrerin, und dachtest dir: „Gut, ein bisschen meditieren kann ja nicht schaden“. Aber das bisschen meditieren sollte sich als: „Um vier Uhr aufstehen, jeweils eine Stunde sitzen, eine Viertelstunde gehen, eine Stunde sitzen, eine Viertelstunde gehen, und dass bis zum Abend halb zehn Uhr“, herausstellen. Unterbrochen wurde dieser Rhythmus nur durch eine Stunde Hausarbeit, die du als Wohltat empfunden hast. Aber nach drei Tagen konntest du nicht mehr und gingst in die Küche zu Christopher und sagtest: „Ich kann nicht mehr länger hierbleiben.“ Aber Christopher schaute dich freundlich an, reichte dir eine Tasse Tee und sagte zu dir: „Ursula, come here, have a cup of tea!“ Das war für dich wie ein Erleuchtungserlebnis und du bist natürlich bis zum Ende geblieben.

1982 seid ihr dann nach Wien übersiedelt. Jesse setzte sich nach seiner Pensionierung ganz für den Buddhismus ein und arbeitete als Sekretär des Buddhistischen Zentrums in Wien. Er war maßgeblich an der staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich und am Bau der Friedenspagode beteiligt. Beim Pagodenbau haben auch du und deine beiden Töchter mitgeholfen. Das Ergebnis kann sich 40 Jahre danach noch sehen lassen,

und von deinen fünf Enkelkindern bestaunt werden. Wenn ich nun deinen weiteren buddhistischen Werdegang aufzähle, hoffe ich, dass genug Zeit bleibt, um der Forderung nach Liebe als Großmutter gerecht zu werden.

1984 bist du nach Asien aufgebrochen und verbrachtest den größten Teil der Zeit im Retreat-Zentrum Kanduboda in Sri Lanka. Es war eine Zeit der tiefen Einsichten und Klärungen. Schon während deines Klosteraufenthaltes hörst du von der deutschen Nonne Ayya Khema, die auf einer Insel in Sri Lanka ein Nonnenkloster gegründet hatte. Doch all deine Versuche, sie in Sri Lanka zu treffen, scheitern. Erst als Ayya Khema 1985 nach Österreich kam, lernst du deine zukünftige Lehrerin kennen.

Um es in deinen Worten zu sagen: „Ich fand bei ihr das, was ich schon lange gesucht hatte. Jemanden, der sich gut in der Lehre auskannte, sie klar darstellen konnte und den Bezug zum Alltag herstellte. Mit ihrer Hilfe habe ich die meditativen Vertiefungen erforscht und gelernt, heilsam mit ihnen umzugehen.“ Zitat Ende.

1989 autorisierte dich Ayya Khema zum Lehren, und als das Buddha-Haus im Allgäu fertig war, lud sie dich ein, dort Meditationskurse zu halten. Es war ein großes Glück für

>>



dich, dass du sie bis zu ihrem Tod, 1997, als Lehrerin hattest.

1988 wurdest du zur Vorsitzenden der Buddhistischen Gemeinde Österreichs gewählt und arbeitest an der Verbesserung der Kommunikation zwischen den einzelnen buddhistischen Gruppen in Österreich. Nach dem Tod deines Mannes Jesse wurdest du vermehrt aktiv und begannst mehr und mehr Yoga- und Meditationsseminare zu geben. Die anfänglichen Widerstände dabei waren klassisch Wienerisch: „Wir sind ein geistiger Verein hier, eine geistige Vereinigung! So etwas Weltliches wie Yoga tun wir hier nicht.“ Aber Dr. Karwath, der erste Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft, hat ein Machtwort gesprochen und gesagt: „Ursula darf das hier unterrichten“.

Trotz dieser Unterstützung war es nicht leicht für dich, als Laiin, als Frau, als Schülerin einer Nonne, einen Platz für deine Meditationen im Wiener buddhistischen Zentrum zu finden. Um mit Buddhismus und Meditation zu beginnen, hast du den noch freien Donnerstagvormittag genommen. Da du ein beharrlicher Mensch bist, hast du dir immer wieder gesagt: „Wenn ich so nicht durchkomme, dann mache ich halt einen Umweg und dann komme ich auch ans Ziel.“

Deine Zielstrebigkeit und harte Arbeit hat dich dann zum Freitagabend, dem Dhammakreis, gebracht, den vor dir Hannes Huber

leitete. Später kam noch Frank Zechner hinzu. Er hatte zu dieser Zeit keine eigene Wohnung und ersuchte dich, ob er drei Wochen bei dir wohnen könnte. Liebevoll nahmst du ihn auf und aus drei Wochen wurden vier Jahre. Er machte täglich nach tibetischer Tradition seine Niederwerfungen, es sollten 10.000 werden, aber vor seiner Erleuchtung war dein Teppich schon glatt geschauert. Eine nette buddhistische Geschichte.

Heute wirst du als die „Grande Dame des Buddhismus in Österreich“ bezeichnet – und das völlig zu Recht. Aber wie es sich für eine Prophetin – verzeihe mir diesen Ausdruck – gehört, machtest du zuerst in Deutschland Karriere, bevor du in Österreich deine wohlverdiente Anerkennung als Meditations- und Yogalehrerin erhieltst.

Du bist am Erfolg folgender deutschsprachiger Zentren maßgeblich beteiligt, und dies liest sich wie das Who-is-Who der buddhistischen Seminarszene:

- Gründung des ‚Buddha-Haus Projekt‘ im Allgäu mit Ayya Khema
- Mitbegründerin des Vereins ‚Das Waldhaus am Laacher See‘
- ‚Buddhistisches Zentrum‘ in Scheibbs
- ‚Buddhistisches Zentrum‘ am Fleischmarkt in Wien
- ‚Haus Engl‘ in Niederbayern
- ‚Institut für Yoga und Gesundheit‘, in Berlin bei Anna Trökes und Angelika Neumann

- ‚Kloster Kirchberg‘ am Wechsel in Österreich
- 2006 verwirklichtest du mit deiner Tochter Christina ein eigenes kleines Zentrum ‚Raum für Ruhe und Kraft‘, in Kreuzau im Rheinland.
- Vielen Ferienkurse, 30 Jahre bei Neue Wege Reisen und 15 Jahre bei Indigourlaub runden deine vielseitigen Aktivitäten ab.

Zu diesem unermüdlichen Schaffen für den Buddhismus kommen noch etliche Veröffentlichungen hinzu:

1998 gibst du das Buch *Anti-Stress-Training mit Yoga und Meditation* gemeinsam mit Crisand Ekkehard heraus. Es vermittelt einen Überblick über die verschiedensten Techniken zum Ausprobieren, von Intervalltraining über Yoga, autogenes Training bis hin zur Meditation.

2004 veröffentlichst du *Rituale für das ganze Leben – buddhistisch inspiriert*, das eine hilfreiche Wirkungsweise bei schwierigen Lebensproblemen zeigt. Deine einzigartige Methode zu Lehren wird in diesem Werk gut sichtbar.

2015 brachtest du das Arbeitsbuch *Samapada Yoga* heraus, das nicht nur unter Yoga- und Meditationsschülerinnen und -schülern, sondern auch unter Psychotherapeuten sehr beliebt ist.

2016 erschien das Buch *Licht auf Deinem Weg* gemeinsam mit Gerald Schinagl, in dem sich Theorie und Praxis zu einer fruchtbaren Einheit verbinden sollen, um die dabei gewonnenen Einsichten im täglichen Leben umzusetzen.

Wenn Sie nun Geschmack am ereignisreichen Leben unserer Jubilarin bekommen haben und noch mehr wissen möchten, so kann ich Ihnen Ursulas Biographie *Von Buddha berührt*, von Marianne Merbeck-Khouri, wärmstens empfehlen. Sie wird uns noch eine Leseprobe darbieten.

Nun möchte ich, obwohl es noch weit mehr zu berichten gäbe, zum Ende kommen und

dazu Ursulas Worte verwenden: „Unheilsames lassen, heilsames Tun und das Herz reinhalten, ist das Wichtigste im Leben. Und das ist auch der Buddhismus, er sagt nicht Gut oder Böse, sondern Heilsam oder Unheilsam. Ich finde, es ist etwas ganz Wunderbares, ein reines Herz zu haben.“

Dem ist nichts hinzuzufügen.

Mögest du noch viele Jahre deinen Freunden, dem österreichischen Buddhismus und uns allen erhalten bleiben.

Sabe Satta Sukhita Hontu ■

[*Mögen alle Wesen glücklich sein*]



QUELLENANGABEN

Ich hatte eine glückliche Kindheit, ein Portrait von Frank Zechner, erschienen in Ursache & Wirkung Heft 38
Die Grande Dame des Buddhismus in Österreich, ein Video-Interview, geführt von Johannes Kronika, erschienen in <https://youtu.be/FdtoTxU15VU>, Redaktion und Foto/Grafik Manfred Krejci
Meine Selbstverantwortung wieder übernehmen, ein Interview geführt von Marina Jahn und Johannes Kronika, erschienen in Buddhismus in Österreich 2011/3
Von Buddha berührt erscheint Ende September im Jhana Verlag

Der Atem, Brücke zwischen Körper und Geist

Gesundheit, Wohlbefinden und Meditation mit der Respira-Methode

JAN DOLENSKY

Die Atmung ist das Tor zu unserer Lebensenergie. Die Brücke, die Körper und Geist verbindet. Sind Körper und Atem entspannt, kann auch der Geist in Entspannung verweilen. Präsenz und Achtsamkeit stellen sich auf natürliche Art und Weise ein.

Bewusster Atem wird in vielen buddhistischen (und nicht-buddhistischen) Traditionen seit Jahrtausenden angewendet, um Präsenz und Achtsamkeit gezielt zu fördern und zu kultivieren. Und das hat gute neurophysiologische Gründe. Denn die Atmung wird einerseits vom autonomen Nervensystem gesteuert, kann aber andererseits auch – relativ leicht und in einem gewissen Rahmen – willentlich beeinflusst werden. Das ist nicht selbstverständlich: Herzrate, Blutdruck, Verdauungstätigkeit oder Immunabwehr werden auch zum Großteil vom autonomen Nervensystem gesteuert und entziehen sich – nicht gänzlich, aber weitgehend – unserer willentlichen Einflussnahme. Gleichzeitig sind Körperfunktionen wie Herzrate, Blutdruck und Gehirnwellen-Aktivität mit der Atmung neurophysiologisch gekoppelt. Das heißt wenn wir bewusst unseren Atemrhythmus verändern, beeinflussen wir dadurch

unter anderem Herzrhythmus und Gehirnwellen-Aktivität. Verlangsamen wir bewusst unseren Atemrhythmus oder verlängern wir die Ausatmung, dann “kommen wir runter“. Zusätzlich kann durch gezielte Atemübungen die Funktion des autonomen Nervensystems gestärkt werden. Zum Beispiel ist es wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Atemübungen, wie wir sie in Yoga und Meditation finden, den ventralen (vorderen) Vagusnerv tonisieren. Und das führt (ebenfalls wissenschaftlich erwiesen) dazu, dass wir insgesamt stressresistenter und resilienter werden. Dadurch fällt es uns immer leichter, auch in herausfordernden Situationen oder unter starkem Zeitdruck präsent und achtsam zu bleiben.

Dies wird in der Literatur auch als Stärkung der Vagusbremse bezeichnet. Die Vagusbremse hemmt eine mögliche Stressreaktion. Wenn wir sie stärken, werden Situationen, die uns



regelmäßig gestresst haben, uns nicht mehr in Unruhe versetzen.

Konkret führt dies dazu, dass uns zum Beispiel gewisse Emotionen wie Zorn oder Angst nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen können. Wir können sie viel leichter wahrnehmen, anerkennen und loslassen, ohne in ihr Drama hineingezogen zu werden.

Das Entwickeln von Präsenz und einem achtsamen Lebensstil wurde also seit Jahrtausenden neurophysiologisch durch gezielte Atemübungen wie Atemmeditation und Pranayama gefördert.

Traditionellerweise wird oft der umgekehrte Wirkungsweg betont: Wenn wir abgelenkt, gestresst oder durch Emotionen, insbesondere negative, konditioniert sind, zeigt sich das in unserem Atemmuster. Mit der Zeit entwickeln

wir ein Muster von verkürzter und fragmentierter Atmung, und der Atem verliert seine natürliche Harmonie. Dadurch bringen wir unsere Lebensenergie in Ungleichgewicht und können dies oft direkt erfahren: wir fühlen uns unwohl und gestresst. Und wir suchen oft die Ursache dafür in den äußeren Umständen. Aber aus traditioneller Sicht ist es wesentlich wirkungsvoller, das innere Gleichgewicht durch eine harmonisch fließende Atmung wieder herzustellen.

Abgesehen davon gibt es auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. So kann zum Beispiel auch chronischer Bluthochdruck durch gezielte Atemübungen gemildert oder ganz beseitigt werden. Darüber hinaus fördert ein gut trainierter Vagus die Verdauung, einen erholsamen Schlaf und die Regeneration von >>

>> Organen und Geweben. Die tiefe Bauchatmung, die bei den meisten Atemmethoden, auch bei der Respira-Methode, zum Einsatz kommt, führt auch zu einer besseren Versorgung unseres Organismus mit nährstoff- und sauerstoffreichem Blut und zu einem besseren Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten. Wir können also sehen, wie der Atem eine grundlegende, oft völlig unbemerkte und zugleich profunde Ebene unserer Existenz ist.

Im Jahr 2000 kam ich zum ersten Mal mit der tieferen Wirkung des bewussten Atmens in Berührung. Ich reiste damals in die USA und lernte die Praxis des Yantra Yoga, den tibetischen Yoga der Atmung und Bewegung, kennen. Yantra Yoga wurde im Westen erstmals in den 1970er Jahren von Chögyal Namkhai Norbu, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Dzogchen-Lehrer und Gründer der Internationalen Dzogchen-Gemeinschaft, gelehrt.

Nach einigen Monaten der Praxis begann ich tiefer zu verstehen, wie umfassend der Atem ist und welche tiefgehende Wirkung er auf das Bewusstsein und den Körper hat. Die Erfahrung der durchgängig fließenden Atmung hat eine zutiefst klärende, zentrierende und erdende Wirkung. Ich kann heute rückblickend sagen, dass dadurch eine tiefgreifende Transformation meines Lebens in Gang gesetzt wurde.

Die Respira-Methode (früher „Harmonisches Atmen“ genannt) wurde von Fabio Andrico, einem senior Yantra-Yoga-Lehrer und -Ausbildner seit den 2000er Jahren entwickelt und entfaltet sich kontinuierlich weiter.

In der Respira-Methode wird die Essenz der Atemdynamik, wie sie im Yantra Yoga angewandt und praktiziert wird, auf körperlich einfachere Weise gelehrt. Dadurch sind die vielen Vorteile einer freien und harmonisch fließenden Atmung leichter zugänglich geworden. Eine wesentliche Grundlage der Respira-Methode ist die vollständige und entspannte Atmung als ideales Atemmuster. Sowohl die Einatmung als auch die Ausatmung sind

fließend, von der Bauchatmung über die Zwischenrippen- bis zur Brustatmung. Jede Phase kann durch eine Rückenexpansion ergänzt werden.

Darüber hinaus sind in der Respira-Methode Achtsamkeit auf die Atmung und Körperpräsenz wesentlich. Wir nutzen bewusst verschiedene Körperpositionen, um den Atem in allen Regionen des Körpers zu erleben. Dabei werden auch Muskeln und Faszien sanft aktiviert und gedehnt. Der Atem kann so als verkörpertes, den ganzen Körper durchziehendes Phänomen erlebt werden. Und auch die subtilere Form der Atmung, die Prana-Energie, kann direkter wahrgenommen werden.

So werden, wie bereits beschrieben, die Selbstheilungskräfte von Körper und Psyche gestärkt und aktiviert. Die verkörperte Präsenz erweitert unsere Wahrnehmung und die gegenseitige Verbindung mit unserer Umwelt wird spürbar. Auf diese Weise können sich auch Lebensfreude, Inspiration und tiefes Vertrauen als natürliche Qualitäten unseres Seins deutlich zeigen. Alle diese positiven Qualitäten zeigen sich nicht nur während der Praxis, sie werden allmählich Teil unseres Alltags.

Und das Wunderbare ist auch, dass wir den Atem immer dabei haben und uns immer entscheiden können, ob wir ihn unbeachtet laufen lassen, oder ob wir bewusst atmen – für unser Wohlergehen und zum Wohle aller. ■

MAG. JAN DOLENSKY

ist Tibetologe, Lektor am Institut für Süd-Asien-, Tibet- und Buddhismuskunde der Uni Wien, Karuna Trainer für Achtsamkeit, Yantra Yoga Lehrer und Respira Lehrer. Er unterrichtet seit 2010 im ganzen deutschsprachigen Raum und darüber hinaus.
Respira Einführungskurs 17. & 18. 11. 2023
www.samdrubling.at
www.jandolensky.com



Yuki no asa
ni no ji ni no ji no
geta no ato

verschneiter Morgen
zwei Linien, wieder zwei Linien
Holzsandalenspur

Den Sutejo



Verantwortung oder das gute Leben

WOLFGANG DAMOSER

Verantwortung ist das Gebot der Stunde. Oft wird sie mit dem Guten selbst gleichgesetzt und führt so zur moralischen Dauerüberforderung des Einzelnen. Die buddhistische Philosophie bietet Auswege aus der Überforderung und neue Perspektiven.

Verantwortung ist *das* Modewort der sozial kritischen, rücksichtsvollen, politisch korrekten, kurzum „guten“ Bürgerinnen und Bürger. Ob Klimakrise, Fluchtbewegung oder Vergangenheitsbewältigung, die Mahnung, doch endlich Verantwortung zu übernehmen, erreicht uns beinahe täglich. Dabei scheint die Verantwortung in vielerlei Hinsicht das Erbe des moralisch Guten selbst angetreten zu haben. Wer eine Handlung als moralisch schlecht anprangert, gilt schnell als antiquierter Moralist oder ideologischer Hardliner. Wer hingegen als besorgte Bürgerinnen und Bürger zu mehr Verantwortung mahnt, gilt als aufgeschlossen und dialogbereit. Der gute Mensch des 21. Jahrhundert ist ein verantwortungsbewusster Mensch. Das Eingeständnis in einer Situation verantwortungslos gehandelt zu haben, kommt einer moralischen Bankrotterklärung gleich. Eine Erfahrung, die mir besonders Gäste in der philosophischen Praxis immer wieder bestätigen.

Verantwortung oder das Gute – eine philosophische Begriffsspielerei möchte man meinen. Tatsächlich dürfen die persönlichen und gesellschaftlichen Folgen dieser moralischen Lautverschiebung nicht unterschätzt werden. Der kometenhafte Aufstieg des Verantwortungsbegriffs in die höchste Liga der philosophischen Grundkonzepte ist eine junge Entwicklung. Während verwandte Begriffe wie Tugend, Schuld oder Pflicht auf eine Jahrtausende alte Geschichte zurückblicken, ist von *Verantwortung* im Deutschen erst seit etwa dem 15. Jahrhundert die Rede. Im Windschatten der französischen Revolution rückte der englische Begriff *Responsibility* ins Zentrum der intellektuellen Aufmerksamkeit. Bezog sich der Begriff ursprünglich nur auf die Rechenschaftspflichten der königlichen Minister am englischen Hof, so wurde er bald zu einer universellen Aufforderung an alle Bürgerinnen und Bürger umformuliert. Dabei gehen sowohl die englische als auch die



französische Version auf das lateinische Verb *respondere* (antworten) zurück. Die Grundstruktur des Verantwortungsbegriffs liegt damit in einem Antworten-müssen bzw. in einem Sich-verantworten vor jemanden. Nach 1945 erlangte der Begriff durch die Frage nach kollektiver Verantwortung an den Verbrechen des Nationalsozialismus nochmal höchste gesellschaftliche Relevanz.

Die moderne Verantwortungsforschung sieht Verantwortung als Beziehung zwischen mehreren Instanzen. Als kleinster gemeinsamer Nenner wird oft zwischen dem Subjekt und Objekt der Verantwortung, also wer wofür verantwortlich ist, sowie dem zugrundeliegenden Wertesystem und der Instanz, also in welcher Hinsicht und vor wem jemand

verantwortlich ist, unterschieden. Gerade die Frage nach der Instanz der Verantwortung war dabei lange religiös geprägt. In der jüdisch-christlichen Tradition ist Gott als letzter Richter zugleich die zentrale Instanz der Verantwortung. Der sündige Mensch muss also bereit sein, am Ende seines Lebens Rechenschaft über seine Taten abzulegen. Hierbei steht die Vorstellung einer individuellen *Zurechnungsverantwortung*, also einer Verantwortung die nachträglich von anderen zugeschrieben wird, im Zentrum. Dabei kann aber nur für freiwillige Handlungen Verantwortung übernommen werden. Dieses rein auf die Vergangenheit fokussierte Verständnis ist mit der aufkommenden Industriegesellschaft des 19. Jahrhundert nicht mehr plausibel. Als >>



>> sich Unfälle mit Dampfmaschinen häuften und nachträglich weder individuelle Schuldige für einen technischen Defekt ausgemacht noch freiwillige Handlungen zur kausalen Ursache erhoben werden konnten, brauchte es eine Erweiterung des Verantwortungsbegriffs. Es entwickelte sich das Konzept einer auf die Zukunft gerichteten *Vorsorgeverantwortung* die Entscheidungsträger dazu verpflichtet, erwartbare Schäden und absehbare Folgen proaktiv zu vermeiden.

So notwendig diese neue Perspektive aus technischer und juristischer Sicht auch erscheint, kann sie auf die individuelle Lebensführung angewendet zu einem Zustand der moralischen Dauerüberforderung führen. Die Vorsorge bewegt sich damit im Spannungsfeld

von individueller und kollektiver Verantwortung. Kein Mensch, auch kein Multimilliardär mit vier Privatjets, hat die Klimakrise durch eigenes Handeln verschuldet. Gleichzeitig kann die Verantwortung dafür nicht pauschal auf die „Regierung“ abgewälzt werden. Kollektive Verantwortung von Regierungen, Konzernen und Institutionen muss immer auch eine Basis im individuellen Handeln ihrer Führungspersonen haben. Für den Einzelnen bleiben viele Fragen offen: Welches Produkt darf ich noch kaufen, welche Reise noch buchen, welche Partei noch wählen, wenn ich ein verantwortungsvolles Leben führen möchte? Muss ich alle Folgen des wöchentlichen Lebensmitteleinkaufs für Mensch und Umwelt vorhersehen und wenn ja, wie komme ich

zu den relevanten Informationen, ohne die Recherche zu meinem Lebensmittelpunkt zu machen? Ist man nur ein guter Mensch, wenn man all diesen Anforderungen gerecht wird?

In der Gleichsetzung von verantwortungsvollem und gutem Handeln steckt die Gefahr einer anhaltenden moralischen Überforderung des oder der Einzelnen. Niemand kann über all sein Handeln Rechenschaft ablegen oder alle aktuellen und künftigen Folgen seiner Handlungen absehen.

Während es viele Arten der Verantwortung gibt, ist das moralisch Gute stets ein einzelnes. Die englische Sprache kann diese Begriffsschattierungen der Verantwortung noch deutlicher benennen. Die ethische, rechtliche und soziale Dimension ist mit *Responsibility*, *Liability* und *Accountability* klar unterschieden, wo im Deutschen nur die Verantwortung als Sammelbegriff bleibt. Nur die ethische Dimension steht aber im eigentlichen Sinn in einem Näheverhältnis zum moralisch Guten, eine Einschränkung, die zumeist vergessen wird. Worin das moralisch Gute besteht und wie es erreicht wird, darin scheiden sich zugegebenermaßen die Geister.

Wie kann man diesem Missverständnis entgegengehen? Kann man ein moralisch gutes Leben führen, ohne in jedem Aspekt verantwortungsbewusst zu sein? Die buddhistische Philosophie kennt eine ähnliche Fragestellung aus der Karma-Lehre. Das Karma-Gesetz besagt dabei, dass moralisch gutes oder heilsames Handeln zu guten Resultaten führt, während moralisch verwerfliches oder unheilsames Handeln zu schlechten Folgen führt. Karma wird hier wie ein physikalisches Gesetz verstanden und stellt weder eine Belohnung noch Bestrafung dar. Es wird daher oft mit dem Bild eines Samenkorns und den daraus reifenden Früchten umschrieben. Entscheidend für die moralische Qualität einer Handlung ist ihre Tatabsicht bzw. der dahinterstehende Wille (*cetanā*). Dieser Wille ist keine bloße Willensbekundung, sondern mit den rationalen und emotionalen Aspekten seiner Umsetzung

verbunden. Es wäre also treffender, von einer umfassenden *moralischen Einstellung* zu sprechen. Diese moralische Einstellung basiert auf einer selbstverantwortlichen Entscheidung, jedoch erschöpft sie sich nicht in dieser. Erst durch alltägliche Übung wird die moralische Einstellung Stück für Stück realisiert und gefestigt. Die Assoziation mit dem aristotelischen Begriff der Tugend drängt sich geradezu auf und wird von einigen Philosophen wie Damien Keown auch explizit vertreten.

Dieser Raum für persönliche Weiterentwicklung, man könnte auch sagen für die Zunahme von Weisheit, bringt hohe moralische Standards mit den konkreten Möglichkeiten des Einzelnen in Einklang, ohne in einer moralischen Dauerüberforderung zu münden. Ein guter Grund, das tugendhafte Leben dem verantwortungsvollem vorzuziehen. ■

Literatur-Tipp

Heidbrink, Langbehn und Loh (Hrsg.) (2018): *Handbuch Verantwortung*. Springer VS, Wiesbaden.

Keown, Damien (2001): *The Nature of Buddhist Ethics*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire and New York: Palgrave.

WOLFGANG DAMOSER, BA BA MA

Wolfgang ist Philosoph mit Spezialisierung in den Bereichen buddhistische Philosophie, Tierethik und angewandte Ethik. Er ist Gründer von „Vielosophie – Die Philosophische Praxis“ in Wien. In seiner Praxis verbindet er östliche und westliche Philosophie, um neue Perspektiven auf Lebensprobleme und ethische Fragen seiner Gäste zu gewinnen. Wolfgang engagiert sich seit vielen Jahren aktiv in der ÖBR und unterstützt Animal Compassion als wissenschaftlicher Beirat. Er freut sich jederzeit über Feedback und Anregungen zu seinen Artikeln unter „office@vielosophie.at“.



*„Wie die Lotusblume,
die im Schlamm gedeiht,
wächst das Potenzial zur Verwirklichung
im fruchtbaren Boden
des täglichen Lebens.“
Dalai Lama*

Buddhismus und Natur



Vom Reisebericht zur ÖBR

Zur Ankunft des Buddhismus in Österreich – eine Ent-Fremdung

HUBERT WEITENSFELDER

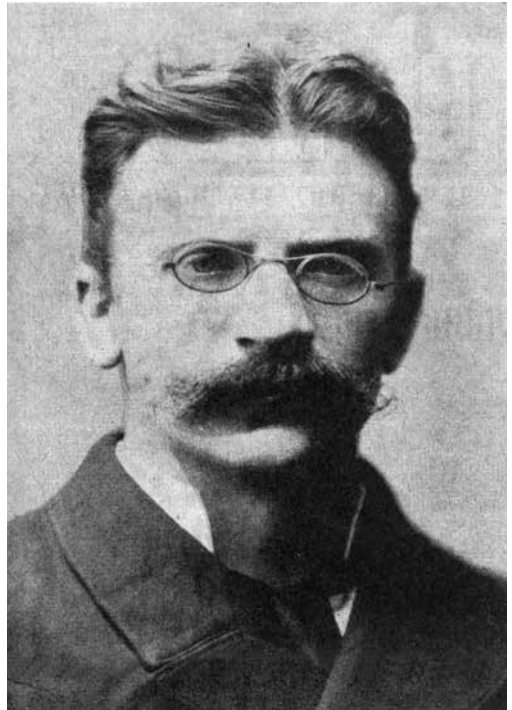
Das Jahr 1983 mit der staatlichen Anerkennung stellt eine Wasserscheide in der Geschichte des österreichischen Buddhismus dar. Die Vorgeschichte zu diesem Akt erstreckt sich über einen Zeitraum von fast 400 Jahren.

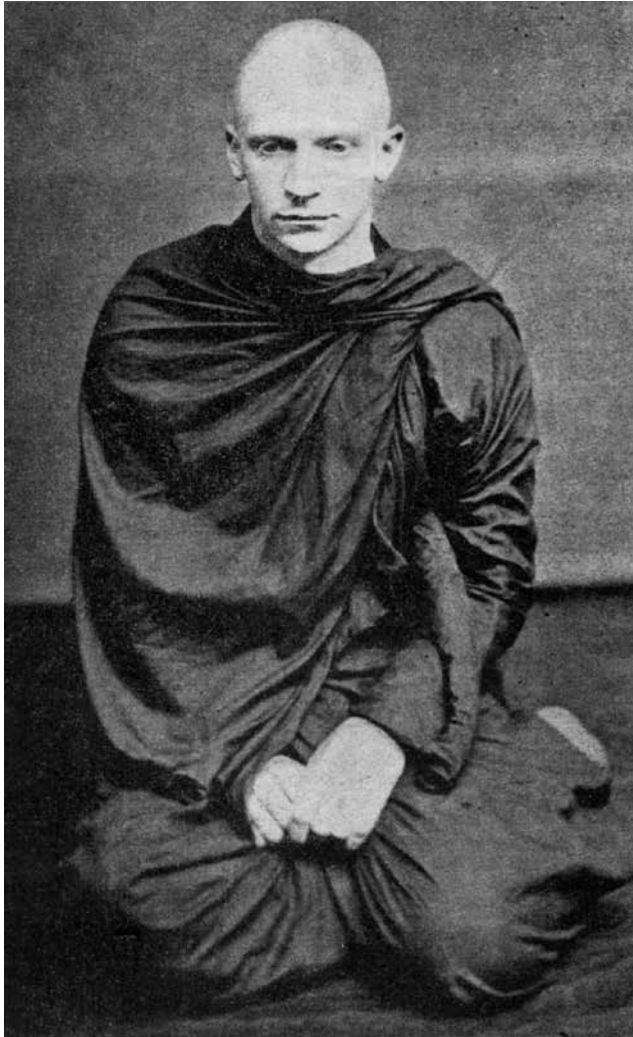
Was gibt es im 40. Jubiläumsjahr der staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich noch zu diesem Thema zu schreiben? Vieles wurde bereits in der Festschrift angesprochen, die zu dem Anlass erschienen ist. Anderes wird noch bei den vielen Veranstaltungen zur Sprache kommen, welche in diesem Jahr angesetzt sind.

Was mich seit längerer Zeit beschäftigt, ist die Frage nach der Vor- und Frühgeschichte des Buddhismus in Österreich bzw. – da diese recht weit zurückreicht – in der Habsburgermonarchie. Seine Akkulturation auf österreichischem Boden hat sich seit der Frühen Neuzeit außerordentlich mühsam und langwierig gestaltet.

Zunächst ist die räumliche Distanz zu bedenken: In Mitteleuropa bestand aus katholischer Sicht die Möglichkeit, protestantischen, jüdischen und auch muslimischen Praktizierenden zu begegnen. Länder und Regionen mit buddhistischen Traditionen lagen dagegen weit entfernt und konnten lediglich in Monate dauernden Reisen erreicht werden. Nur wenige Kaufleute und Missionare nahmen diese strapaziösen und gefährlichen Wege auf sich. Unter anderem als Ergebnis ihrer Aktivitäten gelangten Texte, Bilder und Gegenstände ins Land; Menschen aus den östlichen Teilen

Asiens gesellten sich aber mit ganz wenigen Ausnahmen erst seit dem 19. Jahrhundert in geringer Zahl dazu. Ab den 1840er Jahren häuften sich Reisebeschreibungen über diese





Anton Payer als Sanskrit- und Pali-studierender Mönch in einem buddhistischen Kloster.

Regionen; die wenigen heimischen „Sinneszeugen“, die auf ihren Fahrten buddhistisches Leben beobachtet hatten, machten ihre Erlebnisse damit für ein größeres

Publikum zugänglich. Außerdem wurden mitgebrachte Gegenstände, auch kultischer Natur, in privaten Räumen und in Museumsgebäuden zur Schau gestellt.

Allmählich entstanden ferner neue Wissenschaftsdisziplinen, deren Vertreter sich mit den Sprachen, Kulturen und Religionen Ost-, Südost- und Zentralasiens befassten, wie Indologie, Sinologie, Japanologie und Völkerkunde. Im österreichischen Kontext ist dieser Aspekt auch deshalb von Bedeutung, weil der erste mit Sicherheit nachweisbare hiesige Anhänger des Buddhismus, der Wiener Karl Eugen Neumann (1865–1915), studierter Indologe war. Mit dem akademischen Werkzeug dieses Fachs ausgestattet, übersetzte er als Erster große Teile des Pali-Kanons und damit die Lehrreden Buddhas ins Deutsche. Zum

Buddhismus bekannte er sich seit der Mitte der 1880er Jahre.

Neumann trat nicht öffentlich in Erscheinung, sondern widmete sich zur Gänze seiner Arbeit; lediglich in

Fußnoten seiner Werke und in Briefen äußerte er seine privaten Ansichten. Noch zu Neumanns Lebzeiten begannen aber Reisende und Wissenschaftler zunehmend auch in Vorträgen, über den Buddhismus zu berichten, wobei sie gelegentlich fotografisches Material einsetzten; das lässt sich etwa anhand der Veranstaltungen in Wiener Volkshochschulen zeigen. Seit den 1920er Jahren wurden in ihrem Verbund außerdem Filme gezeigt, welche Kenntnisse und Eindrücke unter anderem des tibetischen Buddhismus vermittelten. Auch erste Spielfilme über Tibet entstanden in dieser Zeit. Ab der Mitte der 1930er Jahre wurde der Buddhismus darüber hinaus in Radiosendungen thematisiert.

So wurde es zusehends leichter, sich Wissen über und Eindrücke vom Buddhismus

>>

>> zu verschaffen. Das Interesse daran konzentrierte sich in gewissen geistigen Milieus, wie Spiritismus und Okkultismus, Theosophie und Anthroposophie, in der Ethischen Bewegung und im Monismus. Über diese Horizonte hinaus buddhistisches Leben in Österreich dauerhaft zu etablieren, war aber ein Prozess, der sich über etliche Jahrzehnte hinzog. Lehrer fanden sich zunächst nur in Asien; wer also eine Hinwendung in Betracht zog, trat in einen dortigen Sangha ein. Der erste, der einen solchen Schritt unternahm, war Anton Payer, der ab 1878 zwei Jahre in einem thailändischen Kloster verbrachte; ob er Buddhist war, bleibt allerdings ungeklärt. Der zweite, Arthur Fitz, wurde 1913 auf der Insel Polgasduwa vor der Küste Sri Lankas zum Mönch ordiniert. In Österreich selber war nur eine Hinwendung zum Laien-Buddhismus denkbar, über den aber kaum Kenntnisse bestanden. Die Praxis bestand im (gemeinsamen) Lesen buddhistischer Texte, oft der Übersetzungen Neumanns. Meditation, wie sie heute verstanden wird, wurde nicht praktiziert.

Die erste bleibende buddhistische Stätte ist das Grabmal von Jenő Lénard in Klosterneuburg aus dem Jahr 1924. Er stammte aus einer jüdischen Familie in Krefeld, war als Kind mit seiner Mutter nach Budapest gezogen und veröffentlichte kurz vor dem Ersten Weltkrieg die erste Biografie Buddhas auf Ungarisch. Damals äußerte Lénard Gedanken, den Buddhismus offiziell in Ungarn anerkennen zu lassen. Die Wirren der Räterepublik veranlassten ihn zur Übersiedlung nach Österreich. Lénards Grab auf einem katholischen Friedhof von 1924 mit buddhistischen Symbolen ist ein überraschendes Sachzeugnis.

Buddhistisches Leben zwischen den Kriegen ist nur recht lückenhaft überliefert. Etwas mehr wissen wir über den Schauspieler und Deklamator Ernst Reinhold, aus einer jüdischen Kaufmannsfamilie in Budapest. In Wien betreute er das geistige Erbe Neumanns, 1939 musste er nach London fliehen.

Gleich nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs erfolgten mehrere Versuche, in Wien eine dauerhafte buddhistische Gesellschaft zu gründen; der dritte Anlauf dazu war schließlich erfolgreich. Die Praktizierenden waren vor allem Akademiker, im Vordergrund stand das Bekenntnis zum Theravada-Buddhismus. Das änderte sich mit der Übernahme der Leitung der Wiener Gruppe durch Fritz Hungerleider im Jahr 1955. Der Sohn eines jüdischen Kaufmanns und einer katholischen Mutter war aus dem Exil in Shanghai zurückgekehrt und entwickelte sich zu einem der ersten Propagatoren des Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum. In den Jahren 1955 bis 1957 erschien die erste österreichische buddhistische Zeitschrift, welche die damaligen Aktivitäten widerspiegelt. Auch Frauen beteiligten sich am Leben der Gruppe, darunter Anna und Angela Zouzelka, Irma Baumann, Lisbeth Darnhofer und Ingeborg Hungerleider. In den anderen Bundesländern sind nur drei weitere Buddhisten überliefert, nämlich Friedrich Fenzl in Salzburg, Josef Peer in Bregenz und Rudolf Karl Fugger in Klagenfurt.

Mitte der 1970er Jahre erlebte der Buddhismus (nicht nur) in Österreich einen Aufbruch durch eine neue Generation. 1975 erwarben engagierte Aktivisten ein Gebäude im niederösterreichischen Scheibbs und wandelte dieses in ein Kultur- und Meditationszentrum um. Außerdem wurde erstmals ein Antrag auf staatliche Anerkennung des Buddhismus gestellt. Es dauerte aber noch mehrere Jahre, bis das Rad des Dharma die Mühlen der österreichischen Bürokratie passieren konnte. ■

HUBERT WEITENSFELDER

geboren 1959 in Dornbirn, ist Wirtschafts- und Sozialhistoriker sowie ehrenamtlicher Archivar der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR). Er schreibt vorwiegend über Themen der Regional- und der Technikgeschichte.

Nirvanacin®
für Erwachsene

Nirvanacin®

für Erwachsene

**STOPPT
LEIDEN!**

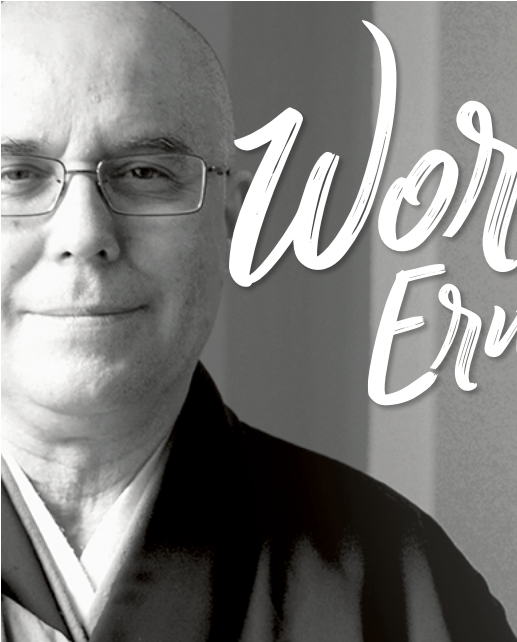
7. DIE RECHTE ACHTSAMKEIT



ÜBUNG: ACHTSAM IM ALLTAG

- Versuch beim Geschirrspülereinräumen/-ausräumen so achtsam zu sein, dass du dabei keine Geräusche machst.
- Wahrscheinlich wirst du „scheitern“ ;)
- Achte auf deine Gedanken, die dann hochkommen.
- Achte auf die Emotionen in dir, die diese Gedanken erzeugen.

**ATME TIEF.
BEOBACHTE DEINEN GEIST.
BEMERKE DEN UNTERSCHIED.**



Worte des Erwachens

21. – 22. Oktober 2023

MANTRA-SCHRIFTEN (Dhāraṇī) IM ZEN-BUDDHISMUS

Seminar mit: Rev. Aigo Castro, MA, Zen-Lehrer und Leiter des Abhirati Zen Centers in Valencia
Deutsch und Englisch | Online und in Präsenz

Bodhidharma-Zendo, Fleischmarkt 16, 1010 Wien



Anmeldung, Info und Tickets unter
www.daijijhi.org/kommende-veranstaltungen/
info@daijijhi.org | +43(650) 3554835



TRADICIÓN BUDHARMAS
ZEN SOTO
Centro Zen Abhirati



DAIJIJHI
SOTO ZEN
SANGHA



Hans Rudi Fischer

Ins Dazwischen

Expedition in das Krisengebiet der Vernunft

Kurven
Edition Konturen

Hans Rudi Fischer

Ins Dazwischen

Expedition in das Krisengebiet der Vernunft

112 Seiten, 25 farbige Abbildungen
 Paperback, Format 14,5 cm × 22 cm
 € 24,00, ISBN 978-3-902968-89-0

Dieses Buch führt zu einem Ort unseres Denkens, an dem Veränderung notwendig wird, weil bisherige Konzepte nicht mehr weiterhelfen.

Eine Reise in das Krisengebiet der Vernunft, in dem unsere Denkfiguren, die Begriffe, mit denen wir diese Welt zu fassen suchen, ins Leere greifen. Ein Gebiet, in dem wir „neue Augen bekommen“, wie es Marcel Proust formuliert hat.

Ein Nirgendwo, in dem die Vernunft nichts mehr zu bieten hat, weil wir uns jenseits ihres Herrschaftsgebietes bewegen. In diesem Dazwischen trägt das Alte nicht mehr und das Neue ist noch nicht zur Welt gebracht. Wir müssen uns neu erfinden.

NEU – LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN



mit Ehrenw. THUBTEN DROLMA

30.Sept. 2023 – Juni 2025 - Online

wöchentlich Mittwochs 19-21:00 Uhr

Anmeldung, info@gelugwien.at

Zielgruppe dieses neuen FPMT Lehrgangs sind Fortgeschrittene mit gutem LamRim- (Stufenweg zur Erleuchtung) Wissen, welche ihr Verständnis der buddhistischen Philosophie vertiefen und mithilfe von Texten von Lama Tsongkhapa und Nalanda-Meistern bereichern möchten. Der gesamte Lehrgang dauert voraussichtlich 2 ½ Jahre. Teilnahme an einzelnen Modulen ist möglich. Der Lehrgang startet mit einem Auftakts-Wochenende: 30.09. / 01.10.23: ONLINE & VOR ORT – schnuppern möglich!

Struktur: Wöchentlich Online; Vertiefende Lehrgangs-Wochenenden (online & vor Ort) nach jedem Modul; Persönliche Interview-Möglichkeiten mit der Lehrerin; Unterlagen:

Themen:

Die Natur des Geistes erforschen (Lorig); Die zwei Wahrheiten erforschen;
Meditation vertiefen; Pfad zur Erleuchtung ergründen;
Geistestraining verstehen; Die 4 Siegel und 4 Wahrheiten begreifen;
Die Buddhistische Philosophie und ihre Grundsätze/Schulen
erforschen (Tenets); und vieles mehr.



NYUNGNÄ Retreat

mit Ehrenw. THUBTEN DROLMA

1-5. Nov. 2023 / Infoabend 20.10. 19:00h

Anmeldung, info@gelugwien.at

Ehrw. Thubten Drolma ist 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 Westen studieren kann und befand sich auch längere Zeiten im Einzel-Retreat. Sie unterrichtet im Aryatara Institut München und leitet viele weitere Kurse, Meditationen und Praxis-Wochenenden. Sie lehrt einfühlsam und mit hohem Wissen alle Aspekte der Buddhistischen Philosophie & Psychologie.



Informationen und Anmeldung

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

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



TIEFGRÜNDIGER FRIEDE – CITY RETREAT

mit STEPHAN PENDE WORMLAND

15. – 19. Nov. 2023; Online & vor Ort

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Anmeldung u. Infos über Seminar/Retreat-Zeiten: info@gelugwien.at

Thema: Tief in unserem Herzen liegt eine Quelle von ursprünglicher Freude & Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit ihr in Kontakt zu kommen. Diese tiefe Freude ist immer zugänglich und kann nicht zerstört werden. Im Buddhismus wird dieser Ort "Wahre Zuflucht" genannt. Gemeinsam erforschen wir unsere wahre Natur.

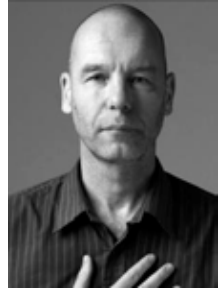
STUFEN DES ERWACHENS

LAMRIM-MEDITATIONEN

Montags, 19:30 – 20:30 Uhr (Online)

18.9.- 27.11.2023 außer an Feiertagen

Anmeldung: info@gelugwien.at



Themen: Die Natur des Geistes; Kostbares menschliches Leben; Vergänglichkeit; Das Sterben; Karma; Liebe & Mitgefühl; Leerheit; Fortgeschrittene und sehr interessierte Anfängerinnen. Einstieg jederzeit möglich.

Stephan (Pende) Wormland praktiziert seit 40 Jahren Meditation in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Er ist Diplom-Psychologe, in Gestalttherapie ausgebildet und hat 6 Jahre in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet. 11 Jahre lebte er als buddhistischer Mönch und Leiter des Nalanda Klosters in Frankreich. Insgesamt hat er 5 Jahre in verschiedenen Retreats verbracht.



BUDDHISMUS KURZ & BÜNDIG

mit Mag.^a Andrea Husnik

TERMINE: Donnerstags, 16.11., 23.11., 30.11.
jeweils 18:00 -20:00, online & vor Ort

Die drei aufeinander aufbauenden Abende bieten eine leicht verständliche Einführung in den Buddhismus. Vortrag & einfache Meditationen & Zeit für Fragen. Keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich Neugier und ein Interesse an hilfreichen praktischen Meditationen für den Alltag.

Anmeldung: Andrea.husnik@gelugwien.at

„BUDDHISMUS ENTDECKEN“

Dienstag 19-21h

(Online & vor Ort)



ist ein umfassender 2-jähriger Einführungs- und Erfahrungskurs und folgt dem „Stufenweg zur Erleuchtung“ LamRim. Der Kurs wird von unserer Gründerin **Mag.ª Andrea Husnik**, bereits seit 30 Jahren gelehrt – 13 Themenmodule zu je ca. 7 Wochen (Einstieg je Modul möglich).

Themengebiete Q4 2023

Modul 6 - Karma (ab 17. Okt.); Modul 7 - Zuflucht zu den Drei Juwelen

Voranmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



KARMA & REINIGUNG

Ehrw. GESHE TENZIN NAMDAK

Online: English & Deutsch & Italiano

27-28 Okt. 2023: 10-12:00 / 14-15:00 Uhr

Fortgeschrittene & interessierte Anfängerinnen

Anmeldung: info@gelugwien.at

Wie trainieren wir unseren Geist und reinigen negative Gewöhnungsmuster? Erfahren Sie mehr über die Ursache-Wirkungs-Beziehungen unserer inneren Welt und wie Sie negatives Karma von Körper, Sprache und Geist reinigen können. Wir alle haben ein großes Potenzial, und die negativen Aspekte des Geistes können transformiert werden.

Geshe Namdak wird die Hauptaspekte von Karma erklären und uns lehren, wie wir den Geist durch Reinigung und Geistestraining entwickeln können, um mehr Ursachen für nachhaltiges, dauerhaftes Glück zu schaffen.



MEDITATIONS-WOCHENENDE: VAJRASATTVA & 35 BUDDHAS

1. & 2. Dez. 2023, online & vor Ort

Für sehr interessierte AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

<https://gelugwien.at>

ÖBR-VERANSTALTUNGEN OKTOBER BIS DEZEMBER 2023

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
13.10. 18:30 - 14.10. 18:00	Vajra Tanz Einführungskurs	Elisha Koppensteiner
14.10. 19:00 - 08.06. 21:00	Grundlegende Buddhistische Lehren erforschen mit Khenpo Gawang Rinpoche (glocal, EN/DE)	Khenpo Gawang Rinpoche
16.10. 19:00 - 16.10. 21:00	Sitzmeditation und Herzsutra	Ernst Steininger
19.10. 20:00 - 19.10. 21:00	Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss
20.10. 19:00 - 20.10. 20:30	Nyungnäs: Kraftvoller Reinigungs Retreat, Einführung und Erklärungen	Ehrw. Thubten Drolma
22.10. 10:00 - 22.10. 17:00	Achtsamkeitstag: Shamatha-Vipashyana-Meditationspraxis	
24.10. 18:00 - 24.10. 19:30	Zen Schnuppern!	Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)
01.11. 12:00 - 05.11. 12:00	Klarheit und Stille mit Zen im Mühlviertel OÖ/A	Fleur Sakura Wöss
09.11. 19:00 - 09.11. 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	Kigen Osho
14.11. 18:00 - 14.11. 19:30	Zen SCHNUPPERN!	Fleur Sakura Wöss
24.11. 18:00 - 21:00	Die heilsame Kraft des Mitgefühls	Hannelore Röggl
26.11. 10:00 - 26.11. 17:00	Achtsamkeitstag: Shamatha-Vipashyana-Meditationspraxis	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
30.09. - 30.09.	Lehrgang Buddhismus vertiefen - Bewusstsein erforschen	Ehrw. Thubten Drolma
01.10. - 01.10.	Lehrgang Buddhismus vertiefen - Bewusstsein erforschen	Ehrw. Thubten Drolma
03.10. 19:00 - 03.10. 21:00	Buddhismus entdecken Modul 5, dienstags 19:00	Andrea Husnik
07.10. 09:30 - 08.10. 17:00	Ulli Olvedi: Die heilenden Energien der Elemente	Ulli Olvedi
09.10. 19:30 - 09.10. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende, montags	Stephan (Pende)
10.10. 19:00 - 10.10. 21:00	Buddhismus entdecken Modul 5	Andrea Husnik
16.10. 19:30 - 16.10. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan (Pende)
17.10. 19:00 - 17.10. 21:00	Lehrgang: Buddhismus entdecken: 6. Modul Karma	Andrea Husnik
18.10. 18:00 - 22.10. 13:00	Achtsamkeitsmeditation, Schweigeretreat	Christoph Köck
22.10. 10:00 - 26.11. 17:00	Lojong: 59 Sprüche zur Schulung von Herz und Geist	Sabine Kuen
23.10. 19:30 - 23.10. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan Pende Wormland
30.10. 18:00 - 05.11. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	Ursula Lyon
30.10. 19:30 - 30.10. 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan (Pende)
01.11. - 05.11.	Nyungnäs: Kraftvoller Reinigungs Retreat	Ehrw. Thubten Drolma
03.11. 17:00 - 04.11. 21:00	Meditation, Grundverständnis und Ethik buddhistischer Praxis	Tina Draszczyk
06.11. 19:30 - 20:30	Stufen des Erwachens, Meditationen mit Stephan Pende	Stephan (Pende) Wormland
10.11. 18:00 - 12.11. 16:30	Zazenkaï, Zen-Retreat am BergZendo	Kigen Osho
10.11. 19:30 - 12.11. 13:00	Leben & Sterben	Lama Yeshe Sangmo
11.11. - 18.11.	Die fünf heilenden Kräfte	Christoph Köck
14.11. - 21.11.	Vipassana Retreat im Kloster Kirchberg	Ursula Lyon
16.11. 19:00 - 21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	Bodhidharmazendo Wien
29.11. 18:00 - 03.12. 13:00	Ruhe und Sammlung	Michaela Berger
03.12. 18:00 - 08.12. 11:00	Rohatsu-Go-Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	Kigen Osho
08.12. 18:00 - 10.12. 13:00	Achtsamkeitsmeditation, Schweigeretreat	Christoph Köck
14.12. 18:00 - 17.12. 13:00	Metta Vipassana Retreat	Andrea Huber
15.12. 17:00 - 16.12. 21:00	Meditation, Grundverständnis und Ethik buddhistischer Praxis	Tina Draszczyk
27.12. 09:00 - 31.12. 15:00	Winterpraxistage Achtsamkeits-Gewahrseinsmeditation	Sabine Kuen
27.12. 18:00 - 01.01. 13:00	Neujahrsretreat- Vipassana Meditation	Christoph Köck
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
10.10. 19:00 - 15.10. 12:30	Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen	Tina Draszczyk
13.10. 17:00 - 13.10. 18:30	Medizinbuddha Puja, online und vor Ort	
20.10. 19:00 - 21:00	Podiumsdiskussion mit Musik zu Liebe und Mitgefühl	Hannelore Röggl
27.10. 19:00 - 27.10. 20:00	Karma & Reinigung	Ehrw. Geshe Tenzin Namdak
28.10. 10:00 - 27.10. 15:00	Karma & Reinigung	Ehrw. Geshe Tenzin Namdak
29.10. 10:00 - 29.10. 13:00	ÖBR Familien-Puja	Nina Velickovic
01.11. 15:00 - 17:00	Totengedenken	Sylvie Hansbauer
19.11. 10:00 - 19.11. 13:00	ÖBR Familien-Puja	Nina Velickovic
19.11.	Studien- und Praxistag zum Buch "Taghelle Weisheit"	Christoph Klonk
25.11. 09:00 - 25.11. 17:00	Im Dialog erkunden	Tina Draszczyk
27.12. 18:00 - 01.01. 12:00	Weihnachtssitzen & Silvester-Zazen am BergZendo	

ORT	KONTAKT
wien@dzogchen.at	Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien
wien@shambhala.info	Online
wien@shambhala.info	Amida-Zentrum
anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23	Zen-Zentrum Mishoan
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
wien@shambhala.info	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23	Zen-Zentrum Mishoan
anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23	Mühlviertel
mail@bodhidharmazendo.net	BodhidharmaZendo
anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23	Zen-Zentrum Mishoan
hannelore.roeggla@gmx.at	Namka Kyung Zong
wien@shambhala.info	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
ORT	KONTAKT
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien
info@gomde.at; 07615 20 313	Rangjung Yeshe Gomde
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
wien@shambhala.info	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
tina.drasczyk@gmail.com	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug - Zentrum
mail@bodhidharmazendo.net	BergZendo
info@karma-kagyu.at	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum
info@seminarhaus-engl.de	Seminarhaus Engl
ursula.lyon@chello.at	Kloster Kirchberg
mail@bodhidharmazendo.net	BodhidharmaZendo
bz.scheibbs@gmx.at	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
mail@bodhidharmazendo.net	BergZendo
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@karma-kagyu.at	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum
news@shambhalabuddhism.at	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
ORT	KONTAKT
tina.drasczyk@gmail.com	BergZendo
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum
hannelore.roeggla@gmx.at	Namka Kyung Zong
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien
office@buddhismus-austria.at	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
office@buddhismus-austria.at, 01/512 37 19	Buddhistischer Friedhof
office@buddhismus-austria.at	Meditationszentrum - der mittlere Weg-
info@windhorse.at	Windhorse-Büro
tina.drasczyk@gmail.com	Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum
mail@bodhidharmazendo.net	BergZendo

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@googlemail.com
>> *Tibetischer Buddhismus*

BodhidharmaZendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010
Wien
Tel. 01/513 3880
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*

Drikung Kagyü Orden*

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

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
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-kagyu.at
www.karma-kagyu.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen-Schule

Zen Zentrum Wien
Bernardgasse 16/9
1070 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
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

Blättertal 9, 2770 Gutenstein
Tel. 02634/7417
info@maitreya.at
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
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)
Tel. 0664/986 9754
von 15 bis 17 Uhr
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

Breitergasse 6,
2620 Neunkirchen
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				
BodhidharmaZendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzokden Wien	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	19.00		19.00	19.00
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		18.30		18.30
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, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien				18.00
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 Mishi-an	Wien	19.00		19.00	
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			
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		
She Drup Ling Graz	Steiermark	18.30, 19.30			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				18.30
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten			18.30	
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
			arogter.meditation@googlemail.com
<u>18.30</u>			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
		18.30	
			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
<u>19.00</u>			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
	11.00, 12.00		www.shaolinkultur.at
19.00			www.theravada-buddhismus.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.mishoan.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
18.30		18.30	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
<u>6.15</u>			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
19.30			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
			www.bgs-salzburg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.tdc.or.at
			www.theravada-salzburg.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

Muko Kyudojo Wien
Starkfriedgasse 25, 1180 Wien
lukas_sperger@gmx.net

Zendo der formlosen Form

Di 6h30 in der Biberstraße 9/2, 1010 Wien
www.formloseform.com

OBERÖSTERREICH

Zendo Linz

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

Montag-Gruppe „Offene Weite“

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Buddhawege“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

Info: christina.stephani@chello.at
Tel. 0681/84 37 89 02

Zen in Gmunden (japan. Rinzaï 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. 03463/69 515

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, Margit Königwieser
Mo., 10.00–12.00

Ursula Lyon und Vertretung

Meditation & Lehre & Yoga „sampada“
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., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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

Sinnorientierte Gemälde, Psychologie und Buddhismus



**Meditation
Inspiration
Tiefgründiger Austausch**

**Salon Essenziell jeden Monat ab Oktober 2023 im Mandalahof, Fleischmarkt 16, 1010 Wien,
mit Gerald und Stefanie Grüssl. Anmeldung unter: www.salon-essenziell.at**



Susanne Strobach und Ulrike Zika vermitteln praxisnah die wesentlichen Grundqualitäten von Achtsamkeit und Mitgefühl. Leicht in den Alltag integrierbare Achtsamkeitsübungen, Reflexionen, kontemplative Übungen, Meditationen und Geschichten machen die theoretischen Inhalte praktisch erlebbar. Der 12-Wochen-Kurs basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung.

Susanne Strobach / Ulrike Zika
Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl
Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit.
Beltz Verlag | 2023 | 28,80 Euro [A]
220 Seiten plus 92 Seiten Übungen und 14 Meditationen (Audio-Dateien) als Download-Material.



Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum Wien

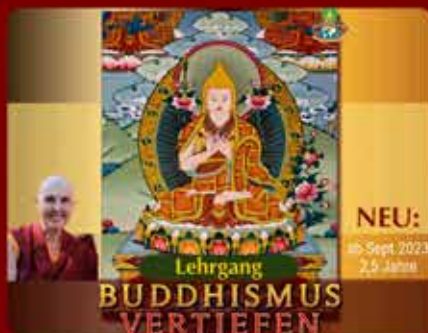
Herzliche Einladung

in unseren

Dharma  Herbst



H
Y
B
R
I
D



**Lehrgang
BUDDHISMUS
VERTIEFEN**

NEU:
ab Sept. 2023
2. J. Jahrgang



**BUDDHISMUS ENTDECKEN:
2023**

Modul 6:
vor Ort & Online

KARMA
ab 17. Okt. 23



GelugWien.at  Online/vor Ort

**Retreat
TIEFGRÜNDIGER FRIEDE**

15.-19. November

hybrid

mit Stephan Pende



**Stufen des Erwachens
MEDITATION**
mit Stephan Pende

Online: Montags, 19:30 h / bis 27.11.



**GESHE
TENZIN NAMDAK**

KARMA

27/28 OKT. 23
E / D / It
online



**BUDDHISMUS
KURZ & BÜNDIG**
hybrid

Donnerstags
im November

Einführungs-Seminar in die Sicht des Buddhismus



**NYUNGNÄ
RETREAT**
Ehrlw. T. Drolma
1. - 5. Nov. 2023

Vor Ort

GelugWien.at
info@gelugwien.at



35 Buddhas & Vajrasattva
1. & 2. Dez. 23

mit Dr. Claudia Chini
info@gelugwien.at

info@gelugwien.at GelugWien.at

Wöchentl. Meditationen, Pujas, monatl. Praxisgruppen, Lehrgänge (Einstieg möglich) f. AnfängerInnen & Fortgeschrittene, Retreats u. Seminare; online & vor Ort. Wir freuen uns auf Dein Dabeisein! Unser Zentrum folgt der traditionellen Tibet. Buddh. Linie von Seiner Heiligkeit Dalai Lama.