



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 07-09/2021



„Jeder soll sein Bestes geben.“

INTERVIEW MIT THULE G. JUG S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil III

MANFRED KREJCI S. 14

Verkörperung als Weg zur Vollkommenheit

MATTHIAS GRÜMAYER S. 22



SOMMER RETREAT

Meditation und Geiststraining

15. - 18. Juli
Do, 15 - So, 13 Uhr

Wie wunderbar, wenn in der Meditation der Geist still wird, wenn wir unsere innere Quelle berühren und sich neue Räume öffnen! Nutze die einmalige Gelegenheit, unter Anleitung des **Meditationsmeisters Ehrw. Lama Geshe TenDhar** die konzentriative Meditation zu üben und zu vertiefen und den Geist zu stärken. Geshe-la wird dabei von erfahrenen Praktizierenden unterstützt.

Wo? im idyllischen Bergdorf Knappenberg, Kärnten, auf 1000m Seehöhe

Alle Infos & Anmeldung: www.tibetcenter.at/sommerretreat

Tibetzentrum Österreich · Institut S. H. des Dalai Lama

Ethik - Meditation - Weisheit · authentisch und einzigartig

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



Zen-Retreat mit Koan-Praxis: Eine Rückkehr zu „Weiß-Nicht“

Samstag, 4. September – Samstag, 11. September 2021.

Kwan Um Zen im Buddhistischen Zentrum Scheibbs. Mit Zen Meisterin Hyon Ja, Dharma-Meister Knud Rosenmayr JDPSN und Jan Sendzimir SDT.

Dieses Retreat ist der intensiven Meditation gewidmet. Es findet nach einem geregelten Tagesablauf und im Schweigen statt. Neben Sitzmeditation, Chanting und formellen Mahlzeiten gibt es Gelegenheit zu persönlichen Einzelgesprächen mit den Zen-Lehrenden (Koan-Praxis in deutscher, englischer oder spanischer Sprache).

Das Retreat kann auch für den Zeitraum von drei Tagen gebucht werden.

Kosten: € 70.-/Nacht, inkl. Vollpension im Mehrbettzimmer.

Information:
<http://bit.ly/September-Retreat>

Für weitere Fragen: Tel. 0650 9949 546
kwanumzenvienna@gmail.com

Anmeldung: kwanumzen.retreat@gmail.com





Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Viele verschiedene Tore zur selben Lehre!

Auf die Frage, was es braucht, um die weitere Entfaltung des Buddha-Dharma in Österreich zu fördern und zu stärken, sagt Kigen Osho im Teil 3 unserer Reihe „Buddhismus in Österreich“ sinngemäß Folgendes: „Wir brauchen uns nicht zu sehr um einen Zuwachs zu bemühen, die Menschen finden von selbst zu uns, noch bevor wir sie finden.“ Das deckt sich voll mit meiner Vorstellung über eine der wichtigsten Aufgaben der ÖBR, nämlich für genau diese Menschen möglichst viele unserer verschiedenen Tore zu öffnen, damit sie den Dharma für sich entdecken können. In den alten Schriften ist sinnbildlich dazu von 84.000 Toren die Rede. Ich denke, das ist gerade für einen westlichen Geist sehr faszinierend, wenn es unzählige Tore des Zugangs zu einer Lehre gibt, ohne dass diese dadurch zwangsläufig verwaschen oder beliebig wird. Es ist eben die Stärke der Lehre des Buddha, dass ihre Essenz so unzerstörbar ist, dass sie, gleich einem Lichtstrahl, in jede Richtung dieselbe Wirkung entfalten kann. Es gibt eine Metapher die besagt, dass der Dharma klar wie ein Diamant ist. Legt man ihn aber auf blauen Samt, schimmert er blau, legt man ihn auf roten Samt, so schimmert er rot. Seine Essenz aber bleibt immer von selber Klarheit.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Thule G. Jug

14 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich III
Manfred Krejci

20 BUDDHISMUS
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

22 MEDITATION
Verkörperung als Weg zur
Vollkommenheit
Matthias Grümayer

26 BUDDHISMUS
Die Girlande der Sichtweisen
Michael Aldrian

25 HAIKU

29 CARTOON

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum. Medieninhaber und Herausgeber.

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

Redaktionsteam. Andrea Balcar, Margit Hörr, Manfred Krejci,
Hannes Kronika, Eva Pelizon, Martin Schaurhofer, Gerhard
Weißgrab, alle: redaktion@buddhismus-austria.at

Fotos. Cover, 8–13 Räter, 23 Klien

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

Gestaltung. Georg Hauptfeld, Mediendesign GmbH, 1020 Wien

Druck. Samson-Druck, St. Margarethen

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz. Medieninhaber und
Herausgeber. ÖBR, Präsident. Gerhard Weißgrab, Marina
Jahn (Vizepräsidentin), Evi Zoepnek (Vizepräsidentin), Heinz
Vettermann (Generalsekretär), Stand 1. 1. 2018

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 buddhistischen Fragen. Sie erreichen uns über das ÖBR-Sekretariat.

ÖBR-SEKRETARIAT

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

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 benutzen (Präsenzbibliothek). Alle anderen Bücher können entlehnt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

BIBLIOTHEK

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

Online

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. **Bestellung:** www.buddhismus-austria.at
> Aktuelles > ÖBR-Newsletter

FACEBOOK

„Like us“ on Facebook:



[www.facebook.com/
Buddhismusinoesterreich](https://www.facebook.com/Buddhismusinoesterreich)

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. 19. 9., 10. 10., 14. 11. 2021

jeweils 10:00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten:

0664 236 39 33

„der mittlere weg“,
Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Tel. 01/512 37 19
office@buddhismus-austria.at



Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:

www.oeb.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

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

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

Mag. Ingrid Strobl,

Tel. 0650/523 38 03

persönlich erreichbar: Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Fleischmarkt 16/Stiege 2/Tür 30,

1010 Wien

info@hospiz-oebr.at

www.hospiz-oebr.at



[www.facebook.com/
MobilesHospizderOebr](https://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.

Zeit: 2. Mittwoch im Monat, 17.30–19 Uhr

Ort: Meditationszentrum Karma Samphel

Ling, Seilerstätte 12/Top 28, 1010 Wien

Leitung: Eva-Maria Danko-Bodenstein

0699 11 99 03 61

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.

Rufen Sie uns einfach an:

JIVAKA

Buddhistische Krankenbegleitung:

0677 623 098 01

jivaka@buddhismus-austria.at

persönlich erreichbar Mo.–Fr. 13–14 Uhr

Ombudsstelle

OMBUDSFRAU DER ÖBR FÜR OPFER VON SEXUELLER GEWALT

Fatma Altzinger

Tel. 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: 1010 Wien, Biberstraße 9/2



Engagierter Buddhismus

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

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.

www.animalcompassion.de
info@animalcompassion.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

WANDERGRUPPE BUDDHA NATUR

Die Wandergruppe lädt zu monatlichen Wanderungen in Wien, NÖ und Bgld. ein, im Sinne der achtsamen Rückbesinnung auf die Verbindung Natur und Mensch.

forest17@gmx.at – fb: Reinhard Malicek

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Marina Jahn
Vizepräsidentin: Evi Zoepnek
Generalsekretär: Heinz Vettermann

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

Vorsitzende: Sylvie Hansbauer
stv. Vorsitzender: Michael Aldrian
stv. Vorsitzender: Guntram Ferstl

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Mag. Thomas Schütt, 0680/21 402 82
Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, marina.jahn@chello.at

Steiermark: Mag. Michael Aldrian,
0699/18 68 31 98, michael.aldrian@chello.at
Inge Brenner, 0676/328 14 73,
ingebrenner@sakyaling.at
Wolfgang Poier, wolfgang.poier@aon.at
0650/44 88 108

Kärnten: Monika Eisenbeutel
0664/110 27 02
kaernten@buddhismus-austria.at

Oberösterreich: Gerhard Urban,
0664/877 68 85, g_urban_at@yahoo.de
Brigitte Bindreiter, 0650/38 52 820,
brigitte.bindreiter@liwest.at

Salzburg: Werner Purkhart,
salzburg@buddhismus-austria.at,
0676/355 75 91

Tirol: Dr. Gabriele Doppler,
gabriele.doppler@gmail.com

Vorarlberg: Ing. Manfred Gehrman,
05574/451 21, manfred.gehrmann@bregenz.net

ÖBR-Referent bei der Europäischen Buddhistischen Union:

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



„Es geht um Dharma-Aktivität, und jeder soll sein Bestes geben, ganz einfach.“

Interview mit Thule G. Jug

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber Thule, du bist für mich ein Buddhist der ersten Stunden, aber wie bist du zum Buddhismus gekommen?

Thule: Ich hatte ein Schlüsselerlebnis, obwohl Religion in meiner Familie keinen hohen Stellenwert hatte. Nach meiner Ausbildung als Fotograf ging ich zum Zivildienst, der gerade gesetzlich anerkannt wurde. Und ich las damals in einer Zeitung, dass ein Militärpfarrer die Zivildienstler als Drückeberger bezeichnet hatte. So sind meine Freunde und ich gemeinsam aus der katholischen Kirche ausgetreten. Wir waren noch alle gemeinsam beim damaligen Bischof Weber, der sehr nett war, und sagten ihm, dass Jesus sicherlich den Wehrdienst verweigert hätte. Diese Ideale der Hippiebewegung wurzeln in mir noch immer und sind für mich bis heute kompatibel mit dem Dharma. Letztendlich geht es um Liebe und Mitgefühl mit einem guten Schuss Sarkasmus, ob es damals schon unwissentlich Dharma-Ideale waren oder es einfach nur gepasst hat, ist nicht so wichtig.

ÖBR: Aber es war schlüssig für dich?

Thule: Absolut, absolut, bis heute. Ich denke mir, hören wir auf, Waffen zu produzieren, dann hat sich die Sache erledigt. Die Antworten der damaligen Hippiebewegung waren gut und einfach und sind bis heute immer noch

richtig. Durch Glück und Schicksal bin ich 1979 in Graz dem Ole Nydahl begegnet.

ÖBR: Wie, einfach so bist du Ole Nydahl begegnet?

Thule: Ich muss kurz noch eine Vorgeschichte erzählen. Ich lebte damals in Liverpool, England, und arbeitete an einem Projekt mit Straßenkindern. Ich wollte damals unbedingt nach Neuseeland. Da ich kein Geld hatte, habe ich eine Möglichkeit gefunden, als Begleiter von Rennpferden nach Australien mitzuflogen. So wäre ich schon in Sydney gewesen und ich hätte aber noch einen zweiten Platz für eine Mitreisende gehabt. Ich war damals mit einer sehr lieben Frau in Graz zusammen, aber wir hatten sehr unterschiedliche Ansichten vom Leben, sie war Beamtin mit einem sicheren Leben und ich war ein Vagabund. Ich flog nach Graz, um sie zu überzeugen, mit mir und den Pferden nach Australien zu fliegen und nach Neuseeland auszuwandern. Ich war eigentlich nur kurz zu diesem Zweck in Graz, aber sie wollte ihren Job in der Landesregierung nicht aufgeben und dachte nur, dass ich jetzt vollkommen spinne [*lacht*]. Bei einer dieser Diskussionen gingen wir durch die Innenstadt und sahen einen Zettel mit einem Hinweis ‚Die Buddhas vom Dach der Welt‘ und wir dachten, dass es ein Lichtbildvorbereitungs- >>



Thule G. Jug

1958 geboren in Graz, Fotograf, 1979 erster Kontakt mit dem Buddhismus und Lama Ole Nydahl, erste Fotodokumentation im Bereich der Karma-Kagyü-Schule auf Wunsch der Rumtek-Verantwortlichen bei der Verbrennung des 16. Karmapa in Rumtek/Sikkim 1981.

Ab 1982 Aufbau und Organisation von Karma-Kagyü-Zentren in Österreich, 1994 in der ÖBR Gemeindevorstand, Mitarbeit bei der ÖBR-Verfassung, 25 Jahre Gefangenenbetreuung in der ÖBR, seit 1994 Arbeit am Karmapa-Dokumentationsprojekt.

Ich hörte seinen Einführungsvortrag über Buddhismus und bin heimgekommen.

>> trag vom Himalaya sein wird. Der Vortrag fand im Minoritenkloster im Keller statt und ich wunderte mich noch, dass da kein Diaprojektor war. Da saßen vorne rund um einen Tisch Ole Nydahl mit Kurt Nübling. Ich hörte seinen Einführungsvortrag über Buddhismus und bin heimgekommen. Keine Rennpferde, kein Australien, kein Neuseeland, in diesem Moment war für mich alles gestorben. Zwei Tage später folgte ich Ole nach München. Ole war damals für mich, was ich mir immer wünschte: ein spiritueller Freund. Er sagte immer, ich bin nicht das Kraftwerk, aber ich habe die Finger in der Steckdose. Da spürte ich diese starke Verbindung, auch wenn ich nicht ganz perfekt bin. Das war mein Schlüsselmoment, für den ich Ole auch immer dankbar sein werde. An diesem Abend in Graz verband mich das Schicksal mit dieser wundervollen Lehre. Ich bin zwar mit dem Buddhismus heimgekommen, hatte aber noch wenig Ahnung davon.

ÖBR: Wie ging es weiter?

Thule: Ein paar Freunde und ich machten in

Graz das erste vegetarische Restaurant, ‚Der Sonnenbaum‘, auf, ich sah aber noch kein buddhistisches Angebot in Österreich. Andere kreative Geschichten brachten mich dann in den Tessin, in der Schweiz, zum ‚fiesta monte verita‘, das ein alternatives Bewegungsfestival ist. Es wurde von niemandem organisiert und hatte seinen Ursprung bei Hermann Hesse, der sich schon um die Jahrhundertwende dort mit Gleichgesinnten traf. Man muss sich das so vorstellen, dass es von Mund zu Ohr in der Szene, in Kommunen in Deutschland, Holland und Österreich weitergesagt wurde, und alle trafen sich dort vom Vollmond im Mai bis Vollmond im Juni. Ein Monat lang versammelte man sich auf einer großen Wiese um 10:00 Uhr, da gab es dann ein Angebot verschiedener Workshops. Ich bot damals an, eine Gauklertruppe zu bilden, damit zogen wir nach dem Festival durch die Dörfer des Tessins und Norditaliens und führten dort unsere Kunststücke auf. Alles wurde zu Fuß zurückgelegt und wir wurden sehr liebevoll von der Bevölkerung aufgenommen und

*Wenn du wieder zurückkommst,
vergiss bitte nicht, eine Milch mitzunehmen.*

bekamen zu essen und zu trinken. Es war der Geschmack von Freiheit und unsere Kunststücke waren recht einfach: Ich zog mit Kreide einen Strich auf der Straße und wir führten darauf einen Seiltanz vor. Nach einer Zeit auf einer Alm hörte ich von einem ‚Padre Tibetano‘ und dachte mir, das klingt interessant und ging zu seinem Haus. Dort gab es zwei intakte und ein kaputtes Steinhaus, ebenfalls auf einer Alm im Tessin. Ich wartete drei Tage, bis der Mönche kam.

ÖBR: Wer war eigentlich dieser ‚Padre Tibetano‘, und was wolltest du dort?

Thule: Es war der jahrelange persönliche Koch von Lama Gesche Rabten und auch dessen Retreatstelle. Padre Tibetano stammte aus dem Elsass und sprach daher hervorragend Deutsch und sagte von sich selbst, dass er uralt wäre. Das war für ihn gut, denn so schleppte ich die schweren Steine für die Renovierung des Retreat-Hauses, das er gerade baute. Er fragte mich, was ich eigentlich hier wolle, und ich antwortete, dass ich meditieren lernen will. Auf seine Frage, was ich mir unter Meditation vorstellen würde, hatte ich keine Antwort. Er sagte, da denkst du einmal darüber nach, und ließ mich arbeiten. So verbrachte ich einige Monate bei ihm und ich verdanke ihm und seiner Weltoffenheit sehr viel. Er gab im Ort keinen Priester, und so wurde er von der Alm gerufen, um den Leuten im Ort Trost zu spenden. So ging Padre Tibetano mit dem Rosenkranz in den Ort und machte seelsorgerische Tätigkeiten. Er sprach weniger über Buddhismus, sondern über das, was den Leuten vertraut war. Er ist für mich ein großes Vorbild geblieben, weil er nichts zu beweisen, nichts zu verteidigen hatte, sondern einfach das tat, was angestanden ist. Mich hat er manchmal etwas garstig behandelt, aber das habe ich wahrscheinlich verdient [lacht:]. Für mich war damals klar, dass ich Mönch werden wollte, es war für mich das höchste Ideal. Es gab damals nichts Schöneres und Tolleres.



ÖBR: Wieso bist du dann kein Mönch geworden?

Thule: Leider kam Anfang September 1980 der Tag, an dem meine Mutter und Großmutter bei einem Autounfall in der Steiermark ums Leben kamen. Ich fühlte mich an diesem Tag nicht wohl, dass ich nicht arbeitete. Da kam auf einmal der Gemeindevizepräsident aus dem Ort zu uns auf die Alm und sagte mir, dass ich runterkommen solle, um dringend zu Hause anzurufen. Nach dieser schrecklichen Nachricht musste ich nochmals auf die Alm, da ich nichts bei mir hatte, und fragte Claude [Anm.: Padre Ti- >>



>> *betano*], ob er mir nicht einen Tipp geben kann oder auf was ich besonders achten soll, denn es ist etwas Arges passiert. Und er sagte zu mir: „Ja, wenn du wieder zurückkommst, vergiss bitte nicht, eine Milch mitzunehmen.“ Das war sein Tipp für mich und ich war sehr zornig auf ihn, aber interessanterweise brachte mich dieser Satz durch meine Krise. Dieses Teaching war zwar sehr hart, aber nicht ohne Liebe, und half mir damals, am Boden zu bleiben. Ich blieb in Graz und traf wieder Ole [Anm.: *Ny-dahl*]. Er sagte mir damals, du kommst mit mir nach Indien. Als Taxifahrer in Graz arbeitete ich Tag und Nacht, um mit ihm nach Indien zu fliegen. Aber ich war nicht der Einzige, sehr

viele Individualisten flogen mit nach Indien. Ich dachte mir noch: „Na, servas!“, denn ich war ja nicht so der Gruppenreisende [lacht:]. Aber ich flog mit.

ÖBR: Was geschah dann 1981 in Indien?

Thule: Wir machten eine dreimonatige Pilgerreise durch verschiedene buddhistische Stätten mit dem Ziel, dass Ole und seine Schüler*innen Anfang November nach Rumtek [Anm.: *Kloster vom 16. Karmapa*] kommen sollten, um Karmapa [Anm.: *der 16. Gyalwa Karmapa Rangjung Rigpe Dorje*] zu treffen. Als wir in Bodhgaya [Anm.: *Eine kleine Stadt, die im nordindischen Bihar liegt und als der heilige Ort gilt, wo Buddha unter dem Bodhi-Baum die Erleuchtung erlangte*] waren, kam plötzlich die Nachricht, dass Karmapa schwer krank war und nach Amerika gebracht wurde. Es war absehbar, dass wir ihn nicht sehen würden können. Als wir nach Rumtek kamen, verstarb genau zu dieser Zeit der 16. Karmapa in Amerika [Anm.: *Zion, Illinois, USA*]. Es war eine eigenartige Situation. Wir wurden sehr herzlich aufgenommen und waren da, als Karmapas verstorbener Körper, sitzend in einer Box, nach Rumtek kam, und wohnten der gesamten Zeremonie, die über 40 Tage dauerte, bei. Ich freundete mich mit Pönlop Rinpoche an und wurde gefragt, ob ich Fotos fürs Kloster machen könnte. So fotografierte ich die gesamte Geschichte der Zeremonie vom 16. Karmapa. Ohne meine eigene Entscheidung wurde ich als 23-Jähriger Fotograf der tibetischen Karmapa-Linie und machte es mein Leben lang. Nach der Verbrennung des Leichnams vom 16. Karmapa fragte ich mich, wer hier jetzt der Chef sei? So bat ich um eine Audienz bei Shamar Rinpoche, dem Sharmapa. Ich war damals schockiert, dass man in Indien keinen braunen Reis aß, und so sagte ich ihm, dass alle in Indien einen braunen Reis essen sollten. Er war sehr lieb zu mir und sagte: „I will

Wenn man selbst Dharma in den Mittelpunkt stellt, dann geht das problemlos.

think about it.“ *[lacht:]*. Dann bat ich ihn um einen Rat, da ich aus einem Land kam, wo es keinerlei Buddhismus gab, da fragte er mich, wo ich den herkam, und wollte es auf einer Landkarte sehen. Ich zeige ihm Graz und er nahm ein Amitabha-Bild und schrieb auf die Rückseite einen Namen und sagte, das ist der Namen eines Zentrums, du gehst dort hin und machst ein Karma-Kagyü-Zentrum. Du gehst heim, das war seine Antwort *[lacht:]*. Bevor ich heimflog, machte ich noch ein zweimonatiges Retreat nahe seinem Kloster in Kathmandu und ging danach alleine zum Basislager des Mount Everest.

ÖBR: Was sagst du dazu, dass es nun zwei 17. Karmapas gibt?

Thule: Hier geht es tatsächlich um Politik. Ich möchte es so formulieren, der Karmapa *[Anm.: Thaye Dorje, der 17. Karmapa]*, den ich gut kenne und zu dem ich großes Vertrauen habe, hat sich mit dem anderen Karmapa mehrmals getroffen. Damit haben sie beide ganz klar nach außen dokumentiert, dass sie die Politik nicht interessiert. Es geht um Dharma-Aktivität, und jeder soll sein Bestes geben, ganz einfach, und es ist auch ein bisschen Schicksalhaftigkeit, zu welchem Lehrer einen das eigene Karma hintreibt. Wenn man selbst Dharma in den Mittelpunkt stellt, dann geht das problemlos.

ÖBR: Du hast viel für die ÖBR getan. Was hältst du von ihr?

Thule: Ich liebe die ÖBR und sehe sie als so etwas Wichtiges und Kostbares an. Durch meine vielen Reisen durch die Welt weiß ich, wie selten es ist, so viele Schulen unter einem Dach zu vereinen. 1994 war ich im Gemeindevorstand und es war eine sehr intensive Zeit. Ich arbeitete unentwegt für die ÖBR und wir kristallisierten uns aus der 10-Jahres-Feier heraus. Wir kreierte monatelang die ÖBR-

Verfassung; Theo Strohal, Alexander Draszczyk, Peter Rumpler und ich.

ÖBR: Wie kam es zu deinem Engagement in der Gefangenenbetreuung?

Thule: Alexander Draszczyk und ich waren in einer ORF-Radio-Sendung „Freizeichen“ bei Nora Frey zum Thema „Trendreligion Buddhismus“, und diese hörte ein Häftling in Stein. So begann ich nach einem Briefwechsel ihn zu besuchen. Ich machte mir selbst einen Ausweis und ging als buddhistischer Seelsorger nach Stein. So wurde und war ich 25 Jahre lang Gefangenenbetreuer.

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

Thule: Ja, mein Leben hört sich vielleicht recht toll an, aber ohne meine Partnerin Gunhild, die mich überall unterstützte, wäre es nicht möglich gewesen. Das ist ganz wichtig und gehört ganz nach oben gestellt. Ich bin eigentlich nicht stolz auf irgendetwas, aber ich bin dankbar für alles. Wenn man sich seine eigenen Geschichten ansieht, was hat man wirklich beeinflusst? Es hat einen immer irgendwo hingeschmissen, zwar muss man dann schon sagen links oder rechts, aber dass man überhaupt zu der Abzweigung gekommen ist – da kann man nur DANKE sagen.

ÖBR: Vielen Dank für das Gespräch! ■



Buddhismus in Österreich

Teil III: Dharma – Die Essenz von Buddhas Lehre erhalten

MANFRED KREJCI

Die buddhistische Lehre, Dharma genannt, bildet –gemeinsam mit Buddha und Sangha – das zentrale Fundament des Buddhismus. Essenz der zeitlosen Erkenntnisse sind die Vier Edlen Wahrheiten, die Drei Daseinsmerkmale, der Edle Achtfache Pfad und die Lehre vom bedingten Entstehen.

Der dritte Teil der Serie „Buddhismus in Österreich“ zeigt auf, wie der Dharma sowohl durch das gesprochene Wort und den geschriebenen Text als auch durch moderne Kommunikation weitergegeben und damit eine noch nie dagewesene Verfügbarkeit geschaffen wird.

Orden und Dharmagruppen

In der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft sind die Orden und Dharmagruppen aller großen buddhistischen Traditionen unter einem gemeinsamen Dach vereint. In Österreich leben heute über 30 Ordinierte aus 12 Ländern, ein Drittel davon sind Nonnen.

Die Ordinierten sorgen für den Weiterbestand der Lehre, indem sie deren Inhalte studieren, lehren und praktizieren und sie so von Generation zu Generation weitertragen.

Stellvertretend für alle Ordinierten werden im Folgenden herausragende Persönlichkeiten und deren Aktivitäten näher vorgestellt. Eine Botschaft der Mönche und Nonnen zu der von der Redaktion gestellten Frage „Was braucht es für eine weitere heilsame Entwicklung des Buddhismus in Österreich und was ist dein Beitrag dazu?“ rundet das Bild ab.

Bhante Seelawansa Wijayarajapura Maha Thero



Stammt aus Sri Lanka und ist bereits seit Mitte der 80er Jahre für die buddhistische Gemeinschaft in Österreich tätig und im Rahmen

ÖSTERREICHISCHE BUDDHISTISCHE RELIGIONSGESELLSCHAFT

1983 als Körperschaft öffentlichen Rechts anerkannt und die offizielle Vertretung des Buddhismus in Österreich

Die wichtigsten Aufgaben

BUDDHA

Im Dialog mit der Gesellschaft

SANGHA

Gemeinschaft der
Praktizierenden unterstützen

SOZIALES ENGAGEMENT

Orientierung und
Unterstützung anbieten



DHARMA

Die Essenz von
Buddhas Lehre erhalten

BILDUNG & JUGEND

Buddhas Lehre vermitteln

der ÖBR-Theravadaschule und dem Dhammazentrum Nyanaponika aktiv. Er unterstützt die Entwicklung des Buddhismus in vielfältiger Form durch Vorträge, Zeremonien und die Teilnahme an universitären Ausbildungen. *Seine Botschaft: „Für eine heilsame Entwicklung des Buddhismus ist es wichtig, im Rahmen der Dharmapraxis die eigene Motivation zu untersuchen und zu hinterfragen, warum man die Lehre Buddhas praktiziert. Zur eigenen Orientierung und Reflektion hilft es, die eigene Praxis mit der Lehre des Buddha zu vergleichen. Eine aktive Praxis ist notwendig für eine Auseinandersetzung mit sich und seiner Umgebung, um so mit sich selbst und anderen richtig umzugehen.“ Und Bhante Seelawansa schließt mit einem Zitat Buddhas: „Dies allein lehre ich euch jetzt wie ehemals: Das Leiden und die Aufhebung des Leidens.“ (M22).*

Marina Myo Gong Jahn



ist in der ÖBR seit Mitte der 90er Jahre aktiv. Sie ist in der koreanischen Zen-Tradition ordiniert und Mitbegründerin des buddhistischen Religionsunterrichts in Österreich. Seit vielen >>

>> Jahren ist sie Vizepräsidentin und Zeremonienleiterin der ÖBR.

Ihre Botschaft: „Nachdem ich bald 15 Jahre als Vizepräsidentin der ÖBR für die Entwicklung des Buddhismus mitgearbeitet habe, sind meine Gedanken Folgende: weiterhin ein so guter Zusammenhalt und eine so gute Kommunikation innerhalb des Präsidiums. Förderung und Unterstützung der Gruppen zur heilsamen und guten Kommunikation zwischen den so unterschiedlichen Traditionen. Kommunikation, Mitgefühl und Gleichmut als tragende Säulen auf dem gemeinsamen Weg in die Zukunft des Buddhismus in Österreich.“

Meisterin Juerong



Nonne des taiwanesischen Fo Guang Shan Ordens mit einem sehr schönen Tempel in Wien Rudolfsheim-Fünfhaus. Die Nonnen sind sozial und auch im interreligiösen Dialog sehr engagiert. Sie kümmern sich um die taiwanesische Gemeinschaft in Österreich und feiern gemeinsam seit vielen Jahren das Gedenken an Verstorbene am Buddhistischen Friedhof in Wien.

Ihre Botschaft: „Die Verbreitung des Buddhismus muss den Bedürfnissen der modernen Menschen entsprechen und im Einklang mit der modernen Gesellschaft, Kultur und Leben stehen. Wenn das Leben im Buddhismus von der modernen Öffentlichkeit als nützlich erachtet wird, kann es akzeptiert und weit verbreitet werden. Wir im Tempel können die Funktion der Schule hinzufügen,

indem wir die verschiedenen Kurse anbieten, um Körper und Geist der Menschen zu kultivieren und zu reinigen, die Menschen in den Tempel zu bringen, um dort den richtigen Dharma zu lernen und die Vorteile des Dharma zu erkennen.

Osho Kigen



ist Zen-Priester im Bodhidharma Zendo in Wien. In dieser Funktion leitet er Meditationen, hält Dharmavorträge und bietet seinen Schülerinnen und Schülern Orientierung bei der Ausübung der Zen-Praxis. Kigen, geboren in den USA, ist in

Österreich seit 2012 als Nachfolger von Genro Osho Koudela tätig. Er leitet in Wien und am BergZendo auf der Hohen Wand Sesshins. *Seine Botschaft: „Was meiner Meinung nach für eine weitere heilsame Entwicklung des Buddhismus in Österreich notwendig ist, ist ganz einfach: mehr Zeit. Buddhistische Lehren brauchen nichts über die Schönheit und Klarheit dessen, was sie ausdrücken, hinaus, um Menschen zur Praxis zu bewegen. Entweder es spricht einen Menschen an oder nicht. Natürlich denke ich, dass es gut ist, Gelegenheiten zu schaffen, damit mehr Menschen in den buddhistischen Lehren und der Praxis in Berührung kommen. Ich habe aber festgestellt, dass die Menschen, die neue Schüler werden, normalerweise uns finden, bevor wir sie finden. Der Buddhismus ist ein Weg für diejenigen, die versuchen, ihrem Leben und der Welt einen Sinn zu geben, der nicht nur auf religiösen Überzeugungen basiert. Ich sehe den*

Fortschritt des Buddhismus in Österreich wie das Gehen durch einen dichten Nebel, nach und nach werden wir immer mehr durchdrungen, es braucht nur Zeit und Geduld.“

Rev. MyoE Doris Harder



ist ordinierte Zen-Priesterin in der Linie von Kobun Otagawa Roshi und Shunryu Suzuki Roshi. Sie begann mit Zen 1992 am Puregg/Salzburger Land und absolvierte das Priest Training am San Francisco Zen Center (von 2002 bis 2009 und von 2015 bis 2018). Aufenthalt an der Stiftung Felsentor in 2004. In Wien lebend, macht sie Theaterregie und unterrichtet Achtsamkeit und Zen.

Ihre Botschaft: „Da mein klösterlicher Weg für mich heilsam war und ist, möchte ich Interessierte ermutigen, so viel es geht in Buddhistischen Zentren und Klöstern Zeit zu verbringen und eine Lehrerin oder einen Lehrer zu finden. Das Lernen und Selbsterkennen geschehen viel schneller und tiefer mit vertrauenswürdigem Feedback in einem geschützten Sangha-Rahmen. Ohne diesen Kontakt können wir uns viel vormachen. Wo immer ich außerhalb einer Buddhistischen Institution lehre, versuche ich, die Buddhistische Terminologie zu unterlassen, damit wir im Hier und Jetzt die wichtigen Fragen des Lebens angehen können, ohne dass Konzepte uns trennen: Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe, Resilienz, Krankheit, Tod ... kann studiert und gelehrt werden mit den Kernaussagen des Buddhismus (Ver-

gänglichkeit, Nicht-Ich oder Verbundenheit, Leiden/Beenden des Leidens richtig verstehen) ohne viel Buddhistische Terminologie, direkt und in allgemein verständlicher Sprache.“

Chöje Lama Palmo



Chöje Lama Palmo ist in Österreich geboren, studierte und praktizierte den Buddhadharma seit ihrer Zufluchtnahme im Klösterlichen Sitz Palpung Sherab Ling bei ihrem Wurzellehrer Guru Vajradhara S. H. Chamgon Kenting Tai

Situpa seit ihren frühen Zwanzigern. Sie erhielt zahlreiche Übertragungen von vielen Meistern. Sie etablierte Palpung Europe mit Instituten in Purkersdorf bei Wien und Langschlag im Waldviertel, den Europäischen Sitz der Palpung-Linie, deren Sitz im Exil in Nordindien ist.

Ihre Botschaft: „Als Buddhisten ist es unser höchstes Gut, nicht nur um Buddhas Anwesenheit auf dieser Erde zu wissen, sondern all seine Weisheit, die er uns in seinen Unterweisungen hinterlassen hat, tatsächlich praktisch in die Tat umzusetzen, um so zu werden, wie er: vollkommen frei aller soziokulturellen Hürden und Blockaden, zwischen denen wir aus Gewohnheit herumjonglieren.

Buddhist zu sein bedeutet nicht, Lobbying für Buddha oder eine Organisation zu betreiben, sondern ganz persönlich den Anleitungen Buddhas zu folgen und zu praktizieren, was uns Dharma-Meister, die hehre Sangha, übertragen. Aus diesem Grunde habe ich zwei Anwesen geschaffen, eines im Westen von >>

>> *Wien und eines im Waldviertel, um genau das Interessierten geben zu können: Sie mit der Weisheit und dem stufenweisen Pfad zur Erleuchtung vertraut zu machen und ihnen einen sicheren Ort zu beschermen, an dem sie genau das bewerkstelligen und in unserem Klausurinstitut vertiefen können. Mein allerpersönlichster Beitrag zum Wohle aller ist, jeden Tag einige Zeit für meine persönliche spirituelle Praxis bereitzustellen, um mich der Erleuchtung aller fühlenden Wesen anzunehmen.“*

Lama Geshe TenDhar



geboren in Ladakh, Indien. Er kam im Zuge der Vorbereitung für die Kalachakra-Veranstaltung 2002 nach Graz. Seit damals ist er eng mit Österreich verbunden. Spiritueller Lehrer und Leiter der tibetisch-buddhistischen Dharmagemeinschaft TDC – Thekchen Dho-ngag Choeling und Direktor des Tibetzentrums Österreich in Knappenberg/Kärnten, ein internationales Bildungsinstitut, das tibetische Wissenschaften der Medizin, Astrologie und Philosophie vermittelt und dessen Schirmherr Seine Heiligkeit der Dalai Lama ist. Seine Botschaft: „Wie kann man sicherstellen, dass sich der Buddhismus in die richtige Richtung entwickelt? Was ist das Wichtigste? Was ist das eigentlich Wesentliche? Für mich ist dies im Begriff ‚authentischer Buddhismus‘

ausgedrückt: es ist das, was vom Buddha, von den Arhats, den Panditas und den Meistern der verschiedenen Übertragungslinien gelehrt wurde. Wenn wir sicherstellen können, dass die buddhistische Praxis in Österreich authentisch ist und sich aus authentischen Quellen speist, dann muss man die Unterscheidung zwischen einer positiven oder negativen Entwicklung nicht mehr machen, denn sie kann sich nur positiv entwickeln. Wenn wir das nicht tun und die buddhistischen Lehrer und Verantwortlichen der buddhistischen Gemeinschaften und Zentren sich darin verstricken, ihre eigene Agenda voranzutreiben, andere auszumanövrieren, sektiererische Vorurteile fördern und vorwiegend dem Geld nachlaufen – dann denke ich, dass die positive Entwicklung der Lehre Buddhas eher unwahrscheinlich ist. Das Hauptaugenmerk sollte daher darin bestehen, sicherzustellen, dass wir authentischen Buddhismus praktizieren! Aus der Sicht der Lehre Buddhas macht es keinen Unterschied, welches Ziel wir verfolgen: ob es das vollständige Erwachen eines Buddhas ist, die Befreiung aus den Leiden Samsaras, eine bessere Wiedergeburt oder ob wir nach Glück und Zufriedenheit in diesem Leben streben und einen ruhigen, friedvollen Tod wünschen – unsere Praxis ist immer Teil der drei höheren Schulungen – Ethik, Meditation, Weisheit. Damit wir die höheren Schulungen der Meditation und der Weisheit entwickeln können, müssen wir deren Grundlage, die höhere Schulung der ethischen Disziplin, kultivieren. Dies kann in Form von Gelübden der ordinierten Sangha oder in Form von Laiengelübden geschehen bzw. in Form ihrer Grundlage: dem Aufgeben der zehn negativen Handlungen und dem Kultivieren positiver Handlungen. Wenn wir es schaffen, Heilsames zu kultivieren, ohne einem selbstsüchtigen Geist und destruktiven Geisteszuständen zum Opfer zu fallen, dann wird sich unsere individuelle Praxis in die richtige Richtung entwickeln und damit auch der Buddhismus als Ganzes. Das ist für mich die Wurzel der heilsamen

Entwicklung des Buddhismus hier in Österreich und überall. Das ist etwas, wonach jeder und jede von uns individuell streben muss. Das ist aber auch etwas, wonach wir kollektiv in Form von buddhistischen Organisationen streben müssen. Wenn wir das schaffen, dann sehe ich nicht viel, was eine positive Entwicklung des Buddhismus in Österreich aufhalten könnte. Was ich persönlich und die Menschen um mich tun, um diese heilsame Entwicklung sicherzustellen, ist genau das: Wir tun unser Bestes, dass der Buddhismus authentisch praktiziert wird. Das haben wir in der Vergangenheit getan und wir werden es auch in Zukunft tun. Ich bete für die weitere heilsame Entwicklung von Buddhas Lehre hier in Österreich!“

Eine Liste aller in Österreich tätigen Orden und Dharmagruppen findet sich auf der ÖBR-Website unter www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/oebr-gruppen-und-orden/

Vorträge und Seminare

Ein großes und vielfältiges Programm bieten Gastlehrer und erfahrene Laienpraktizierende, um durch Einführungen, Vorträge, Kurse und Seminare zur Verbreitung des Dharma beizutragen. So spricht beispielsweise ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab in einem Podcast eine Einführung in den Buddhismus und es gibt neben einer Vielzahl von Meditationsveranstaltungen auch spezielle Angebote für Jugendliche, Schulen und Familien.

Das komplette Programm findet sich unter www.oebr.at/angebotprogramm/

Bibliothek und Archiv

In der hauseigenen ÖBR-Bibliothek befinden sich an die 2700 Bände: Primärtexte des Buddhismus, Literatur zu Meditation und Praxis, Kommentarliteratur, Biografien, Grundlagenwerke, philosophisch-wissenschaftliche und religionsvergleichende Arbeiten, westlicher

Buddhismus, buddhistische Kunst und Reiseliteratur, buddhistische Lyrik und Prosa und vieles mehr. Die Bibliothek enthält Bücher aus allen Traditionen – Theravada, Mahayana, Vajrayana – der buddhistischen Literatur in Deutsch und Englisch.

Sehr bedeutend ist der Nachlass von Karl Eugen Neumann (1865–1915), der wohl wichtigsten Persönlichkeit in der Geschichte des Buddhismus in Österreich. Er übersetzte nicht nur den größten Teil der Lehrreden des Buddhas aus dem Pali-Kanon, ein monumentales Werk, das bis heute unübertroffen ist, sondern beeinflusste damit auch Künstler und Intellektuelle europaweit.

Im Archiv finden sich auch die Bücher der Walter-Karwath-Bibliothek. Karwath war langjähriger Präsident der ÖBR (1977–1986) und wichtigster Betreiber auf dem Weg zur staatlichen Anerkennung des Buddhismus in Österreich im Jahr 1983.

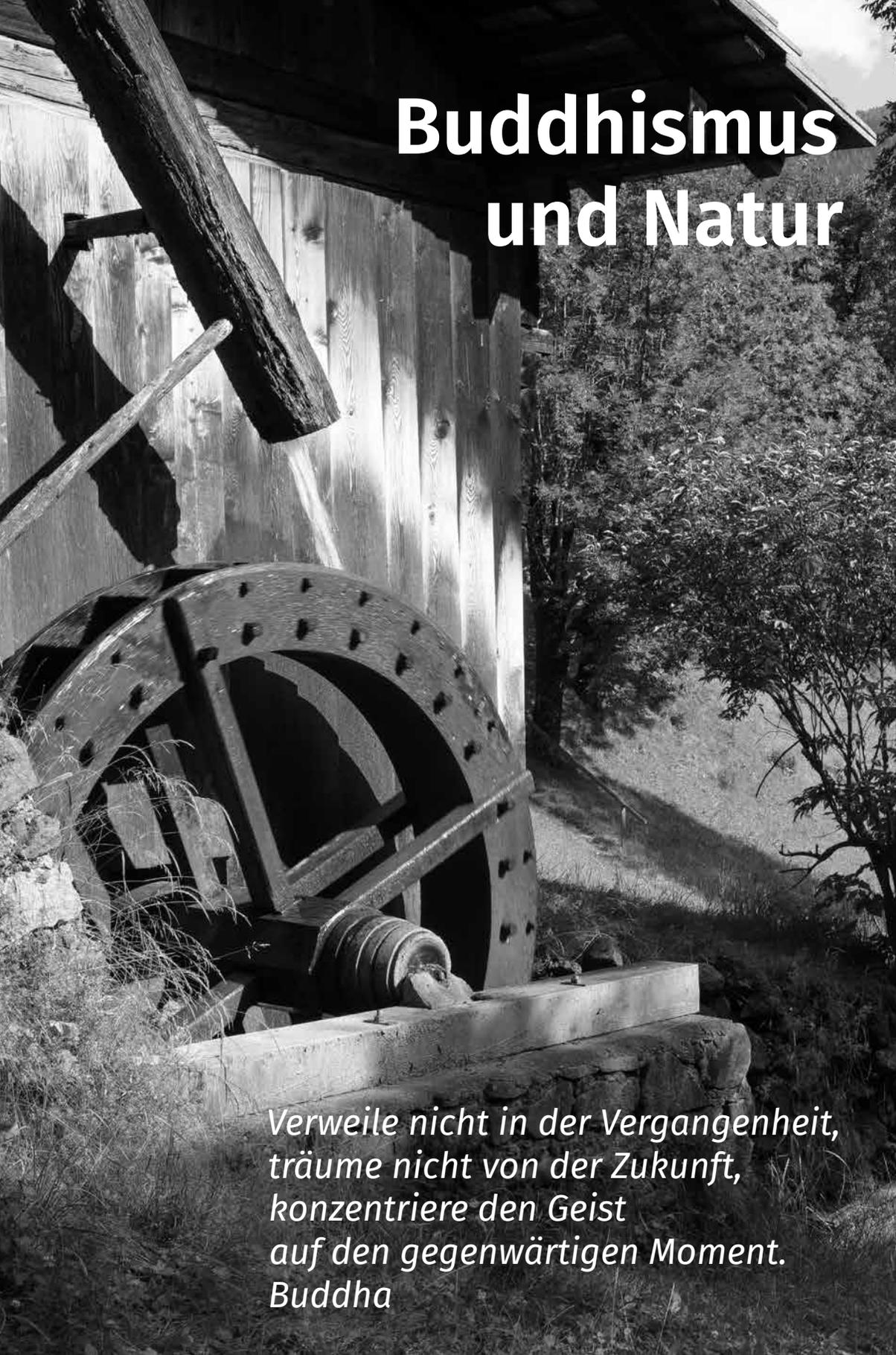
Praktizieren und üben

Der buddhistische Tempel „Der mittlere Weg“, ein Meditationszentrum im Herzen Wiens, wird von der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft verwaltet und steht allen offen, die den Weg des Buddha gehen wollen. Vor allem kleinere Dharmagruppen finden hier einen sehr schönen Praxisort. Bei Interesse bitte sich an das ÖBR Sekretariat zu wenden: office@buddhismus-austria.at

Die Serie wird fortgesetzt. ■

MANFRED KREJCI

war langjähriger Verlagsleiter und Chefredakteur in einem renommierten Fachzeitschriftenverlag, besuchte den Lehrgang der Akademie für Buddhismus und Christentum, absolvierte eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, unterstützt die ÖBR im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und ist Leiter ihrer Bibliothek.



Buddhismus und Natur

*Verweile nicht in der Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft,
konzentriere den Geist
auf den gegenwärtigen Moment.
Buddha*



Das Foto wurde im Juli 2018 am Mühlenweg
Maria Luggau (Lesachtal, Kärnten) aufgenommen.
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at

Verkörperung als Weg zur Vollkommenheit

MATTHIAS GRÜMAYER

Unser Körper ist ein Geschenk! Ich denke die meisten von uns können sich nicht daran erinnern, sich entschieden zu haben gezeugt zu werden. Wir haben unseren Körper geerbt. Die Gewohnheiten, die Lebensweise unserer Vorfahren, all das hat die DNA geprägt (Epigenetik). Das ist eine naturwissenschaftliche Herangehensweise. Buddhistisch betrachtet könnte man sagen, dass das Karma vorhergegangener Leben unseren Körper-Geist-Komplex (Namarupa) geprägt hat. Ohne Körper kein Erwachen. Besonders die menschliche Geburt wird traditionell als Voraussetzung gesehen, den Weg des Dhamma beschreiten zu können.

Nun scheint es mir so, dass unter Buddhistinnen und Buddhisten *Nama* (Geist) einen höheren Stellenwert hat als *Rupa* (Körper). Oft wird von Meditation als „Geistestraining“ gesprochen. Genau genommen müsste es Körper-Geist-Training heißen. Qualitäten wie die Vier Brahmaviharas – Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut – werden oft als Qualitäten des Geistes betrachtet. Meiner Erfahrung nach ist es sehr schwer, die Haltung der liebenden Güte nur im Geist allein zu kultivieren bzw. auszusenden. Es braucht Raum, um liebende Güte zu entfalten, den Raum des Körpers. So wie es im Metta Sutta steht: *Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken, ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung, nach oben, nach unten und nach allen Seiten.*¹

Ich lese das so, dass man vom Körper aus die liebende Güte aussendet. Von der Vorderseite, der Rückseite und den Flanken, nach oben

und unten in alle sechs Richtungen. Die liebende Güte kann so als angenehme wärmende Empfindung im Körper spürbar werden.

Viele von uns westlichen Buddhisten haben sich über Bücher dem Dhamma angenähert. Wir haben mit der Theorie begonnen, die uns dann früher oder später zu den ersten Meditationsinstruktionen geführt hat. Also von der Theorie zur Verkörperung.

Dabei besteht die Gefahr, dass wir z.B. den Atem zwischen Lippe und Nase aus der Perspektive des verkopften, in Gedanken und Konzepten verlorenen Menschen wahrnehmen und uns so das Unverkörpert-Sein weiterhin einüben statt uns unserer körperlichen Erfahrung zu öffnen.

In meiner eigenen Praxis konzentrierte ich mich lange auf meinen Atem, aber in Wirklichkeit nahm ich eine rigide bewegungslose Haltung ein, atmete flach in den Bauch und vergaß alles um mich. Ich begab mich in eine leere farblose neblige Wüste. Avi Grinberg, der Begründer der Grinberg-Methode, nennt das das Never-Never-Land. So hatte ich eine Pause



von mir und der Welt. Vermutlich hätte ich auch fernsehen können. Ich weiß nicht mehr wie lange ich auf diese Weise meditierte. Ich fürchte es dürften einige Jahre gewesen sein.

Wenn ich mich zurückerinnere, war ich sehr von der Dritten edlen Wahrheit, wie ich sie damals verstand, angezogen. Das Ende des Leidens. Ich dachte, das ist ein tolles Versprechen. Kein Leiden mehr! Das passte super mit meinem unverkörpernten Dasein und meiner Tendenz, Leid zu vermeiden, zusammen.

Erst ein zehntägiges Goenka Vipassana-Retreat und das Kennenlernen der Grinberg Methode brachten mich der verkörpernten Praxis näher und mit dem Schmerz, der dem Körper innewohnt, in Kontakt (Erste Edle Wahrheit).

Um diese Erfahrungen reicher konnte ich dann in dem dreimonatigen Winterretreat 2015/16 in Plumvillage beginnen zu erleben, wie wichtig es ist, verkörpert zu praktizieren. Ich erlebte unterdrückte Gefühle, starke Emotionen in meinem Körper verortet. Ich gab ihnen Raum und meine Aufmerksamkeit und ließ sie über Tage hinweg, stehend, gehend, sitzend, liegend, der Fokus meiner Meditation sein. Junpo Roshi beschreibt dieses Raumben schön:

How do you control a raging bull? Give it a huge pasture. Don't give the pain attention and don't attach to it. You can't stuff it, you can't struggle with it so what do you do? Open up to it. Learn how to be with discomfort.² >>

>> Schmerz, ein weiter Begriff der alles Unangenehme umfasst, hat eine den Körper und Geist aufweckende Eigenschaft. Erlaube ich mir meine Aufmerksamkeit mit Neugier in der Erfahrung des Schmerzes ruhen zu lassen, statt mich in den Kopf und die Virtualität meiner Gedanken zurückziehen, erlebe ich das Ende des Leidens (dukkha nirodha) direkt in meiner körperlichen Erfahrung. Lasse ich den Schmerz zu, dann wird aus der unangenehmen Empfindung eine Empfindung, die im Raum (Körper) und mit Geduld erfahren wird (upekkha) und die meist an Intensität verliert und dann verschwindet (anicca).

oder:

Lasse ich den Schmerz zu, dann wird aus der unangenehmen Empfindung eine Empfindung, die – wenn sie im Raum (Körper) und mit Geduld erfahren wird (upekkha) – meist an Intensität verliert und dann verschwindet (anicca).

Diese Erfahrung lässt mich mit frischem Blick auf die vier Edlen Wahrheiten und auf meinen Körper blicken. Durch wiederholtes Verweilen mit einer schmerzlichen Erfahrung entsteht Vertrauen darauf, mit den schwierigen Aspekten des Lebens umgehen zu können. Natürlich ist das Ende des Leidens nur etwas Vorübergehendes, es wird sicher wiederkommen. Entscheidend ist, wie wir mit ihm umgehen.

Sich des Körpers bewusst zu werden verbindet uns mit der Zeit: Jetzt, und dem Ort: Hier, und dem, was sich in und um uns gerade manifestiert. Uns im Körper zu verwurzeln hilft uns auch dabei, unseren Gedanken und Emotionen nicht so leicht ausgeliefert zu sein. Der Körper ist der Container für Empfindungen, die kommen und gehen. Auch wenn die Form noch so vergänglich ist, sie bietet uns doch einen stabilen Rahmen dafür, unsere Erfahrung bewusst zu erleben. Das Bewusst-

sein im und um den Körper ist immer schon da, bereit etwas wahrzunehmen. Deine Zehen sind hier, während du diesen Text liest. Spür mal hin!

Wieso ist diese ganze Körperthematik so wichtig? Wenn wir verkörpert sind, kommen wir mit der Wirklichkeit in Kontakt. Darum geht's! Das ist auch im Satipathana Sutta zu erkennen: Zuerst die Aufmerksamkeit auf das sogenannte Innen lenken (Atem, Körperteile, die Organe). Dann den Gefühlston, dann die Verfasstheit des Geistes. Letztendlich richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Objekte des Geistes. Man könnte auch sagen, wir richten die Aufmerksamkeit unseres Körpers über die Sinne, auch dem Tastsinn der Haut nach Außen und ergründen so unsere Beziehung zur Welt. Der Körper ist die Antenne, mit der wir in Kontakt treten mit der Wirklichkeit. Durch die Verkörperung kommen wir aus dem abgekapselten Beschäftigt sein mit uns selbst, hin zu dem In-Kontakt-Treten mit dem It-is-how-it-is. Wir treten in Kontakt mit der Weite und der allen Dingen innewohnenden Vollkommenheit. ■

- 1 Vgl. Reginald A. Ray PhD, *Touching Enlightenment, Sounds True* S.47-48.
- 2 Suzanne Friedman, *The Junpo Roku, the Dharma & Recorded Sayings of Junpo Denis Kelly* S. 36.

MATTHIAS GRÜMAYER

geb. 1985 in Wien. Studium der Religionswissenschaft an der Universität Wien, Grinberg-Praktiker www.kayavidya.com, Buddhist, Mitglied im Orden des Intersein und der Wake Up Sangha Wien, Achtsamkeitstrainer. Interessiert daran, seinen Körper/Geist und die Welt denkend/spürend zu erforschen. Seit März 2020 Papa von Amara.

Ein Traumgebilde,
Als ich ihn fassen wollte,
Der zarte Falter.

Buson



Die Girlande der Sichtweisen

MICHAEL ALDRIAN

Ein Leitfaden zu Sicht, Meditation und Resultat der neun Fahrzeuge, Padmasambhava zugeschrieben, mit einem Kommentar von Jamgön Mipham.

Wie geht der Buddhismus mit anderen Ansichten um?

Der Buddha anerkennt alle anderen Denkweisen als die unterschiedlichen Ausprägungen der Illusionen der Wesen. Verkehrte Ansichten, deren unheilsame Auswirkungen viel Leid erzeugen, sind letztendlich aus der Unwissenheit der fühlenden Lebewesen geboren. Durch möglichst stringente Argumentation und einen der Zuhörerschaft angemessenen Sprachgebrauch versuchte der Buddha den Menschen die rechte Sicht darzulegen.

Brahmajala Sutta

Im *Brahmajala Sutra* (Das Prachtnetz, DN1) befasst sich der Buddha mit den Sichtweisen der Asketen und Brahmanen, die Selbst und Welt als existent oder teilweise existent bzw. als ewig oder nicht-ewig oder teilweise ewig oder teilweise nicht-ewig erklären. Er empfiehl darin seinen Schülerinnen und Schülern falsche Sichtweisen durch Argumente zu widerlegen und die rechte Sicht durch Argumente zu belegen. Buddha zeigt auf, dass diese Asketen und Brahmanen an einigen von 18 Annahmen über die Vergangenheit und/oder 44 Auffassungen über die Zukunft in extremen Sichtweisen von Ewigkeit und Nicht(s)-Sein festhalten. Der Buddha setzt diesen Ansichten die Einsicht in den illusorischen Charakter der (relativen) Wirklichkeit entgegen, nimmt das Nicht-Anhaften zum Leitmotiv und führt die Auswirkungen der anderen Lehren auf deren Anfangsbedingungen zurück. Dasselbe Verfahren wendet er auf seine eigene Lehre an (vgl. Dahlke, Paul: Buddha, Die Lehre des Erhabenen; 1960, München, Goldmann Band 622, 623).

Kalama Sutta

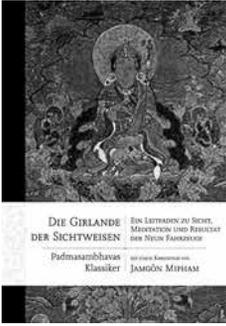
Die *Rede an die Kalamer* (A.III. 66) fasst es trefflich zusammen. Die Kalamer klagen dem Buddha ihren Zweifel, da bislang immer Lehrer kamen, die ihren eigenen Glauben lobten und die Ansätze anderer Lehrer verachteten oder beschimpften. Der Buddha zeigt auf, dass sie anhand ihrer eigenen Überlegungen ob etwas heilsam oder unheilsam ist, herausfinden werden, welchen Lehren sie folgen können. Weder verwirft der Buddha die Verehrung von Göttern, noch das Verleugnen der Götter. Er spricht dafür, diese Hilfsmittel der eigenen geistigen Entwicklung so zu gebrauchen, dass kein Schaden für andere entsteht. Den Predigern der „wahren Lehre“, die damals so zahlreich waren, wie heute, hält der Buddha entgegen, dass eine Lehre, die mehr Zwie tracht und Feindschaft unter die Menschen bringt, keine „wahre Lehre“ sein könne, eine Lehre, die Selbstverantwortung und Mitgefühl fördert hingegen wohl.

Girlande der Sichtweisen

Padmasambhava verwendet in der *Girlande der Sichtweisen* (8.Jh. u.Z.) eine Auswahl jener unzähligen, bereits im *Brahmajala-Sutra* beschriebenen ‚verkehrten‘ Ansichten, die unter den ‚Wesen der Welt‘ üblich sind. Allen nicht-buddhistischen Anschauungen ist mit Mitgefühl für fehlendes Verständnis zu begegnen.

Sie können grob in vier Arten zusammengefasst werden:

1. Unreflektierte;
2. Materialisten;
3. Nihilisten; und
4. Eternalisten.



Dem stehen die zwei Aspekte jenes Weges, der über die Welt

hinausführt, gegenüber: das Merkmalfahrzeug und das Vajrayana. Im Text folgt die Erläuterung der 9 Yanas der buddhistischen Übungswege, deren einfachster Pfad jener der Hörer und Hörerinnen ist und deren subtilster im Atiyoga oder der großen Vollendung (Dzogpa Chenpo) besteht.

Im Kommentar von Jamgön Mipham werden auch die entsprechenden tibetischen und die Sanskritbegriffe für die nicht-buddhistischen Sichtweisen und weitere Begründungen nachgereicht:

- die Unreflektierten (Tib.) ‚phyal ba‘, die keine Philosophie des Lebens oder spirituelle Praxis haben und ohne tiefere Absichten sind;
- die Materialisten (Skt. lokayata), deren Name auf Tibetisch je nach Schreibweise unterschiedliche Bedeutungen besitzt, entweder (Tib.) ‚rgyang phen pa‘ (wörtlich „Zurückweisende“), weil die Materialisten in ihren Gedanken und mit ihrem Verhalten jegliche Überlegungen betreffend zukünftiger Existenzen beiseite schieben, die sie als abwegig zurückweisen; oder (tib.) ‚rgyang phan pa‘ (wörtlich „Suchende nach offensichtlichem Nutzen“), weil sie nur danach streben, was offensichtlich für dieses gegenwärtige Leben von Vorteil ist und kein größeres Ziel haben;
- die Nihilisten (Skt. naisthika), (tib.: mur thug pa)
- die Eternalisten (Skt. tirthika), auf Tibetisch ‚mu tegs pa‘ genannt, weil sie auf den Stufen (stegs) stehen bleiben, die zum Ufer (mu) führen, d.h. der Pfad, der in den Ozean des Nirvana mündet. (S.57/58)¹

Von buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern wird seit Buddha, „Materialist“ öfter auch als Synonym für Nicht-Buddhisten im Allgemeinen verwendet. Das folgt der Logik, dass Eternalisten, die an etwas ewig-Bestehendes glauben, einen „Materialismus“ nicht verleugnen können, da eine letztendliche Substanz/Essenz (Gott

und/oder Seele) angenommen wird, also ein grundlegender Dualismus, eine Trennung, im Unterschied zur buddhistischen Sichtweise der „Leerheit“ (shunya-ta). Auch die „Nichts-Gläubigen“ (Nihilisten) bekennen einen deutlichen Dualismus (Sein – Nichts), der aus buddhistischer Sicht wiederum eine Substanz annimmt, auch wenn diese dann „ver-nichtet“ wird.

Letztendlich sind alle Sichtweisen, die eine Trennung von Geist und Materie, von relativer und absoluter Wahrheit, von immanenter und transzendenter Sichtweise befürworten „samsarische“ Sichtweisen. Das ist dem Umstand geschuldet, dass sie in einer „samsarischen“ Sprache (des Dualismus, der Trennung) formuliert sind und konventionelle Begrifflichkeiten verwenden. Der Buddha schweigt, wenn es um die Formulierung des „Absoluten“ geht! *Genauso ist es Aniruddha. Der Tathagata hat immer nur im Hinblick auf eine Sache gesprochen – im Hinblick auf das Leiden (Dukkha) und das Ende des Leidens. (SN 22,6)*

Padmasambhava gibt zu verstehen, dass keine Trennung vorliegt:

(...) Wesen mit den schärfsten Fähigkeiten haben verstanden, dass uranfängliche Erleuchtung bedeutet, dass sie von Anfang an erleuchtet waren, und sie schreiten kraftvoll auf dem Wege fort. (S.43) ■

¹ Dies ist ein Überblick über den Sanskrit-Begriff „Tirthika“ (tib. mu tegs pa), der (...) allgemein (für Nihilisten und Eternalisten) verwendet wird (...). In diesem Text aber werden die Befürworter des Eternalismus, der von Buddhisten als eine extreme Sichtweise angesehen wird, so bezeichnet.

ENRICO KOSMUS

übersetzte zahlreiche Bücher und sein Leben war durchdrungen von der Lehre des Buddha: <https://enicokosmus.com/>
Er lebte in der Steiermark und verstarb Anfang Mai plötzlich. Das letzte Buch, das er übersetzte, war die „Girlande der Sichtweisen“, erschien im Wandel Verlag.

ABC

Akademie für
Buddhismus und
Christentum*"An einem Ding oder an einer bestimmten Ansicht zu hängen und andere Dinge und Ansichten als minderwertig zu betrachten, das bezeichnen die Weisen als Fessel."
(Sutta Nipata, 79B)**"Und wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun,
so sollt auch ihr ihnen tun." (Lukas-Evangelium 6, 31)*

Akademie für Buddhismus und Christentum / Buddhismus-Lehrgang 2021/2022

Nach den erfolgreichen Lehrgängen der letzten Studienjahre gibt es auch ab dem Wintersemester 2021/2022 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 18:30 – 20:00
(Termine für Vorträge zum Tibetischen Buddhismus und Zen Buddhismus werden kurzfristig bekanntgegeben).

Lehrgangsbeginn:

WS Oktober 2021, SS März 2022; 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

Samsara - der alltägliche Irrsinn

Frank Zechner





BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

BUDDHISMUS KURZ & BÜNDIG

Die 3 aufeinander abgestimmten Vorträge mit Kurzmeditation bieten eine **leicht verständliche Einführung** in die grundlegenden Aussagen und Prinzipien des Buddhismus. Keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind **Neugier** am Buddhismus und **Interesse** an hilfreichen Meditationen für den Alltag (auf Dana/Spendenbasis).
jeweils Mittwoch, 10.Nov. - 24.Nov. 18-20 Uhr



BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien & Meditationslehrgang

mit Mag.ª Andrea Husnik

2-jähriger Lehrgang in 14 Modulen

dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr

Themenblöcke ab 3. Quartal 2021:

Tod & Wiedergeburt: Deren Ablauf und Einfluss auf unser jetziges Leben	7.9 – 12.10
Karma: Seine Wirkungsweise, Reinigung u. Verdienstansammlung	19.10 – 23.11
Zuflucht zu den Drei Juwelen: Buddha, Dharma, Sangha; Praktiken dazu	30.11 – 21.12

2022: Eine tägliche Praxis aufbauen | Samsara & Nirvana | Bodhicitta | Probleme umwandeln | Weisheit | Tantra.

Einstieg jeweils zu Beginn eines Themenblockes möglich. Den Teilnehmer*innen werden pro Modul schriftliche Unterlagen sowie Audiofiles zur Verfügung gestellt.

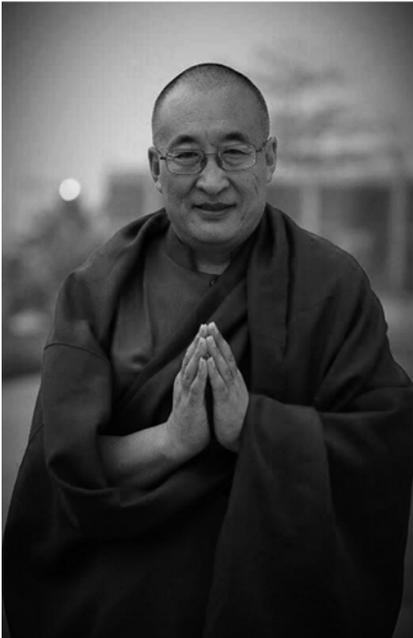
Mag.ª Andrea Husnik lehrt seit mehr als 30 Jahren Buddhismus der Gelug-Tradition.

Informationen und Anmeldung:

Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum für Studium und Meditation
Serviteng. 15 | 1090 Wien | info@gelugwien.at | www.gelugwien.at

Gesellschaft zur Erhaltung der
Mahayana Tradition (FPMT)





Online: Fr., 23. – So., 25. Juli 2021

KALACHAKRA Einweihung für den Weltfrieden

mit dem Kalachakra-Meister Khentru Rinpoche

<https://dzokden.org>

Verbinde Dich mit Deinem höchsten Potential:
Kalachakra, das Rad der Zeit, umfasst jene Essenz,
aus der unsere wahre Natur besteht.

Mit deutscher Übersetzung plus **EINWEIHUNGS-
BUCH**, damit Sie dem gesamten Ritual komplett folgen
können.

AYURVEDA
im Zentrum



Karin Cadez

Dipl. Ayurveda-Therapeutin

Die längste Reise ist die Reise zu sich selbst.

Nehmen Sie sich ca. 3 Stunden Zeit und
tauchen Sie in die Welt des Ayurveda ein.

Herrengasse 6–8/Stg. 3/16, 1010 Wien

Tel.: +43 (0)650 44 777 88

Mail: karin.cadez@gmail.com

www.ayurveda-im-zentrum.at



Möchtest du deine Praxis vertiefen?
Lernen die Welt durch deinen
Körper zu erfahren?
Einen heilsamen Umgang mit
Schmerz und Angst lernen?

Dann melde dich für
eine erste **gratis**
Grinberg-Sitzung



Matthias Grümayer

Grinberg-Praktiker

www.kayavidya.com | 06801454171
gruemayer4grinberg@gmail.com

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JULI BIS SEPTEMBER 2021

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.07. 07:00-03.07. 16:30	Zen-Tag mit Koan-Interviews	<i>Knud Rosenmayr</i>
03.07. 18:00-10.07. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
05.07. 18:00-11.07. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
06.07. 19:00-21:00	Der/ Die spirituelle LehrerIn	<i>Andrea Husnik</i>
17.07. 09:00-18.07. 16:00	Xi-Sui-Jing-Qi-Gong Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
18.07. 18:00-25.07. 13:00	Freude und Stille	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
23.07. 19:30-25.07. 13:00	A Life in Peace	<i>Lama Tsony</i>
24.07. 18:00-31.07. 10:00	Kobun Erinnerungs - Sesshin	<i>Vanja Palmers</i>
24.07. 09:00-25.07. 16:00	Qi Gong Workshop 8 Brokate	<i>Shi Yan Liang</i>
29.07. 18:00-08.08. 13:00	Vipassana Meditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
31.07. 09:00-01.08. 16:00	Shaolin Rou Quan Workshops	<i>Shi Yan Liang</i>
04.08. 16:00-08.08. 15:00	Tara Retreat mit Tara Reinigungsnacht	<i>Ehrw. Losang Palmo (Rita Riniker)</i>
04.08. 17:00-08.08. 10:00	Zen Ferien	<i>MyoE Doris Harder</i>
10.08. 18:00-15.08. 13:00	Vipassana Metta	<i>Andrea Huber</i>
13.08. 18:00-15.08. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
14.08. 18:00-21.08. 14:00	Zen und Wandern	<i>Marcus Hillinger</i>
25.08. 16:00-29.08. 10:00	Zen Urlaub im Nationalpark Kalkalpen	<i>Fleur Sakura Wöss (Nenge Misho)</i>
27.08. 09:00-29.08. 16:00	Weisheit und Energie für das tägliche Leben	<i>Shin Kyong Je Ja Nim</i>
28.08. 18:00-04.09. 10:00	Zen und Yoga	<i>Beate Genko Stolte</i>
28.08. 09:00-29.08. 16:00	Shaolin Yi-Jin-Jing Qi-Gong Workshop	<i>Shi Yan Liang</i>
04.09. 06:00-11.09. 18:00	Zen-Retreat mit Koan-Praxis: Eine Rückkehr zu „Wei	<i>Jo-Alma Potter</i>
06.09. 19:30 - 31.01.2022	Kontemplationen zu LamRim-Themen	<i>Renato Unterberg</i>
06.09. 19:30 - 31.1.2022	Meditation (Anfänger und Fortgeschrittene)	<i>Renato Unterberg</i>
06.09. 19:30 - 31.01.2022	Kontemplationen zu LamRim-Themen - Offene Gruppe	<i>Renato Unterberg</i>
07.09. 19:00 - 12.10. 19:00	Tod und Wiedergeburt: Einfluss auf unser jetziges Leben	<i>Andrea Husnik</i>
09.09. 19:00-09.09. 21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
11.09. 18:00-18.09. 12:00	Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
15.09. 18:00-19.09. 13:00	Achtsamkeit für Gefühle und Gedanken in der Medita	<i>Jason Siff</i>
16.09. 19:00-23.09. 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
19.09. 18:30-25.09. 10:30	Zen Meditation und Yoga	<i>Christian Hackbarth-Johnson</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
06.07. 17:00-19:00	Feier - Gebustag seiner Heiligkeit mittels Tara Medita-tion	
10.07. 17:30-18:30	Puja anlässlich des 86. Geburtstages Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama	
14.07. 19:00 - 14.7. 21:00	Chokor Düchen	
07.08. 17:00-08.08. 09:00	Tara Reinigungsnacht	<i>Ehrw. Losang Palmo (Rita Riniker)</i>
19.09. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
Zen Zentrum Wien/Zoom	info@kwanumzen.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01-9945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Karma Kagyü Sangha	info@karma-kagyu.at
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01 945 6138
Kalachakra Kalapa Center, Garanas	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Nationalpark Kalkalpen	paul.matusek@mishoan.at
Waldviertel Yun Hwa Dharma Sah	waldviertel@yunhwasangha.org; 0699 19 56 79 57
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
Shaolin Kulturverein	office@shaolinkultur.at; 01 945 6138
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412
Zendo Buddhistisches Zentrum Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664 98 69 7 54
ORT	KONTAKT
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Friedensstupa im Volksgarten Graz	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum	info@gelugwien.at; 0681 204 900 31
Kalachakra Kalapa Center, Garanas	office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91
Meditationszentrum der mittlere Weg	office@buddhismus.austria.at; 0664 236 39 33

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

Bodhidharma Zendo

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock, 1010
Wien
Tel. 01/513 3880
mail@bodhidharmazendo.net
www.bodhidharmazendo.net
>> *Japanischer Buddhismus*

Buddhanuphap Tempel Österreich*

Thaliastraße 111
1160 Wien
Tel. 0664/40 555 55
>> *Theravada-Buddhismus*

Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

Lehenerstraße 15, 5020 Salzburg
Tel. 0664/92 056 29
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
drikung@1012.at
>> *Tibetischer Buddhismus*

Dzogchen Gemeinschaft Österreich*

Wichtelgasse 12
1160 Wien
wien@dzogchen.at
www.dzogchen.at
>> *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*

Kalachakra Kalapa Zentrum

Garanas 41, 8541 Schwanberg
Tel. 0699/1215 1291
office@shedrupling.at
www.shedrupling.at
www.kalapa.at
>> *Tibetischer Buddhismus*
>> *Übertraditionell*

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-kagyuu.at
www.karma-kagyuu.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

Kolingasse 11 / 4
1090 Wien
Tel. 0680/55 396 11
info@kwanumzen.at
www.zen-meditation.wien
>> *Koreanischer Buddhismus*

Ligmincha Österreich

Argentinierstraße 60/13
1040 Wien
Tel. 0676/773 8856
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*

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

**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

Stiftgasse 15–17, 1070 Wien
Tel. 01/523 32 59
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*

Wöchentliche Meditationen

	BUNDESLAND	MO	DI	MI	DO
Bodhidharma Zendo Wien	Wien	18.30	06.30	18.30	06.30
Drikung Phuntsog Chöling	Wien				
Dzogchen Gemeinschaft Wien	Wien				
Fo Guang Shan	Wien				
Garchen Chöding Zentrum	Wien	19.00			19.00
Karma Kagyü Diamantweg	Wien	20.00	20.00	20.00	20.00
Karma Kagyü Sangha Wien	Wien		19.30		19.30
Karma Samphel Ling	Wien	19.00			19.00
Kwan Um Zen Schule	Wien	18.30			19.00
Ligmincha Österreich	Wien	16.30, 18.30			
Namka Kyung Zong Meditationszentrum	Wien		18.00		
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	
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	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				
Buddhamettaa Tempel Graz	Steiermark	11.00	11.00	11.00	11.00
Karma Kagyü Diamantweg Graz	Steiermark		20.00		
Karma Kagyü Diamantweg Judenburg	Steiermark				20.00
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		20.00		
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				19.00
Theravada Gruppe Salzburg	Salzburg		19.00		
Karma Kagyü Diamantweg Villach	Kärnten		20.00		
TDC Thekchen Dho-ngag Choeling	Kärnten				19.00
Bodipath 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
Karma Kagyü Diamantweg Bludenz	Vorarlberg			20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Bregenz	Vorarlberg	20.00		20.00	
Karma Kagyü Diamantweg Dornbirn-Markt		Vorarlberg	19.30		

FR	SA	SO	WEBADRESSE
18.30			www.bodhidharmazendo.net
18.30			
			www.dzogchen.at
		15.35	www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyuu.at
			www.karma-samphel-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.at
			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
	11.00, 12.00		wien.shambhala.info
19.00			www.shaolinkultur.at
19.00	06.00, 18.30	18.30	www.theravada-buddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wien.html
			www.daishinzen.at
			www.bzs.at
19.00		9.00	www.palping.eu
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/wienerwald.html
13.30			
11.00	11.00	11.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
6.15			www.shedrupling.at
			www.theravada-buddhismus.at
			www.drikungaustria.org
20.00			www.diamantweg.at
			www.diamantweg.at
			www.gomde.at
			www.senkobobuddhismus.at
			www.lotussangha.org/oesterreich/linz.html
19.00			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
20.00			www.diamantweg.at
18.00	18.00	10.00	
20.00			www.diamantweg.at
20.00			www.diamantweg.at
19.30			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

Dharma Sangha Österreich

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Michael Podgorschek
Tel. 0699/1479 1212, podpod@t0.or.at

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
Seidengasse 28, 1070 Wien
peter.jurkowitsch@aon.at

Ryuun Zen Sangha

Schüler von Genso Sasaki Roshi
„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Daru Huppert, Tel. 0676/551 6536
www.ryu-un-zen.org

OBERÖSTERREICH**Zendo Linz**

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

Mittwoch-Gruppe „Open Zen“

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

Donnerstag-Gruppe „Offene Weite“

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

Samstag-Gruppe „BuddhaDharmaSangha“

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

Zen in Gmunden (japan. Rinzai Zen)

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

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 Königswieser
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

Martin Krautschneider

Di., 19.00–21.00, auch für Anfänger
Sa., 7.00–9.00
Tel. 01/729 82 66
<http://martin-krautschneider.at/yoga/>

Qi Gong & Meditation**Michael Hudecek**

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

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



Yantra Yoga Einführungskurs

15.-17. Oktober 2021

Samdrubling - 1160 Wien - gegebenenfalls online



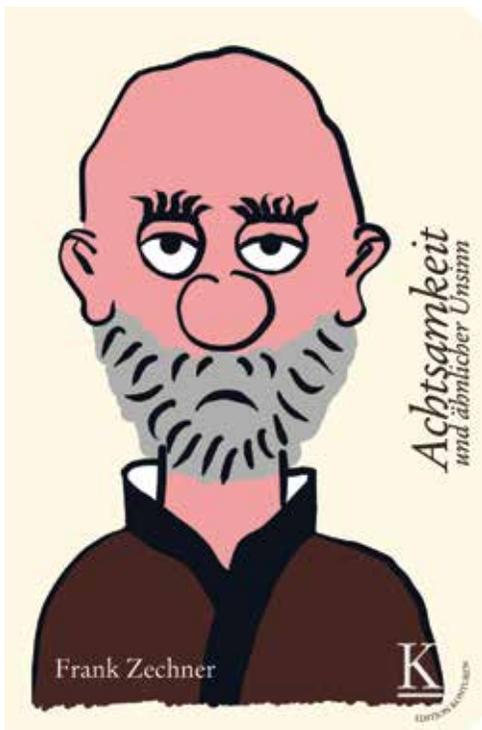
Mit Honza Dolensky

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

Nach Besuch dieses Grundkurses gibt es die Möglichkeit in den wöchentlichen online Praxis-Kurs einzusteigen.

Info & Anmeldung

www.samdrubling.at



Frank Zechner

Achtsamkeit und ähnlicher Unsinn

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

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

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

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

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



Gomde Internationales Zentrum
für Buddhistische Studien und Meditation
+43 650 9999208 | www.gomde.eu

Buddhismus & Wissenschaft

5. Juli - 8. August 2021



Tägliche Meditation, klassisches Studium und akademischer Kurs.

Erforsche und lerne von einer der spannendsten Begegnungen unseres Jahrhunderts:

Moderne Wissenschaft und Jahrtausende alte Weisheit.

John Dunne, PhD (*Mind and Life Institute*)

Ana C. Lopes, PhD (*Stanford University*)

James Gentry, PhD (*Stanford University*)

Monastic Prof. (*Ka-Nying Shedrub Ling*)



Authentische Kostbarkeiten für die Dharma Praxis

www.ratnashop.eu