



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 01-03/2024

Österreichische Post AG/Sponsoring, Post Nr. 136, GZ 032034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien Preis: € 8,-

Ein Schüler des Weges

INTERVIEW FRANZ RITTER S. 8

**Brahmaviharas: Liebende Güte,
Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut**

DORIS HARDER S. 16

Jetzt anmelden
und dabei sein!



བོད་ཀྱི་ཆོས་མཐོའི་སློབ་གཉེན་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama



Einzigartige Lehrgänge 2024

Tibetische Jamche-Kunye Praktik

Fachausbildung für die traditionellen tibetischen Therapien
einschließlich Kunye-Massage · Start 9. März

Buddhistische Wissenschaft des Geistes

Diplomlehrgang Buddhistische Psychologie · Start 3. Mai

Grundlagen der traditionellen tibetischen Medizin

Diplomlehrgang des ganzheitlichen tib. Heilwissens · Start 28. Juni

Onlinekurse

Starte jederzeit! Buddhistische Religion · Buddhistische Philosophie
Shamata-Meditation · Herz-Sutra · Guru-Yoga · und vieles mehr.

Tibetzentrum · 9376 Knappenberg 69 · T. 0664 8537523 · office@tibetcenter.at · www.tibetzentrum.at

Tosende Stille

Stilles Sitzen & physisches Yoga
- eine Einführung in Dzogchen

Ngak'chang Rinpoche
& Khandro Déchen

19. - 21.01.2024
Samdrubling Wien

Kontakt & Infos:
Garwang.Dorje
@gmail.com
arobuddhism.org





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Dankbarkeit und Demut

Dieses Heft entsteht am Ende unseres Jubiläumsjahres der 40jährigen staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich. Bei unserer letzten Sangharat-Sitzung gab es einen kurzen Rückblick auf die Feiern und Veranstaltungen dieses Jahres. Es war ein beeindruckender Querschnitt sehr unterschiedlicher Aktivitäten und vor allem war es ein buntes Gemälde darüber, wie sich die Lehre des Buddha in den letzten mehr als einhundert Jahren und vor allem der letzten vierzig Jahre in Österreich entwickelt hat. Falls ihr das nicht ohnehin auch selbst in unseren verschiedenen Medien mit verfolgen konntet, empfehle ich in den nächsten Wochen einen Blick auf unsere Homepage, wo wir diese Rückschau präsentieren werden. Was dadurch zum Beginn des neuen Jahres vor allem entsteht, ist eine sehr große Dankbarkeit und Demut. Dankbarkeit an die ganz vielen unterschiedlichen Menschen, die den Dharma mit getragen und seine Entfaltung möglich gemacht haben. Demut, dem Erfolg gegenüber, der uns zu dieser Vielfalt gebracht hat und auch dafür, dass wir, die Buddhistinnen und Buddhisten in Österreich, interreligiös und auch gesamtgesellschaftlich so gut eingebettet sind. Wir dürfen uns als „angekommen“ verstehen und nach und neben einer guten Dharma-Praxis, daraus abgeleitet, unsere Verantwortung in allen Bereichen der Gesellschaft wahrnehmen. Passend dazu auch in diesem Heft, zwei Beiträge über die „Vier unermesslichen Verweilungszustände“. Mögen alle Wesen wohlauflauf und glücklich sein!

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Franz Ritter

16 PRAXIS
Brahmaviharas: Liebende
Güte, Mitgefühl, Mitfreude,
Gleichmut
Doris Harder

20 NATUR
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

22 ETHIK
Metta-Praxis für den Alltag:
Miteinander reden
Erika Wiebogen

- 15 HAIKU
- 25 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 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
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

Die Familienpuja von Marina Myo Gong Jahm geht auch ab 2024 weiter. Beim ersten Termin am So., 21.01.2024 feiern wir eine zereemonielle Übergabe von Marina an die neue Leiterin der Familienpuja, Nina Velickovic. Wir freuen uns auf euch! Gemeinsam rezi- tieren, gemeinsam sprechen, gemeinsam feiern. Anschließend gemütliches Beisam- mensein bei Tee und Kuchen.

So., 21.01.2024
So., 25.02.2024
So., 24.03.2024
So., 28.04.2024
So., 23.06.2024

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



Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religions- unterricht an:

www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht

WIR SUCHEN

RELIGIONSLEHRER/INNEN!

Wenn Dir die Weitergabe der buddhistischen Lehre an Kinder und Jugendliche im Rahmen des buddhistischen Religionsunterrichtes ein Anliegen ist und Du im Lehrberuf tätig bist, dann bitte schreibe uns:

office@buddhismus-austria.at

Im Sommersemester 2024 startet wieder ein Lehrgang!

Der berufsbegleitende Lehrgang dauert 2 Semester und beinhaltet 15 ECTS. Er wird vom Institut für Buddhistische Religion der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Krems durchgeführt:
<https://kphvie.ac.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 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

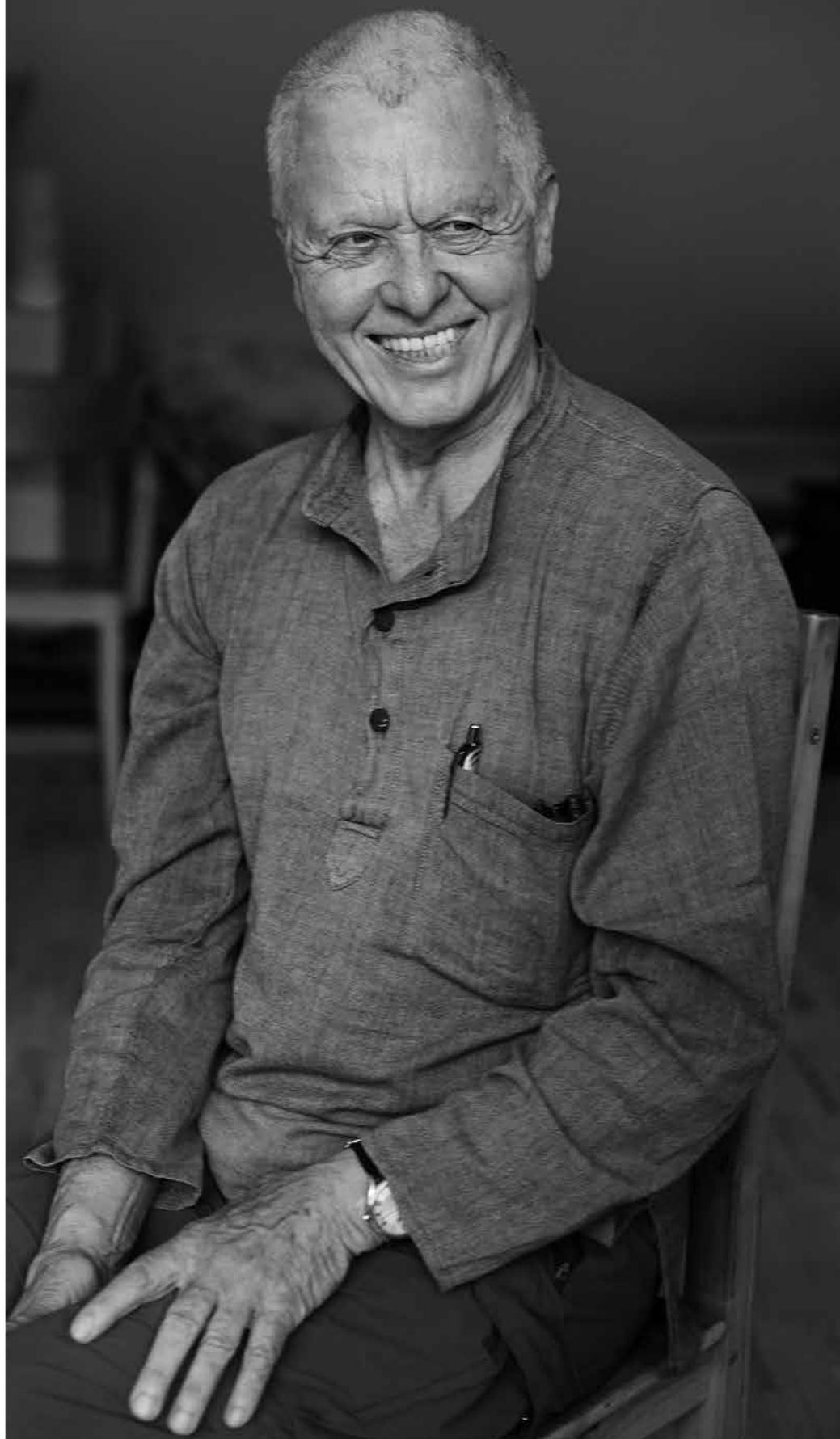
Vorarlberg:

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



Ein Schüler des Weges

Franz Ritter lernte 1978 während einer Zen-Reise Naikan durch Akira Ishii kennen. Als Leiter des Buddhistischen Zentrums in Scheibbs, NÖ, lud er ihn ein, ein erstes Naikan außerhalb von Japan in diesem Haus zu leiten. 1980 war es so weit, und 5 mutige Teilnehmerinnen nahmen an diesem Retreat teil. Seither sind im deutschsprachigen Raum zehn eigenständige Naikan-Zentren entstanden und hunderte Naikan-Retreats abgehalten worden. 1986 begründete Franz das Naikan-Zentrum Neue Welt, das 1993 von der ÖBR als Buddhistisches Institut anerkannt wurde.

FOTOS: IDA KRONIKA, TEXT: JOHANNES KRONIKA

ÖBR: Lieber Franz, es freut mich sehr dich, hier in der traumhaften Umgebung, einmal vor unser Mikrofon zu bekommen. Bist du schon als Buddhist geboren?

Franz: Ich habe den Eindruck ich bin als Buddhist geboren, weil ich in der Schule nicht glauben konnte. Die Geschichte mit Gott und seiner Himmelfahrt war mir absolut fremd. Für mich war Jesus sympathisch, die Bergpredigt ist eine großartige Predigt, aber ich konnte es nicht im Sinne von Gläubigkeit glauben. Mit 15, 16 habe ich für mich neue Felder zu entdecken begonnen, den Existenzialismus, Jean-Paul Sartre, das war damals mein Ding. Mit 20 hatte ich das große Glück, dass mich ein Arbeitskollege in die buddhistische Gemeinde mitgenommen hat.

ÖBR: Wann, und vor allem wo war diese erste buddhistische Gemeinde?

Franz: Es war 1967 im Porrhaus [Anm.: Porrhaus im 4. Bezirk Wien, Treitlstraße 3, Operngasse 9, errichtet 1930/1931 nach Plänen von Fritz Judtmann und Egon Riss im Auftrag der Porr AG, allerdings nicht für den eigenen Gebrauch], das war damals ein Gewerkschaftshaus und Fritz Hungerleider [Anm.: 1920–1998, war ein Zen-Lehrer und von 1955

bis 1976 Präsident der Buddhistischen Gemeinschaft Österreich – siehe auch Interview mit seiner Frau Ingeborg Hungerleider 1/2022 ÖBR] nahm eine große Buddhastatue mit, stellte diese auf den Tisch, wo sich darüber das Bild von Anton Benya befand, dem damaligen Gewerkschaftspräsidenten [lacht]. Wir waren eine kleine Gruppe von 10 bis 15 Leuten und Fritz Hungerleider war der damalige Obmann. Es waren noch Erich Skrleta und Friedrich Fenzl aus Salzburg dabei. Bhante Nyanaponika [Anm.: Nyanaponika Mahathera (1901–1994) war 57 Jahre lang buddhistischer Mönch in der Theravada-Tradition] war manchmal bei uns und selbst der Dalai Lama ist gekommen. Fritz Hungerleider hatte sich über die Waffen tragenden buddhistischen Mönche beschwert, die den Dalai Lama als Leibwächter begleitet haben. Kardinal König stellte dankenswerter Weise damals ein eigenes Zimmer im erzbischöflichen Palais für den Dalai Lama zur Verfügung.

ÖBR: Wie ging es dann weiter?

Franz: Wir waren mit dem Setting, dem Bild über der Buddhastatue nicht sehr zufrieden und haben uns aufgemacht, um einen Bauernhof für ein Meditationszentrum Richtung

>>



Franz Ritter im Buddhistischen Zentrum Scheibbs (rechts).

>> Waldviertel gesucht. Es gab damals ja kein richtiges Zentrum in Wien. So waren dann ungefähr 20 Leute da, die sehr interessiert waren so ein Zentrum zu finden. Und wir hatten auch schon einen Spender, Franz Dolezel, der sagte, wenn ihr so etwas macht, dann bekommt ihr von mir 100.000,- Schilling. Und wir fanden dann dieses Blindenheim in Scheibbs. Das war etwas anderes als ein Bauernhof, den wir ursprünglich suchten. 1974 zu Weihnachten haben wir dann das Haus einmal ausprobiert, ob die Heizung geht. Die Heizung ging, aber in der Nacht sind jede Stunde ein paar Fliesen von der Wand gefallen [!lacht]. Und das Haus war feucht bis in den ersten Stock hinauf, aber trotzdem sagten wir – wir nehmen es. 1975 wurde es gekauft und es sind einmal alle in Ohnmacht gefallen [!lacht]. Es wurde ein Verein gegründet – Verein der Freunde des Buddhistischen Kultur- und Meditationszentrums Scheibbs – dann tauchte Walter Karwath auf [Anm.: 1919 - 1986, war erster Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft]. Parallel dazu wurde auch am Fleischmarkt mit Erich Skrleta das Zentrum und die Octopus Buchhandlung angemietet. Auf einmal war buddhistisches Leben da. Im Sommer machten wir ein Ferienlager für alle in Scheibbs und Bhikkhu Hemaloka kam und hielt Vorträge und Meditationen ab. Da wurde

zum ersten Mal Buddhismus in den Gemäuern praktiziert. Seitdem läuft es.

ÖBR: Du warst einer der Pioniere des Buddhismus in Österreich. Wie spielte sich die Gründung von Scheibbs ab?

Franz: Es war sehr lustig bei der Gründungsverhandlung. Es stellt sich die Frage: „Ja, wenn, dann müsste ja irgendwer hier in Scheibbs leben?“. Und ich sah fassungslos zu, wie meine rechte Hand hinaufgeht und sich meldet [!lacht]. Ich arbeitete damals in der Werbung, verdiente viel Geld und stand vor einer Karriere als Werbemanager, und auf einmal ging die Hand hoch. Das Gute war, dass die Werbeagentur es akzeptierte, dass ich nun 120 km von Wien entfernt arbeitete. Somit war ich auch Alltagsfinanzier des Zentrums, ich ging einkaufen und Besorgungen machen. Franz Dolezel stellte das Geld für den Ankauf des Gebäudes innerhalb von 3 Monaten auf. Ein Zeitfenster ist aufgegangen und alles ging einfach. Und fast 50 Jahre später läuft das Zentrum immer noch, fast unglaublich, es war die richtige Zeit damals. Die Hausgemeinschaft wechselte zwar immer wieder - ich lebte 10 Jahre lang im Zentrum in Scheibbs. Nach einer kurzen Übergangsleitung kam der heutige Leiter Matthias Köhl, der schon zuvor immer wieder Teil der Hausgemeinschaft war.

**„Und ich sah fassungslos zu,
wie meine rechte Hand hinaufgeht und sich meldet.“**

ÖBR: *Wie kommt man von Scheibbs zu Naikan?*

Franz: Also 1978 war ich in Japan. Ich ging in ein Zen Kloster und machte ein 17 Tage Sesshin, für mich damals Schmerz bis zum Abwinken, aber super toll. Anschließend hat mir unser Übersetzer Akira Ishii während einer Autobusfahrt erzählt, was Naikan ist. Ich war gerade am Anfang meiner Therapeuten-ausbildung und war wie elektrisiert von dem Gespräch, und erkannte bei Naikan, es gibt eine Methode, die ganz ruhig ist und gleiches wie die Therapie leistet, das war spannend. Und ich habe die drei Fragen von Naikan extrem genial gefunden.

ÖBR: *Die da wären?*

Franz: Erste Frage: „Was hat ein Mensch in einem bestimmten Zeitraum für mich getan? Ich merke, dass ich in Beziehung zu ihm bin, er mir etwas gegeben hat, dass ich durch ihn etwas erreicht habe.“

Zweite Frage: „Was habe ich für diesen Menschen getan? Und da kann ich draufkommen, dass ich mich schuldig fühle, ich müsste mehr geben. Bin ich im Ausgleich, oder ist es einseitig?“

Aber dann kommt die dritte Frage, und die ist die spannendste und die ist der Einstieg in den Buddhismus, nämlich: „Welche Schwierigkeiten habe ich gemacht?“. Da kann ich genau hinschauen, zum Beispiel, jemand gibt mir etwas und ich kann nicht dankbar sein. Ganz klassisch. Ich kann nicht danke sagen, nur so viel: „Ja, stell' es dorthin.“ Ich komme darauf, wie ich im Leben agiere, aber bei anderen Menschen oder in Situationen nicht so reagiere, nicht wirklich das tue was das Leben von mir fordert, sondern das tue, was ich mir ausdenke. Damit war aber auch die vierte Frage im Raum: „Was hat der andere mir für Schwierigkeiten gemacht?“. Und für diese Frage hat der Begründer von Naikan, Ishin Yoshimoto *[Anm.: japanischer Geschäftsmann und Laienprediger (1916–1988), schuf zwischen 1940 und 1965 die Methode Naikan]*, gesagt:

„OK, stelle diese Frage einmal eine Woche lang auf die Seite!“ Damit hat er unterbunden, dass wir in unseren Opferhaltungen stecken bleiben. Und wenn du möchtest, kannst du dir die Frage nach dem Ende des Retreats wieder nehmen *[lacht]*. Aber viele Leute tun dies dann nicht mehr.

ÖBR: *Was verbindet Naikan mit dem Buddhismus?*

Franz: Naikan kommt vom Amida-Buddhismus heraus *[Anm.: Es besteht aus dem Glauben an Buddha Amitābha und sein ‚Reines Land‘ und ist eine Reformbewegung des japanischen Mittelalters. Er besteht aus einer radikalen Vereinfachung der religiösen Praxis und aus der Konzentration auf ein paar wenige Glaubensinhalte]*. Dem Buddhismus für die sogenannten kleinen Leute, die nicht so viel Zeit zum Meditieren hatten. Aber Naikan hat den Amida-Buddhismus hinter sich gelassen und ist etwas Eigenständiges geworden. Meiner Meinung nach ist es aber eine Ergänzung jeder buddhistischen Praxis, ich kann meinen spirituellen Weg weitergehen und kann ergänzend die Naikan-Retreats machen.

ÖBR: *Nach Scheibbs hast du das ‚Neue Welt Institut‘ gegründet, warst und bist damit auch eines der ersten ÖBR-Mitglieder. Wie war das damals?*

Franz: Ich unterstützte damals Walter Karwath bei der Gründung der ÖBR, formulierte unter anderem das sogenannte Glaubensbekenntnis in der Verfassung. Das war damals gesetzlich

>>





Yoshin Franz Ritter

Yoshin Franz Ritter, Leiter des buddhistischen Neue Welt Instituts in Niederösterreich. Begründer des Buddhistischen Zentrums in Scheibbs, Naikan-Leiter und seit 1967 mit der Buddhistischen Gemeinde in Österreich verbunden. Im März 2024 startet er eine Lebensberater-Ausbildung mit Schwerpunkt Spiritual Coaching. Näheres www.naikan.com

>> gefordert. Das hört sich komisch an, Glaubenssätze im Buddhismus formulieren, wobei, es gibt im griechischen das Wort ‚pistis‘ [Anm.: *Das Neue Testament und die Paulusbrieve sind ursprünglich in Griechisch verfasst*] und wird mit ‚Glaube‘ übersetzt, hatte ursprünglich ‚absolutes Vertrauen‘ geheißen. Bei so einer Übersetzung könnten sich die beiden Religionen auch treffen.

ÖBR: Naikan wird ja auch oft als ‚Innenschau‘ übersetzt, stimmt das?

Franz: Ja, so heißt es auch. Du sitzt auf einem Platz und bist rundherum abgeschirmt, und eine Woche lang betrachtest du alle deine Lebensthemen. Es werden dabei zum Beispiel neben Familien- auch Entwicklungsthemen angeschaut, meine geistig-seelische Entwicklung. Es passiert mir aber auch manchmal, dass Menschen in meiner Erinnerung auftauchen, zum Beispiel in der Eisenbahn und ich habe eine ganz tiefe Betrachtung über unser Verhältnis. Erste Frage: ‚Was hat der Mensch mir gegeben?‘ – er hat mir zum Beispiel die richtigen Antworten gegeben. ‚Welche Schwierigkeiten habe ich ihm gemacht?‘ – ich war aber ein bisschen müde und nicht ganz bei der Sache. Ich kann aber auch Naikan verwenden für meine eigene Meditationspraxis – ‚Wo sind meine Schwierigkeiten in der Meditation?‘.

ÖBR: Hinter der Abschirmung, sitze ich dann gegen die Wand gerichtet, wie im Zen?

Franz: Wie du sitzt ist egal. Das Retreat wird im Schweigen abgehalten und so kommst du nach dem zweiten, dritten Tag völlig auto-

matisch in einen Samadhi-Zustand [Anm.: *Versenkung, Sammlung, Aufmerksamkeit auf etwas richten*]. Und in diesem Zustand zeigen sich viele Dinge, die man schon vergessen glaubte. Für den restlichen Tagesablauf wird gesorgt, Essen, Schlafen und Heizung, dafür sind andere zuständig, man kann sich beim Retreat also voll auf sich konzentrieren.

Ohne Zwang schaue ich mir mit diesen drei Fragen meine Person an und dabei wird etwas ganz Wichtiges klar: Es gibt im Buddhismus den Begriff des Sotapanna, der in den Strom-Eingetretene. Der erste Punkt von Sotapanna ist die Aufgabe der Ich-Illusion. Und in dieser Woche passiert oft diese Erkenntnis: Mit 20 war ich ein anderer Mensch als heute und ich sehe, dass ich zu all dem aber nicht ‚Ich‘ sagen muss.

Wenn unser Geist nichts zu tun hat, fangen die Gedanken zu rasseln an, das kennen wir alle nur allzu gut. Aber wofür? Nach wissenschaftlicher Erkenntnis ordnet er dann in diesem sogenannten Ruhestandsmodus Dinge, Erinnerungen und Gedanken zueinander, indem er synaptische Verbindungen herstellt. Dabei bildet sich auch eine Art vernetztes Ich-Zentrum. Dieses Zentrum entwickelt sich ab zirka zwei Jahren – ‚Das ist meine Mama, mein Papa, mein Spielzeug‘. Weiter betrachtet heißt das aber, wir haben eigentlich ein nur gedachtes ‚Ich-Zentrum‘. Doch damit beginnt die Geburt des ‚Ichs‘. In unserer Gesellschaft wird dieses ‚Ich‘ trainiert, denn alle anderen halten sich ja auch für ein reales ‚Ich‘. Um im Leben zu bestehen, brauche ich also ein Ego. Das sind aber nichts anderes als verschiede-



*„Eine ernsthafte
buddhistische
Praxis beginnt erst
als Sotapanna.“*

ne Repräsentationen in unserem Geist, die zusammenspielen. Bei längerer Meditationspraxis kann es zu der Erkenntnis dieser ‚Ich-Illusion‘ kommen, und dass man gut ohne dieses ‚Ich-Zentrum‘ leben kann. Die Koordination unseres Organismus übernehmen dann andere Zentren. Wenn ich nun zurückgehe auf den Sotapanna, so sage ich, dass eine ernsthafte buddhistische Praxis erst dann beginnt, wenn der Ich-Wahn gestorben ist. Alles vorher Gewesene sind nur Vor-Übungen.

ÖBR: Deshalb gibt es im Buddhismus die Praxis, dass man sich den Lehrer, die Lehrerin aussuchen kann.

Franz: Das ist das Gute. Und das habe ich im Buddhismus immer höchst geschätzt. Die Rede an die Kalamer [Anm.: *Anguttara Nikaya 3 (66) – Palikanon, Kesamutti Sutta*] ist für mich die wichtigste Rede Buddhas. Sie ist wie die Bergpredigt für die Christen. Wenn die Ich-Illusion verschwunden ist, hört die Praxis nicht auf. Ich muss die rechte Achtsamkeit, die rechte Geisteshaltung erlernen, den achtfachen Pfad folgen, damit ich ein wirklicher Buddha-Schüler bin, oder wie es im Zen heißt: ‚Ein Schüler des Weges‘.

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

Franz: Wenn ich so an die ÖBR denke, die auch eine Herzensangelegenheit von mir ist, dann stellt sich mir die Frage, ob es ein Fehler war, die ganze buddhistische Praxis nur den Orden zu überlassen. Ob es nicht eine Art Grundschulung im Buddhismus geben sollte, in der Grundbegriffe, wie eben der Sotapanna, wann bin ich in die Praxis eingetreten usw., thematisiert werden und das darüber auch Konsens erzielt wird. Ich zum Beispiel bin enorm, wirklich enorm dankbar für die Jahre mit Fritz Hungerleider, weil er so etwas machte. Das hat mir in meinem Leben immer wieder bei wichtigen Fragen Antworten gegeben. Die meisten Orden und Schulen kommen von nicht westlichen Kulturen, aus dem Hochland Tibets oder aus Japan, Thailand, Sri Lanka. Was wir brauchen, und da bin ich mit meinem Freund Paul Köppler [Anm.: *Paul Köppler *1946 in Österreich, ist Meditationslehrer bei buddhistischen Seminaren und Autor mehrerer Bücher*] einer Meinung, wir brauchen einen europäischen Buddhismus oder einen westlichen Buddhismus. Da sollte begonnen werden mit dem Sichten, was soll da drinnen sein. Ich hatte oft das Gefühl, es fehlt die Grundschulung.

ÖBR: Ich denke ähnlich, wenn ich das Wort westlicher Buddhismus so in den Mund nehme, denke aber, dass es noch Zeit braucht. Was meinst du?

Franz: Wir müssen uns Teile von der buddhistischen Lehre rausnehmen und schauen, wo gibt es Antworten auf Situationen in unserer Welt. Wir rattern derzeit in Höchstgeschwindigkeit in eine Naturkatastrophe auf unserer

>>



*„Buddhismus
ist der Weg
in die
Innere Freiheit.“*

>> Welt. Wenn weiter der Regenwald in Brasilien abgeholzt werden darf, was ist da unsere Antwort? Als Antwort darauf, sich ins Meditationskämmerchen zurückzuziehen finde ich nicht gut. Es braucht etwas anderes, zum Beispiel Streetworking. In diesem Bereich denke ich in einer Kategorie von drei- bis fünfhundert Jahren, nicht, dass wir morgen den westlichen Buddhismus haben. Der Buddhismus hat sich immer gewandelt, wenn er in ein anderes Land gekommen ist. Das sind meine Gedanken, dass Menschen auf einer Metta-Ebene nachdenken, was bedeuten die verschiedenen buddhistischen Begriffe? Wie, wenn wir bei unserem Beispiel bleiben, die dritte Stufe eines Sotapannas besagt, das Hängen an Regeln und Riten gibt's nicht mehr. Was bedeutet das für uns heute? Jetzt kommen viele Leute aus einer katholischen Sozialisation mit Fragen: ‚wie oft muss ich meditieren?‘, mindestens zwei Stunden von 6 bis 8 Uhr, ‚danke wunderbar‘. Ramana Maharshi (*Anm.: Ramana Maharshi, indischer Guru, 1879 bis 1950*), sagte aber zum Beispiel, dass tägliche Meditation nur etwas für Anfänger sei. Was denken wir darüber? Jetzt kommen wir zum klassischen Ziel des Buddhismus. Buddha sagte, das Ziel sei die Aufhebung des Leidens. Wir leben auf der Welt seit Jahrzehnten in verschiedensten Krisen und ich kann mir die Frage stellen: ‚Wie kann ich mit Hilfe des Buddhismus aus diesen Krisen aussteigen, ohne dass ich Nonne oder Mönch werde?‘ Denn der Ausstieg in ein Kloster ist nicht die Antwort von vielen. Das heißt auch, dass wir einen aktiven Laienbuddhismus brauchen. Es kann nicht nur diese Mode sein, dass es chic ist zu meditieren und man sich so entspannt dabei fühlt. Die

Frage im Buddhismus ist einfach: ‚Wo willst du mit deinem Leben hin?‘. Der Einstieg kann nur Sotapanna sein, damit ich unumkehrbar in der buddhistischen Entwicklung drinnen bin. Aber der Buddhismus hat noch eine andere Antwort: Den Fluss des Leidens zu überwinden, aus der Krisenwelt auszusteigen. Buddhismus ist der Weg in die innere Freiheit, die aber nicht Schrankenlosigkeit oder Alles-Geht bedeutet. Dorthin geht die Reise.

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

Franz: Dass wir eine Atmosphäre schaffen, in der Menschen sich in den buddhistischen Weg hineinbegeben können, die noch völlig von Zweifeln und Ängsten behaftet sind, und sie in eine Struktur des Sanghas aufgenommen werden, die offen ist. Und die Schaffung eines Mittelbaus von Freunden auf dem Weg, von sogenannten Darmadans, der auch in der Verfassung erwähnt wird, der diese Menschen unterstützt und begleitet. Dies sehe ich als eine Hauptaufgabe der ÖBR an. Ich sehe das als ein Annäherungsnetzwerk für die Orden und Gruppen.

ÖBR: Danke für das Gespräch. ■



**Hat man Lotosblüten gesehen
dann weiß man nichts mehr
von anderen Blüten!**

Shunsui



Brahmaviharas

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut

DORIS HARDER

Wortwörtlich wird Brahmaviharas übersetzt als „Wohnort (vihara) der Götter (brahma)“. Gemeint sind sie als Orte des Geistes, Verweilzustände, wenn man die 4 Tugenden der Liebe bis zur Vervollkommnung kultiviert hat und kultiviert; das macht sie göttlich. Sie werden auch die „4 Unermesslichen“ und die „4 Grenzenlosen“ genannt.

Ich möchte mit dem vierten Aspekt der Liebe – nach Liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude – beginnen: dem Gleichmut. Gleichmut, *upekkha*, ist das Verweilen frei von Anhaftung und Abneigung. So wichtig, schön und wahr Liebende Güte und Mitgefühl auch sind, sie werden oft missverstanden; wenn wir uns z.B. ansehen, wie das Wort Liebe im Alltag gebraucht wird (ich liebe Eiscreme, Ich liebe Capri!,...) und wie viele illusorische Gedanken über die (romantisierte) Liebe kursieren; es gehört viel dazu, bei diesem Überschwappen an tradierten Vorstellungen zu einem eigenen bzw. buddhistischen Verständnis zu gelangen. Zusätzlich sind wir in unserem Kulturraum geprägt vom tradierten Verständnis der christlichen Liebe/Nächstenliebe, das wir sehr wahrscheinlich mit in den buddhistischen Kontext bringen, ob es uns bewusst ist oder nicht. Ich erinnere mich, dass ich nicht verstand, was Gleichmut mit Liebe zu tun haben sollte – bis ich die Kommentare las und mich mehr damit beschäftigte.

Gleichmut verhindert das Anhaften

Buddha gab uns den Weisheits-Aspekt „Gleichmut“ als Ausgleich und als Basis für das Praktizieren und das Verständnis von Liebender Güte und Mitgefühl. Wenn wir uns

ausschließlich auf Mitgefühl und Liebende Güte konzentrieren würden, besteht die Gefahr anzuhaften. Gleichmut verhindert das. Wir üben in Mitgefühl, den kleinen und den großen Kummer der Welt – einschließlich des eigenen – in uns hineinzulassen ...und das ist gut so; jedoch könnte uns dies zur Verzweiflung bringen, wenn wir nicht den großen Frieden aufsuchen, der gleichzeitig auch existiert.

Überhaupt gehört zum Rechten Verständnis der Brahmaviharas das Rechte Verstehen der 3 Merkmale unseres Daseins, die 3 Siegel: Vergänglichkeit, Nicht-Ich (Leerheit), Leid/Ende von Leid. Ohne diese Basis sind Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut nicht unermesslich oder grenzenlos. Mit dem Verständnis jedoch können wir lernen, uns im Ungewissen zu entspannen. Oder mit anderen Worten: „... gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Art von Weisheit nennen wir auch Gleichmut, und ich setzte sie hier gleich: Gleichmut ist Weisheit.

Oder noch anders ausgedrückt, da verschiedene Worte verschiedene Menschen erreichen: „Wir können die Wellen nicht aufhalten, die >>



>> wird es immer geben – aber wir können lernen zu schwimmen oder gar zu surfen.“

„Wenn wir begreifen, dass sich alles um uns herum verändert und wir nicht die Fassung verlieren, sind wir in Nirwana“. (Suzuki Roshi)

Wahrer Gleichmut ist manchmal auch mit Lockerheit gepaart, die „heitere Gelassenheit“ – Serenität. Die Endsilbe „-mut“ bedeutet nicht, dass wir Mut brauchen für den Gleichmut, sondern es hat mit Stimmung zu tun, wie uns zumute ist, wie im Englischen „mood“. Bei Gleichmut ist es vielleicht am deutlichsten, wieviel Liebe mit Erkenntnis, Klarheit und Weisheit zu tun hat und nicht nur Gefühl ist.

Wir haben keine Kontrolle. Wir können anderen das Beste wünschen und tun, was wir vermögen, aber es liegt nicht in unserer Hand, dass sie glücklich oder gesund werden, denn das hängt von ihrem eigenen Handeln und von vielen anderen Bedingungen ab. Bei allem Bemühen dürfen wir nicht an einem Ergebnis haften, wenn wir uns und anderen etwas wünschen; wir lassen den Pfeil los, damit er treffen kann.

Wir sind aufgerufen, der Welt zu antworten und uns nicht wegzuwenden

Niemand – nicht einmal unser schlimmster Feind – kann uns so sehr schaden wie unser eigener ungeübter Geist, und nichts kann uns so sehr helfen, nicht die liebevollsten Eltern oder Wohltäterinnen und Wohltäter – wie unser eigener geübter Geist“ sagt der Buddha. Unser geübter ruhiger Herz-Geist bringt uns und anderen am meisten: Frieden, Freude, Ruhe, Klarsicht, Liebe....

Der nahe Feind des Gleichmuts ist Gleichgültigkeit, ein Desinteresse, das den Rückzug antritt, meist auf Angst begründet und vorgibt,

verstanden zu haben: „Die Welt geht sowieso ihren Gang“. Das stimmt, nur sind wir trotzdem aufgerufen, der Welt zu antworten und uns nicht wegzuwenden – und dann nimmt sie sowieso ihren Verlauf.

Übersetzen wir *upekkha* statt mit „Gleichmut“ mit „Gelassenheit“, tun sich noch ein paar Türen mehr auf.

Die stoische Ruhe

Die Stoische Theorie der Emotionen besagt: Wir sind für unsere Gefühle selbst verantwortlich. Wenn wir die Meinung über einen Sachverhalt verändern, ändern wir damit auch die Emotion. Gefühle entstehen erst durch unsere Bewertungen von Situationen. „Die Dinge berühren die Seele nicht, sondern stehen außerhalb, Belästigungen können nur stattfinden, je nachdem wie wir Dinge bewerten.“ So kann ein stoisch denkender Mensch nicht beleidigt werden. Verschwende deine Zeit nicht damit darüber nachzudenken, was andere wollen, warum sie etwas sagen oder tun. All das führt nur dazu, dass du von eigener Vernunft abgelenkt wirst. Herr/Herrin über Gedanken und Gefühle bleiben.“ Dies kommt inhaltlich der buddhistischen Definition von Gleichmut nahe, aber es fehlt die Betonung des warmen freundlichen Umgangs.

„Gelassenheit“ bei Meister Eckart

Es gibt unterschiedliche Verwendungen für den Begriff der Gelassenheit.

1. Damit kann eine körperlich-geistige Entspannung gemeint sein
2. Wenn sich jemand locker, nicht zu erschüttern, „cool“ gibt. Wenn wir uns diesen Gelassenheitsbegriff ansehen, wie er alltagssprachlich Verwendung findet, dann scheint er eine gewisse Unangreifbarkeit zu

Meditation zu Gleichmut

Entspannt sitzen, sich niederlassen, ankommen. Fokus auf Atem. Mit jedem Atemzug werden wir ruhiger, friedlicher, erden uns: „Möge ich ausgeglichen sein, möge ich voller Frieden sein.“

Wir erlauben allem aufzutauchen oder laden es sogar ein: Unruhe, schwierige Beziehungen, Krieg,...

Wir schauen nicht weg, lassen uns davon berühren. Wir lassen zu, wir öffnen uns, leisten keinen Widerstand.

Wir lassen uns Zeit und bleiben auch mit uns selbst gelassen, falls wir Angst bekommen oder widerwillig werden.

Wir lassen das zu, was für uns passt.

Was auch aufsteigt an Gedanken und Gefühlen: wir begegnen allem sanft und freundlich. Wir haben keinen Anspruch, dass etwas Bestimmtes passieren soll, sondern bleiben gelassen – wir lassen sich entfalten, was geschehen will.

beinhalten, dann erscheint er wie eine trotzige, fast schon ignorante Treue zur eigenen Position, die unbeeindruckt ist von Welt und Wirklichkeit (was als Aspekt der Liebe nicht unsere Definition sein kann)

3. Man bleibt in einer Situation ruhig und fühlt sich nicht überwältigt; also ein gelegentliches Verhalten – aber keine bewusste Geisteshaltung
4. stoische Haltung, nicht von Leidenschaften dominiert werden (griech. *apathia*)
5. Wie der christliche Mystiker Meister Eckart den Begriff auslegt, und das geht wie folgt:
 - a) äußeren Dingen (Materiellem)
 - b) inneren Extras wie Pathos, Leidenschaften, gedanklichen Vorstellungen,...
 - c) sich selbst
 - d) Gott

Das kann man mit dem klösterlichen Weg im Buddhismus gleichsetzen, wenn man bei d) statt Gott „Erleuchtung“ denkt, nämlich auch nicht an Erleuchtung haften, sondern sie los-lassen.

Nach dem Unterlassen, dem „Lassen“ von äußeren und inneren Extras, kann die Gelassenheit eintreten und man weilt im Seinsgrund. Wir lassen uns darauf ein. „Der Mensch, der

gelassen hat und gelassen ist und der niemals mehr nur einen Augenblick auf das sieht, was er gelassen hat, und beständig bleibt, un bewegt in sich selbst und unwandelbar, – der Mensch allein ist gelassen.“ (Meister Eckhart, Predigt 13, Qui audit me, Quint S. 217).

Wie anfangs erwähnt wäre es ein Missverständnis zu denken, dass der gleichmütige Mensch kein Handelnder sein kann. Die Ausgewogenheit von kontemplativer Verinnerlichung und öffentlichem Wirken kann fruchtbar sein, wenn es gelassen geschieht.

„Ich komme, ich weiß nicht woher,

Ich bin, ich weiß nicht wer,

Ich sterb', ich weiß nicht wann,

Ich geh', ich weiß nicht wohin,

Mich wundert's, dass ich so fröhlich bin.“

Ich möchte aber mit dem Buddha enden – oder war es Meister Eckart?

„Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da lass' von dir ab; das ist das Allerbeste.“ ■

Die 4 Definitionen zu „Gelassenheit“ sind inspiriert durch Claudia Simone Dorchain, Philosophin und von Michael Ditsch ist das Meister Eckart-Zitat.

REV. MYOE DORIS HARDER

ist ordinierte Zen-Priesterin in zwei buddhistischen Linien. Sie praktiziert seit 1993 und verbrachte mehrere Jahre in buddhistischen Klöstern und Zentren, davon neun Jahre am San Francisco Zen Center. Sie arbeitet aktiv in der ÖBR mit, schreibt für Magazine, hält Vorträge und Retreats.

Buddhismus und Natur



*„Wenn Du verstehst,
sind die Dinge, wie sie sind.
Wenn Du nicht verstehst,
sind die Dinge, wie sie sind.“
Dogen Zenji*



Metta-Praxis für den Alltag: Miteinander reden

ERIKA WIEBOGEN

Die Art und Weise, wie wir miteinander in Beziehung treten, trägt wesentlich dazu bei, wie wir unseren Alltag, unsere Gefühle und das Gefühl des Verbundenseins erleben. Wer Frieden ins sich trägt, (er)lebt ihn auch.

Wie lebst du aktives Mitgefühl mit anderen Menschen - im Reden, Zuhören, Tun, Unterstützen, Bestärken oder im Denken an andere? Wann erlebst du, dass dir aktiv Mitgefühl entgegengebracht wird, dass du dich verstanden, geborgen, zugehörig, angenommen fühlst? Und wie wirkt das auf dich? Worin besteht für dich aktiv gelebtes Mitgefühl? Spürst du Sehnsucht danach, dich angenommen, verstanden, geborgen, zugehörig zu fühlen?

Wie wir in Beziehung treten, gestaltet wesentlich unser Erleben im Alltag, unsere Freude, Motivation, das Gefühl des Verbundenseins. Wir schaffen damit die Liebesbedingungen und den Frieden, in dem wir leben!

Thich Nhat Hanh spricht von den vier unerlässlichen Aspekten der Liebe:

1. Metta

Metta ist die Absicht und Fähigkeit, Freude und Glück zu schenken. Um diese Fähigkeit zu entwickeln, müssen wir uns praktisch darin üben, tief zu schauen und zuzuhören, damit wir wissen, was andere glücklich macht.

Ohne Verständnis ist unsere Liebe keine wahre Liebe. Wir müssen tief blicken, um die Bedürfnisse, Sehnsüchte und Leiden der Person, mit der wir gerade sind, zu sehen und zu verstehen. Wir alle brauchen Liebe. Liebe bringt uns Freude und Wohlbefinden. Sie ist so natürlich wie die Luft.

2. Karuna

Karuna ist die Absicht und Fähigkeit, Leiden zu lindern und zu verwandeln und Sorgen zu erleichtern. Karuna bedeutet sich einfühlen oder nachvollziehen zu können, was im Anderen vorgeht. Du weißt, dass die andere Person leidet, also schaust und hörst du ihr tief zu, um ihren Schmerz berühren zu können. Du stehst in tiefer Kommunikation, in tiefer Gemeinschaft mit ihr, und das allein bringt Erleichterung. Ein einziges mitfühlendes Wort, eine Handlung oder ein Gedanke kann das Leiden eines anderen Menschen lindern.

3. Mudita

Mudita ist Freude, die von Frieden und Zufriedenheit erfüllt ist. Wir freuen uns, wenn wir andere glücklich sehen, aber wir freuen uns auch über unser eigenes Wohlbefinden. Wie können wir Freude für einen anderen Menschen empfinden, wenn wir es nicht für uns selbst tun? Freude ist für alle da. Wahre Liebe bringt uns selbst und demjenigen, den wir lieben, immer Freude. Wenn unsere Liebe uns beiden keine Freude bringt, ist es keine wahre Liebe.

4. Upeksha

Upeksha bedeutet so viel wie Gleichmut, Nichtanhaftung, Nichtunterscheidung, Ausgeglichenheit oder Loslassen.

Solange wir uns selbst als denjenigen sehen, der liebt, und den anderen als denjen-



nigen, der geliebt wird, solange wir uns selbst mehr wertschätzen als andere oder uns anders als andere sehen, haben wir keinen wahren Gleichmut. Wir müssen uns „in die Haut des anderen hineinversetzen“ und eins mit ihm werden, wenn wir ihn verstehen und wirklich lieben wollen. Wenn das geschieht, gibt es kein „Ich“ und keinen „Anderen“.

Das ist das Wesen der vier unermesslichen Gedanken. Als der Buddha dem Brahmanen sagte, er solle die vier unermesslichen Gedanken üben, bot er uns allen eine sehr wichtige Lehre an. Aber wir müssen tief blicken und sie für uns selbst praktisch üben, um diese vier Aspekte der Liebe in unser eigenes Leben und in das Leben derer zu bringen, die wir lieben.

Kommunikation auf Basis dieser vier Aspekte könnte DIE tägliche Metta-Praxis sein

1. Ausgeglichen da sein: Raum sein und geben

2. Tief schauen, tief zuhören, um die andere Person zu erfassen
3. Einfühlen und nachvollziehen, verstehen können
4. Freude am eigenen und am miteinander sein

Es geht hier um einen kreisförmigen Prozess: Werde ich von DIR angenommen, gehört, bestärkt, bekomme ich Raum, kann ich auch DICH besser annehmen, hören bestärken, DIR mehr Raum geben. Kann ich mich selbst gut in den Arm nehmen, mich mit allem, was in mir auch schwierig ist, annehmen, erlöst mich das und ich kann DICH genauso annehmen, würdigen, liebevoll begleiten. Eine Spirale des Mitgefühls, der Wertschätzung, des Friedens entsteht. Der Dialog auf dieser Basis ist DIE Basis für Respekt, Wertschätzung, Würde, Würdigung von Unterschiedlichkeiten und erzeugt Frieden. Ist gelebte Liebe, gelebter Frieden. >>

>> Die vier unerlässlichen Aspekte der Liebe zu entwickeln und leben zu können stellt uns vor sehr große Herausforderungen, an denen wir immer wieder auch scheitern werden. Auch unserem Scheitern mit Raum und tiefem Verständnis zu begegnen, lehrt uns Mitgefühl für uns und unsere Mitmenschen.

Selbst-Mitgefühl entwickeln und vertiefen

Thomas Klien betont in „Buddhismus in Österreich“ (Heft 3/2023) die notwendige wechselseitige Beeinflussung von buddhistischen Praktiken und den neuen Erkenntnissen der westlichen Psychotherapie, besonders von Bindungs- und Traumaforschung. Über die Beziehungserfahrungen unseres Lebens haben wir das eigene Beziehungsverhalten gelernt, nichtwertschätzende oder traumatische Erfahrungen haben sich in uns festgesetzt und wenden sich in uns gegen uns selbst. Unsere stärksten Kritiker sind wir selbst! Vor Jahren habe ich einen Kinofilm über Sogyal Rinpoche gesehen. Er wurde gefragt: „Was war ihre erste eindrückliche Erfahrung in der westlichen Welt?“ Er lächelte und antwortete: „Die Menschen hier scheinen sich selbst zu hassen.“

Überzogene Selbstkritik, Mangel an stimmigem Selbstwertgefühl bis zu Selbstabwertung und Selbsthass sind weitverbreitet.

Mitgefühl sich selbst gegenüber zu entwickeln und zu leben, vertieft unsere Kapazität, mit allen Wesen mitfühlend zu sein. Für viele Menschen ist Selbst-Mitgefühl schwierig. Die mitfühlende Einsicht und Akzeptanz der eigenen Bruchlinien und abgewerteter und abgewehrter Anteile jedoch befreien und erweitern innerlich, stärken die Herzkraft und das Verständnis für zutiefst menschliche Problematiken in sich und in anderen.

Diese Akzeptanz wird durch ein wahrhaftiges: „Ich kann verstehen, dass du dich in der Situation, die gerade ist, wie sie ist, so fühlst.“ Diese Bestätigung der erlebten Gefühle bewirkt direkt eine innere Erlösung. Sie ist ein Hauptwirkfaktor jeder Traumatherapie

und kann auch einfach in achtsamen Gesprächen angewendet und praktiziert werden.

Hirnforschung bestätigt

Die Gefühle drücken, wie der Hirnforscher Antonio Damasio in „Der Spinoza Effekt“ anschaulich darlegt, unser direktes Erleben und die Absicht, dieses lebendig zu gestalten, aus. Sie sind Grundlage und Vermittler der Selbstregulation.

Joachim Bauer beschreibt im Buch „Die Schmerzgrenze“, dass alle Menschen auf ausreichend gute, kooperative Beziehungen angewiesen und angelegt sind. Die erste Motivation liegt auch physiologisch (vermittelt über Ausschüttung von Dopamin) darin, gute, anerkennende Beziehungen herstellen zu können. Wenn dies nicht befriedigend genug möglich ist, entstehen Ärger oder Wut. Das gilt für alle zwischenmenschlichen Beziehungen – auch für gesellschaftliche Gruppen. Ablehnung von wechselseitigem Miteinander bis hin zum Ausschluss aus der Gemeinschaft gehören zu den stärksten Bedrohungen und Bestrafungen. Die damit einhergehenden Schmerzen werden wie körperliche Schmerzen im selben Hirnareal verarbeitet und gleich empfunden.

Bauer betont, dass Ärger immer auf Störungen in Beziehungen hinweist und als Symptom richtig erkannt und verstanden werden muss. Auch hier gilt, dass mitfühlendes, verständnisvolles Annehmen von Ärger heilsam wirkt!

Thich Nhat Hanh und die Hirnforscher stimmen überein: Mitgefühl und Verständnis bedingen Frieden und Heilung! Wir können dies täglich praktizieren. ■

ERIKA WIEBOGEN

praktiziert in der Nyingma Linie, ist Körper-Traumatherapeutin, Atemlehrerin, Coach für Frauen-Empowerment, pensionierte Apothekerin. Lebt in Wien.

STUFEN DER MEDITATION

© Bernd Ganser-Lion



LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN

mit Ehrw. THUBTEN DROLMA

wöchentlich Mittwochs 19-21:00 Uhr - Online

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 und hat im Sept. 2023 begonnen. Einstieg in den laufenden Lehrgang und 'Schnuppern' jederzeit möglich.

13.1. – 20.2.2024: Bewusstsein Erforschen: Geistesfaktoren & Emotionen

Ab 6. März, 2024: Die Wahrheiten erforschen

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

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.



EIN HERZ WIE DER HIMMEL – Meditationsseminar

Mit Stephan Pende

24.-26. Mai 2024 hybrid, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Es ist möglich, auch im Alltag, immer wieder Zugang zu innerer Freude, Liebe und Stille zu finden. An diesem Wochenende werden wir erforschen, wie Meditationstechniken aus dem tibetischen Buddhismus uns dabei unterstützen können. Diese Methoden sind leicht zu lernen und anzuwenden.



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)



DIE VIER UNERMESSLICHEN GEDANKEN

Geführte Meditationen mit Ingrid Kraus

Donnerstag, 4.1., 11.1., 18.1. und 25.1.2024, 19-20 Uhr

vor Ort und online;

Anmeldung, info@gelugwien.at

Die Rezitation der vier Unermesslichen Geisteszustände gehört zu unserer täglichen Praxis. In diesen angeleiteten Meditationen wollen wir uns in die Thematik von **Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut** etwas vertiefen.



Ingrid Kraus studiert und praktiziert seit vielen Jahren tibetischen Buddhismus in der Gelug Tradition. Sie ist pensionierte Ärztin für Allgemeinmedizin.

16 GUIDELINES FOR LIFE

Ein Kompass zu innerer Stärke und Glück – Säkularer Kurs

Montag, 19.2. – 29.04, 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 (compassionandwisdom.org). Diese universellen menschlichen Werte erforschen wir anhand von **4 Themenschwerpunkten**:

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

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

„BUDDHISMUS ENTDECKEN“

Dienstag 19-21 Uhr ab 30.01.2024

(Hybrid: Online & vor Ort)

Umfassender 2-jähriger Einführungs- und Erfahrungskurs, welcher dem “Stufenweg zur Erleuchtung” (LamRim) folgt. 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, für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (inkl. schriftliche Unterlagen & Audiofiles).

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 und im Austausch miteinander besprochen, um mit sich und der Welt friedlicher, erfüllter und zufriedener zu leben.

Themengebiete / Module 1. Halbjahr 2024:

(8) Wie meditiert man? Eine tägliche Praxis aufbauen (30.1.- 12.3.)

(9) Samsara & Nirvana (19.3.- 30.4.); (10) Bodhicitta (7.5.- 25.6.)

Anmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



HERZENSRAT ZUM STERBEN & ZUM TOD

4./11./18./25. April, Donnerstag-Abende 18-20 Uhr;

Hybrid, mit Mag.a Andrea Husnik

(für BuddhistInnen und Nicht-BuddhistInnen)

Wenn wir aktiv über den Tod nachdenken, finden wir mehr Zuversicht, Frieden, Erfüllung und Glück in unserem Leben und unsere aktuelle Angst vor dem Tod verliert seine Kraft oder verschwindet gar.

Anmeldung/Fragen: andrea.husnik@gelugwien.at



Informationen und Anmeldung

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

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

Gesellschaft zur Erhaltung
der Mahayana Tradition
(FPMT)



EHRW. GESHE TENZIN ZOPA - 11.-16. Juni



Wir werden mit Geshela gemeinsam die Dokumentation 'Unmistaken Child / Das Auserwählte Kind' ansehen, in der er das wiedergeborene Kind seines verstorbenen Lehrers **Geshe Lama Konchog** sucht! Ebenso wird uns Ehrw. Geshe T. Zopa Unterweisungen geben.

SERKONG TSENSHAB RINPOCHE – 13. – 22. Sept. 2024

Retreat in der Natur + Unterweisungen im PLC



Seine Eminenz Serkong Tsenhab Rinpoche ist ein großartiger und hoch angesehener Lehrmeister und hat die wunderbare Qualität, die schwierigen Themen der Nalanda Meister (Nagarjuna, Chandrakirti, Lama Tsongkhapa uvm.) so zu vermitteln, dass sie für AnfängerInnen und Fortgeschrittene von großem Nutzen sind. Seine so liebenswürdige Art öffnet die Herzen!

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, **max. 50 Personen** möglich.

ANMELDUNG für beide Veranstaltungen oben: info@gelugwien.at



Einführungsveranstaltungen Frühjahr 2024

Vajra Tanz

Der Vajra-Tanz ist eine Meditation in Bewegung. 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.

Schnupperkurs: Sonntag 11. Februar, 15–18 Uhr

Einführungswochenende: 26.–28. April

Yantra Yoga

Yantra Yoga ist eines der ältesten aufgezeichneten 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: 22.–24. März

Grundlagen der Meditation aus Sichtweise des Dzogchen

In diesem 3stündigen Seminar wechseln sich Vortrag, Übung & Austausch ab, um ein konkretes, auf Erfahrung basierendes Verständnis von Präsenz und Gewahrsein zu entwickeln.

Vortrag & Workshop: Freitag 5. April, 18–21 Uhr

Respira Methode

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.

Einführungswochenende: 3.–5. Mai

Info & Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

wien@dzogchen.at | www.samdrubling.at

Akademie für Buddhismus und Christentum Buddhismus-Lehrgang Sommersemester 2024

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Sommersemester 2024 die Möglichkeit, sich für den Buddhismus-Lehrgang anzumelden.

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

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

Zen-Buddhismus: Rev. Kigen Seigaku Osho;

Tibetischer Buddhismus: Dr. Tina Draszczyk.

Zeiten: Mittwoch 19:00 – 20:30

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

Lehrgangsbeginn: Sommersemester Februar 2024; genaue Termine folgen zu Lehrgangsbeginn.

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

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

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

Beitrag: Wie bereits in der Vergangenheit erfolgt die Finanzierung des Lehrgangs durch Dana. Dana ist die Praxis des freiwilligen Gebens und eine bedeutende sowie wirksame Grundlage für geistige Entfaltung und Entwicklung. Sollten Sie einen Richtwert benötigen, so empfehlen wir 10 Euro pro Vorlesung. Es gibt am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Prüfung „Diploma in Buddhism“ der Buddhist and Pali University of Sri Lanka abzulegen. Die Kosten für die Prüfung betragen ca. US\$ 200.

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

„vom Leid zur Erleuchtung“ Eine QUINTESSENZ der Reden BUDDHA's

Alle zitierten Texte des Buches stammen aus den 4 Bänden: „**Die Reden des Buddha**“: „Längere-, Mittlere-, Angereichte- und Gruppierte Sammlung“, Verlag Beyerlein – Steinschulte

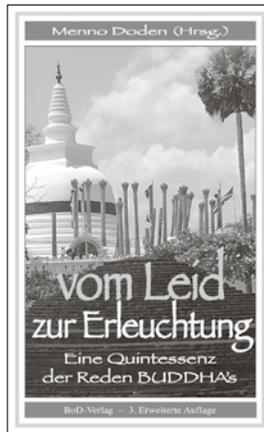
Diese QUINTESSENZ ist *in kürzester Form* eine Gliederung der Lehrinhalte der Reden Buddha's nach den **4 EDLEN WAHRHEITEN**.

In den 4 Kapiteln gibt es weiterhin **Untergliederungen**, die eine Übersicht über den stufenweisen Entwicklungsweg noch mehr erleichtern.

Die vielen **Querverweise** sollen unterstützen, Verbindendes und Vertiefendes in anderen Punkten dieser Quintessenz zu finden.

Die einzelnen Punkte haben **Referenzen**, die auf die Seitennummern der 4 obigen Bände hinweisen. Da die Reden nicht in einer „pädagogischen“ Reihenfolge überliefert wurden, wird durch sie erleichtert, eine Übersicht zu erlangen, *welcher* ausführliche Inhalt *wo* zu finden ist.

Die 4 obigen Bände haben – *ohne Anmerkungen* – einen Umfang von 4.176 Seiten. **Diese Quintessenz von 76 Seiten** gibt es deshalb, um eine anfängliche Hürde zum Erwerb von zumindest einem dieser Bände zu nehmen.



Für Praktizierende im **Theravada** kann es eine Anregung sein, sich mehr in die Schriften zu vertiefen. Praktizierende im **Mahayana** oder **Zen** könnte es anregen, nicht „nur“ vom breiten Strom zu trinken, sondern direkt von der Quelle.

Dieses Buch ist als **print** oder als **e-book** im Buchhandel erhältlich:
ISBN: 9783755792970 / € 9,50
ISBN: 9783752665734 / € 5,99
*siehe: 16 Seiten **BoD-Leseprobe***

Menno Doden
m.doden@gmx.at
menno-doden.jimdosite.com

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JÄNNER BIS MÄRZ 2024

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
11.01. 19:00-21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
18.01. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>Orin oder Jinro</i>
15.02. 18:00-19:30	Wie der Himmel und das Meer: Einführung in stille Sitzmeditation und yogischen Gesang	<i>Ngakma Dewang Pamo und Naljorpa Traktung Dorje</i>
03.03. 10:00-03.03. 17:00	Meditation im Alltag	
07.03. 19:00-07.03. 21:00	Zen-Einführungsvortrag und Zen-Instruktion	<i>Kigen Osho</i>
14.03. 19:00-21:00	Einführungskurs in die Zen-Praxis	<i>Orin oder Jinro</i>
21.03. 18:00-19:30	Wie der Himmel und das Meer: Einführung in stille Sitzmeditation und yogischen Gesang	<i>Ngakma Dewang Pamo und Naljorpa Traktung Dorje</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.01. 19:00-07.01. 13:00	Wache Bewusstheit & Mitgefühl pflegen	<i>Tin Draszczyk</i>
05.01.2024 - 24.01.2002	Kalachakra Ngondro Programm Modul 2 Webinar	<i>Rafa Nassif</i>
13.01. 19:00	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
14.01. 19:00	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
17.01. 19:00	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
19.-21.01.	Roaring Silence and Moving Being: Four Naljors and sKu-mNyé	<i>Ngak'chang Rinpoche und Khandro Déchen</i>
24.01. 19:00	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
26.01. 18:00-28.01. 16:00	Zazenkai, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Osho Kigen</i>
26.01. 17:00-27.01. 21:00	Sich an die Wirklichkeit annähern -	<i>Tin Draszczyk</i>
31.01.	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
05.02. 18:00-11.02. 13:00	Vipassanameditation mit Pilates	<i>Ursula Lyon</i>
11.02.2024, 15:00 – 18:00	Vajra Tanz Schnupperkurs	<i>Elisha Koppensteiner</i>
16.02. 9:00 - 18.2. 16:00	Weisheit und Energie für das tägliche Leben	
28.02. 18:00-03.03. 13:00	Schweigeretreat: – Indriyas, innere Fähigkeiten erkennen und kultivieren.	<i>Michaela Berger</i>
28.02.	Modul 1: Teil II; LEHRGANG BUDDHISMUS VERTIEFEN - Bewusstsein erforschen	<i>Ehrw. Thubten Drolma</i>
08.03. 17:00-09.03. 21:00	Sich an die Wirklichkeit annähern -	<i>Tin Draszczyk</i>
13.03. 18:00-17.03. 13:00	Vipassana Metta Retreat	<i>Andrea Huber</i>
22.3. 9:00 - 24.3. 16:00	Weisheit und Energie für das tägliche Leben	
22.03. 18:00-29.03. 13:00	Achtsamkeitsretreat vor Ostern	<i>Christoph Köck</i>
22.03.2024, 18:00 –24.03.2024, 13:00	Yantra Yoga Einführungswochenende	<i>Honza Dolensky</i>
23.03. 18:00-30.03. 11:00	Sesshin, Zen-Retreat am BergZendo	<i>Osho Kigen</i>

ORT	KONTAKT
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Drikung Phuntsog Choling/online	arogter.meditation@gmail.com
Amida Zentrum	wien@shambhala.info
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
BodhidharmaZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Drikung Phuntsog Choling/online	arogter.meditation@gmail.com
ORT	KONTAKT
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at
Dzokden Kalapa	office@kalapa.org
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Samdrubling	Garwang.Dorje@gmail.com
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Karma Kagyü Sangha, Buddhistisches Zentrum	info@karma-kagyü.at
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
Yun Hwa Dharma Sah Wien	wien@yunhwasangha.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
online & vor Ort	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Karma Kagyü Sangha Graz	kontakt@kks-graz.at
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Yun Hwa Dharma Sah Linz	linz@yunhwasangha.org
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	wien@dzogchen.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net

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*

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

Karma Samphel Ling

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

Kwan Um Zen-Schule

Zen Zentrum Wien
Bernardgasse 16/9
1070 Wien
Tel. 0680/55 396 11
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

Blättertäl 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 Mishi-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				<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, 10.00, 19.00	
Shaolin Tempel Kulturverein	Wien	20.00		20.00	
Thekchen Dho-ngag Choeling Wien	Wien				<u>18.00</u>
Theravadaschule Wien	Wien	19.00	17.30, 19.00	17.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wien Lotus Sangha	Wien	06.00	19.00	06.00, 19.00	19.00
Zen Zentrum Misho-an	Wien	<u>19.00</u>		<u>19.00</u>	
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	Niederösterreich				19.00
Palpung Yeshe Chökhör Ling Europe	Niederösterreich				
Senkozan Dojo Wachau	Niederösterreich			19.00	
Yun Hwa Dharma Sah Wienerwald	Niederösterreich	19.00			
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, <u>19.30</u>			
Vipassana-Gruppe Graz	Steiermark		18.30		
Drikung Samten Chö Gar	Oberösterreich	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg Linz	Oberösterreich		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Steyr	Oberösterreich				20.00
Rangjung Yeshe Gomde	Oberösterreich	19.00			
Senkozan Stadtdojo Linz	Oberösterreich		19.00		
Yun Hwa Dharma Sah Linz	Oberösterreich	19.30			
Buddhistische Gemeinschaft Salzburg	Salzburg	18.30	19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Salzburg	Salzburg		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Salzburg				<u>18.30</u>
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten			<u>18.00</u>	
Bodi Path Innsbruck	Tirol	18.15		19.30	
Drikung Ga Shi Chö Gar	Tirol		19.30		
Karma Kagyü Diamantweg Innsbruck	Tirol	20.00		20.00	
Wat Thaisamakkeewaram	Tirol	18.00	18.00	18.00	18.00
Bodhi Path Bregenz	Vorarlberg	19.00			
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	

Fr	Sa	So	Webadresse
			arobuddhism.org
<u>18.30</u>			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-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
<u>19.00</u>			www.drikungkagyuu.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.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.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.nanshin@gmail.com
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. 0676 32 81 473
www.sakyaling.at

BURGENLAND

Saddharma Sangha

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

Yoga & Meditation

Offene Stunden

Ursula Lyon, 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., 19:30 – 21:00
michael.hudecek@gams.cc

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



**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



Dzokden Kalapa

JONANG-KĀLACAKRA NGÖNDRO PROGRAMM

9 Module insgesamt. Auf Englisch mit Rafa Lobsang Dorje. Offen für alle; keine Voraussetzungen erforderlich. Praxisstexte auf Deutsch sowie aufgezeichnete Sitzungen, tibetische Chantings usw. werden über unsere Lernplattform zur Verfügung gestellt.

■ **Kālacakra LinienmeisterInnen (Kursstart: 5. Jänner 2024)**

Erfahre über Śambhala und die LinienmeisterInnen, durch welche die Kālacakralehren seit der Zeit Buddhas übermittelt wurden.

Weitere Module im Frühjahr:

- **Zufluchtnahme und Niederwerfungen** (Februar)
- **Bodhicitta** (März)



Bauen wir zusammen das Zendo-Neu!

Das BergZendo liegt auf 900 Metern Höhe auf der Hohen Wand – nur eine Stunde von Wien entfernt. Es ist das Zen- und Seminarzentrum des 1979 gegründeten BodhidharmaZendo, welches Mitglied der ÖBR – Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft ist.



**BERG
ZEN
DO**

In den letzten acht Jahren haben wir unzählige Stunden Zeit und Energie investiert, um das BergZendo zu jenem vielbesuchten Juwel zu machen, das es heute ist. Doch obwohl das BergZendo über Betten für 40 Personen verfügt, fasst der Meditationsraum nur halb so viele Personen.

Um das volle Potenzial dieses herausragenden Ortes auszuschöpfen, planen wir den Bau einer neuen Meditationshalle: das Zendo-Neu!

Mit diesem Projekt wird das BergZendo zum größten Zen-Zentrum in Österreich und wohl zu einem der wichtigsten Orte für spirituelle Praxis in Europa.

Den Großteil der Baukosten haben wir bereits dank einer großzügigen Spende. Wir sind so nah am Ziel!

Nun bitten wir Sie,
sich am Bau des Zendo-Neu zu beteiligen!

Jede Spende, egal in welcher Höhe, ist willkommen und hilft, das BergZendo einer größeren Allgemeinheit zugänglich zu machen.

Weitere Infos unter: www.bergzendo.at/zendo-neu/
mail@bodhidharmazendo.net
Für Großspenden kontaktieren Sie uns gerne unter +43 664 2146785

