



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 04-06/2021



„Der Buddhismus hat mich gepackt.“

INTERVIEW MIT HANNES HUBER S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil II

MANFRED KREJCI S. 12

Essen und meditieren

GEORG WEIDINGER S. 20

Eine Initiative der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft und ihrer Gruppen
in Kooperation mit der Europäischen Buddhistischen Union



Buddhist Action Week 2021

„Outer Purity & Inner Purity“

Mo., 21. – Mo., 28. Juni 2021, österreichweit

Auch Du kannst mitmachen! Verwirkliche Deine Idee! Lade ein zu Deiner Aktion!

Inspirationen: Veranstage eine Gehmeditation in Deiner Stadt. Meditiere im Park.

Abfall-Sammel-Aktion im Wald. Mache Deinen online Vortrag, ...

www.oebr.at/angebotprogramm/buddhist-action-week-2021



Traditionelle tibetische Massagen GEIST UND KÖRPER STÄRKEN



Fernöstliche Heilmethoden liegen voll im Trend. Eine besondere Stellung nimmt hier die traditionelle tibetische Medizin ein.

Das umfassende Wissen über die Natur des Geistes und seinen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden bestimmt seit Jahrhunderten die Art der Therapie in der traditionellen tibetischen Medizin. Einer der Therapieansätze in der TTM sind die sanften Therapien. In der „Jamche Kunye-Praktik“ werden unter anderem Massagen mit duftendem, erwärmten Öl und Kräutertempeln angewendet, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stimulieren und durch sanftes Drücken und Ziehen

einen tiefenentspannenden Zustand herbeizuführen. Chronische Leiden, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden,



Muskelverspannungen uvm. können damit positiv beeinflusst werden. Finden Sie Ihre innere Harmonie, ich unterstütze Sie gerne dabei.

Tel. 0676 / 525 99 27

ttm@bodyandmind.co.at

<https://bodyandmind.co.at>

1220, Leonard Bernstein Str. 4-6/3/4I
2061 Hadres, Obritz 60



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Vielfalt anstelle von Einfach

Auf unserer regelmäßigen „Haiku-Seite“ steht in diesem Heft: „Namenlose Gräser, ich kenne nicht ihre Namen, doch zart und lieblich sind sie alle!“ Es ist die Vielfalt, welche Leben auf unserem Planeten überhaupt erst möglich gemacht hat. Die Verbreitung der Buddhalehre auf der ganzen Welt, hat in den letzten zweieinhalb Jahrtausenden ebenfalls eine große Vielfalt entwickelt. Unterschiedliche Themen und große Diversität bieten auch die Beiträge in diesem Heft, und in der Fortsetzung der Beschreibung der Aufgaben der ÖBR zeigt sich sehr schön, wie sehr der Dharma alle Bereiche unserer Gesellschaft berührt und inkludiert. Ich habe den Eindruck, dass gerade in pandemischen Zeiten mit ihren großen Einschränkungen die Vielheit und Buntheit auf zahlreichen Ebenen sehr leicht übersehen wird und verloren gehen kann. Umso wichtiger scheint es mir, einen Fokus darauf zu richten, Mannigfaltigkeit vielleicht gerade dort zu erkennen, wo wir sie im alltäglichen Lärm und Trubel vor dieser Pandemie einfach übersehen hatten. Vielleicht können wir gerade durch die Einschränkungen den Reichtum erkennen, der uns trotzdem noch immer umgibt – und ich meine nicht den materiellen. Dabei bleibt aber die große Aufgabe und Herausforderung bestehen, aus großer, schöner und wertvoller Vielfalt keine Beliebigkeit entstehen zu lassen.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Hannes Huber

12 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich II
Manfred Krejci

18 BUDDHISMUS
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

20 MEDITATION
Essen und meditieren
Georg Weidinger

24 BUDDHISMUS
40 Jahre Naikan in Europa
Yoshin Franz Ritter

23 HAIKU

27 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, 8–11 Rätzer, 14 ORF Barbara Krenn,
15 ORF Doris Appel, 16 Kultusamt Stephan Leitner, 17 KPH
Wien/Krems, Karin Ertl, 20–22 Weidinger, 24–26 Naikan
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](http://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. 18. 4., 16. 5., 13. 6. 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

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

Start Buddhist Action Week 2021

Präsident Gerhard Weissgrab eröffnet diese Woche mit einem Vortrag:

Buddhist Action beginnt immer bei uns selbst.

Mo., 21.6.2021, 19.00 Uhr

www.oebr.at/angebotprogramm/buddhist-action-week-2021

info: 01/512 37 19; office@buddhismus-austria.at

Versammlung der Buddhistischen Gemeinde Österreich

Sa., 3. Juli 2021, 14.00 Uhr

der mittlere weg
Biberstrasse 9/2, 1010 Wien

Eingeladen sind alle ÖBR-Mitglieder.

info: 01/512 37 19; office@buddhismus-austria.at

Alter und Tod



**MOBILES
HOSPIZ**

UNTERSTÜTZUNG IN DER LETZTEN PHASE DES LEBENS

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

Mobiles Hospiz der ÖBR

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



„Der Buddhismus hat mich gepackt.“

Interview mit Hannes Huber

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

ÖBR: Lieber Hannes, wie hast du zur Lehre Buddhas gefunden?

Hannes: Es gibt so etwas wie Neujahrsvorsätze, und ich kann mich noch genau erinnern, am 1. Jänner 1985 dachte ich mir: „So kann es nicht weitergehen!“. Also begann ich zu Hause zu meditieren, ohne Anleitung, stellte aber bald fest, dass es so nicht gut geht, und ging nach längerem Zögern zum Buddhistische Zentrum am Fleischmarkt, ins Sekretariat zu Claudia Braun. Da es zeitgleich einen buddhistischen Einführungskurs gab, nahm ich daran teil. Der Kurs fand

damals im Sekretariat statt und hat mich sozusagen gepackt. Was mir fehlte, war die Meditationspraxis, das Sitzen. Nach meinem mehrmaligen Bitten gab Claudia schließlich nach und wir konnten am Ende des Kurses fünf Minuten meditieren [*lacht*], und dabei bin ich zum ersten Mal in den Theravada-Raum gekommen. Das war mein Beginn in dem Raum, in dem wir jetzt sitzen, und ich dachte, ja, das ist also der Raum vom buddhistischen Zentrum, und kam öfters. Da mir das aber damals zu wenig war, habe ich mich ins Flugzeug gesetzt und bin nach Sri Lanka

„Wenn mich jemand inspiriert, so habe ich das Bedürfnis, es mit anderen zu teilen.“

geflogen. Dort ging ich in ein Kloster und konnte ausgiebig meditieren.

ÖBR: Warum hast du deine buddhistische Heimat im Theravada gefunden?

Hannes: Die einfachste Antwort, die ich mir selber gegeben habe, da ich mich das auch schon gefragt habe, war: „Das war da im Buddhistischen Zentrum am Fleischmarkt die erste Tür. Ich bin halt nicht weiter gekommen“ [:lacht]. In der Zwischenzeit, obwohl Theravada immer noch meine Heimat ist, habe ich mich für Zen, für die Gelug-Tradition im Sinne der Bereicherung zu interessieren begonnen. Ich denke, dass jede Tradition ihre Schwerpunkte und Stärken hat und wir hier im Westen den Luxus haben zu den verschiedensten Traditionen Zugang zu haben.

ÖBR: Du lädst seit Jahrzehnten internationale Lehrerinnen und Lehrer in die Theravada-Schule ein, wie kamst du auf diese Idee?

Hannes: Ja, ich erinnere mich noch an die Einladung an Sayadaw U Pandita [Anm.: War einer der führenden Vipassanā-Meister aus Burma] bei uns in der Theravada-Schule einen Vortrag zu halten, den ich dann im Schaukasten am Fleischmarkt angekündigt habe. Da standen dann zwei Interessierte davor und sagten: „Das kann nicht der richtige Sayadaw U Pandita sein“ [:lacht]. Es war scheinbar unglaublich, dass er nach Wien kommen und einen Vortrag in der Theravada-Schule halten sollte, aber ja, es war so.

ÖBR: Ich erinnere mich noch an Godwin Samararatne [Anm.: Buddhistischer Meditationslehrer aus Sri Lanka], wie kam es zu seiner Einladung?

Hannes: Mit Godwin verband mich ein freundschaftliches Verhältnis. Ich fand ein geeignetes Zentrum, das „Haus der Stille“ in Puregg, und

veranstaltete ein Retreat mit ihm. Viele Leute wurden von ihm sozusagen gepackt und er kam danach noch zwei, drei Mal nach Österreich. Nur beim letzten Mal hat er kurz davor abgesagt und er wollte, dass ich statt seiner das Retreat leiten sollte. Das war mein Sprung ins kalte Wasser damals Ende der 1990 Jahre. Wenn mich jemand inspiriert, so habe ich das Bedürfnis, es mit anderen zu teilen.

ÖBR: Du bietest allerlei Kurse an den verschiedensten Orten an, kannst du davon deinen Lebensunterhalt bestreiten?

Hannes: Es hat sich in den letzten Jahren ergeben, dass ich davon leben kann. Das finde ich auch wichtig, da ich sonst nicht die Zeit hätte so viele Retreats zu geben. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Kurse sind auch noch eine kleine Aufbesserung. Am liebsten wäre mir, wenn ich alles auf Dāna [Anm.: Gabe, Spende, Großzügigkeit] machen könnte. Es verschwindet immer mehr im säkularen Rahmen, aber ich denke, dass Dāna einerseits eine schöne und ganz wichtige Praxis ist und andererseits den Dhamma [Anm.: Buddhistische Lehre] allen zugänglich macht. Es ist mir wichtig, dass es hier im Rahmen der Theravada-Schule praktiziert wird.

ÖBR: Sind „MBSR-Seminare“ nicht dasselbe wie buddhistische Meditationsmethoden?

Hannes: Für mich ist das nicht ein und dasselbe, der große Unterschied besteht darin, dass ich Vipassanā-Meditation in einem größeren, religiösen Kontext sehe, der vielleicht bei uns hier im Westen nicht diesen Stellenwert hat wie in Asien. Aber es ist jedenfalls etwas anderes, als sich etwas herauszunehmen aus dem Kontext, wie es im MBSR geschieht. Das ist natürlich sehr hilfreich fürs Alltagsleben, aber es ist aus dem Zusammenhang genommen. Bei der MBSR-Lehrer-Ausbildung, als Dozent, >>



„Dāna, eine wichtige Praxis, den Dhamma allen zugänglich zu machen.“

>> bringe ich die buddhistischen Wurzeln mit hinein, denn es ist auch wichtig, nicht nur etwas herauszunehmen, sondern auch zu wissen, wo es herkommt, wie der Kontext ist.

ÖBR: Nenne ein Beispiel?

Hannes: Achtsamkeit ist bei MBSR herausgenommen aus einem größeren Zusammenspiel – zum Beispiel Sila [Anm.: *Die grundlegenden Richtlinien buddhistischer Ethik*]. Das wurde weggelassen. Vipassanā schaut vielleicht erst einmal gleich aus, aber ich denke, Vipassanā führt zu Weisheit, Einsicht in die Vergänglichkeit und Leerheit, das heißt nicht, dass es bei MBSR nicht auch passieren kann, aber es ist nicht das Ziel. Vipassanā als Weg kann zur Befreiung von jeglichem dukkha [Anm.: *schwer zu ertragen, Leid*] führen. Buddha gab ein Beispiel von einem Gleichnis von zwei Pfeilen: Du wirst von einem Pfeil getroffen und man rammt sich noch einen zweiten hinein; das ist dukkha, das man zum ersten Leid noch hinzufügt. MBSR versucht den zweiten Pfeil herauszuziehen oder ihn sich erst gar nicht hineinzurammen.

Der Buddha-Dhamma entfernt in letzter Konsequenz auch den ersten Pfeil.

ÖBR: Was sind aus deiner Sicht die häufigsten Irrtümer, denen Dhamma Praktizierende unterliegen?

Hannes: Ein häufiger Irrtum besteht darin, zu glauben, dass man mit dem Willen alles kann, dass man etwas erzwingen kann, aber auch, dass man mit der Praxis gewissen psychologischen Herausforderungen ausweichen kann, was letztlich nicht geht. Es gibt einen schönen Ausdruck des „Spiritual Bypassing“, Ausweichen durch meditatives High-Werden, aber man wird von diesen Themen wieder eingeholt. Ich erlebte das auch selbst. Es gibt kein Vorbeikommen. Die Dhammapraxis selbst ist auch anatta [Anm.: *kein unveränderliches, unabhängiges Selbst*] im Sinne, dass man nichts erzwingen kann, sondern nur Ursachen setzen kann und die Wirkungen kommen in ihrer Zeit. Das sah ich am Anfang meiner Praxis auch noch nicht.

ÖBR: Ich möchte dir zu deinem 60. Geburtstag gratulieren und fragen, hast du einen Herzenswunsch, den du dir gerne erfüllen möchtest?

Hannes: Ich las das Interview von Georg, der 80 wurde, und dachte mir, dass du es mich noch nicht fragen würdest [lacht]. Ich habe viele Herzenswünsche. Aber einen wirklich großen hatte ich, dass ich mir mit 60 wieder ein Jahr Sabbatical nehme, wo ich mehrere Monate Zeit habe, in Asien zu praktizieren, das geht nun gerade nicht, aber das kann man ja auch mit 62 oder 63 machen. Ein anderer

Hannes Huber

praktiziert Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) und Metta-Meditation seit 1985 und lebte für einige Jahre in buddhistischen Klöstern in Burma und Sri Lanka. Dabei absolvierte er mehrere bis zu 6-monatige Vipassana-Meditationsretreats. Yogalehrerausbildung am Yogainstitut Santacruz, Bombay. Ausbildung in Psychosynthese bei Sascha Dönges, Basel. Ausbildung in MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Ion Kabat-Zinn in Dublin, Irland. Er leitet Meditationsretreats im In- und Ausland und ist Dozent im MBSR-Ausbildungsteam, ZAS Stuttgart.



„Es gibt kein Vorbeikommen an der Praxis.“

ist, dass ich mit ein paar Leuten, die sich interessieren, eine experimentelle Gruppe machen möchte, die sich mit den Existenzebenen der buddhistischen Kosmologie beschäftigt. Diese haben auch etwas mit Aspekten unseres eigenen Geistes zu tun, spiegeln sich quasi darin. Dieser Aspekt wird hier bei uns im Westen meist ausgespart. Ich hatte zuletzt in Burma damit praktiziert.

ÖBR: Du hast immer wieder buddhistische Reisen an die historischen Wirkungsstätten Buddhas organisiert, kannst du darüber etwas erzählen?

Hannes: Das mache ich nicht mehr.

ÖBR: Diese Antwort ist zu kurz!

Hannes: *[lacht]* Ich habe vielleicht vor, mit ein paar Leuten, einer sehr kleinen Gruppe, so eine Reise wieder zu machen, aber die Organisation sollte jemand anderer tun. Ich erinnere mich noch an eine sehr schöne „Auf den Spuren des Buddha“-Reise, wo wir auch im Panditarama in Lumbini waren, wo am Schluss noch einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer dortblieben.

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

Hannes: Ich wünsche mir, dass die Buddha-Lehre hier in Europa auch weiterhin an Breitenwirkung gewinnt, aber trotzdem auch ihre volle Tiefe als Weg zur Befreiung entfalten kann. Für Letzteres braucht es hierzulande noch einiges. Gerade in Zeiten, wo Reisen nicht mehr so einfach möglich sind, wird uns das umso mehr bewusst. Wir haben etwa noch kein Kloster in der Theravada-Tradition in Österreich. Wir bräuchten auch einen Ort, an dem Menschen sich ausgedehnter Meditationspraxis (z. B. mehrere Monate) widmen können und dabei gut begleitet werden – und natürlich Menschen, die bereit sind, den Weg zu gehen. Es liegt an uns.

ÖBR: Danke für das Interview. ■



Buddhismus in Österreich

Teil II: ÖBR als Dialogpartner – Gesellschaft miteinander verbinden

MANFRED KREJCI

Eine der zentralen Aufgaben der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) ist die intensive Pflege des Dialogs in allen gesellschaftlichen Bereichen.

Gerade in den letzten Jahren wurde deutlich, dass es kein anderes Mittel als den Dialog gibt, um in Zeiten eines raschen sozialen Wandels hilfreiche Antworten auf die ständig wachsenden gesellschaftlichen Herausforderungen zu finden. Die ÖBR versteht sich deshalb als ein für alle gesellschafts- und religionsrelevanten Institutionen und Bereiche offener Ansprechpartner.

Dialog durch Öffentlichkeitsarbeit

Um im Dialog zu bleiben, setzt die ÖBR unter anderem auf eine zeitgemäße und verständliche Öffentlichkeitsarbeit. Neben den eigenen Medien wie dem seit 10 Jahren bestehenden Magazin Buddhismus in Österreich, dem neuen News-Bereich auf der Website www.buddhismus-austria.at, dem neu gestalteten, vierteljährlich erscheinenden ÖBR-Newsletter sowie einer aktuellen Facebook-Seite unterhält die ÖBR enge Kontakte zu den religionsrelevanten Qualitätszeitungen und zu ORF Radio und TV.

Interreligiöser Dialog

Ebenfalls zu den wichtigen Aktivitäten der ÖBR zählt der interreligiöse Dialog und darüber hinaus der Dialog in allen Bereichen der Gesellschaft. Unter anderem auch die Teilnahme an unterschiedlichen Ethikforen und die regelmäßige Ausrichtung von Symposien zu unterschiedlichen Themenstellungen gesellschaftlicher und allgemeiner Fragestellungen.

Im interreligiösen Konzert wird die Stimme des Buddhismus gehört und auch als Impulsgeber geschätzt, frei von jahrhundertlang tradierten und teilweise historisch belasteten Verhältnissen zwischen den theistischen Religionen.

Im Folgenden einige Beispiele von ÖBR-Aktivitäten zum Thema interreligiöser Dialog:

Plattform der Kirchen und Religionsgesellschaften

Mit der Gründung einer "Plattform der Kirchen und Religionsgesellschaften" schufen die in Österreich gesetzlich anerkannten Religionsgemeinschaften 2011 eine neue Struktur der Zusammenarbeit. Die Einrichtung dient im Wesentlichen einem konstruktiven inneren Dialog zwischen den Mitgliedern und bietet ein wertvolles Podium für ein gutes und friedliches Miteinander in Österreich. Im Vordergrund der gemeinsamen Aktivitäten steht dabei der Austausch über wichtige Fragen im Verhältnis von Staat und Religionsgemeinschaften.

Ethische Bewusstseinsbildung

ÖBR-Präsident Weißgrab ist Mitglied im Beirat Initiative Weltethos, die sich die ethische Bewusstseinsbildung sowie die Durchdringung aller Lebensbereiche mit der allen religiösen wie nicht-religiösen Traditionen gemeinsamen goldenen Regel zur Aufgabe gemacht hat: „Behandle die anderen so, wie du selbst behandelt werden willst.“ Wenn es den religiösen und weltanschaulichen Überzeugungen bzw.

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

Institutionen gelingt, an der Realisierung und Sicherung des Friedens zwischen Religionen, Kulturen und Völkern in der Gegenwart mitzuwirken, dann leisten sie zugleich einen Beitrag für eine friedliche Zukunft im Sinne von Hans Küngs Leitsatz: Kein Friede zwischen den Nationen ohne Frieden zwischen den Religionen.

Buddhismus for Future

Unter dem Motto „Schöpfung bewahren = Klima schützen“ stellen sich vier Vertreter von etablierten Glaubensgemeinschaften in Österreich demonstrativ hinter die Forderungen von Fridays for Future. Die Stellungnahme der ÖBR zu diesem Schritt: „Das Klima beeinflusst die Natur. Wir alle sind Teil der Natur und von jedem Wandel, der dort stattfindet, mit betroffen – es führt daher kein Weg daran vorbei, endlich die volle Verantwortung für den Schutz dieser Natur zu übernehmen!“

Gebet der Weltreligionen

Im Rahmen der GLOBART Academy 2019 fand im ESSL Museum Klosterneuburg ein „Gebet der Weltreligionen“ statt, an dem Vertreter von Christentum, Judentum, Buddhismus

BUDDHA

Im Dialog mit der Gesellschaft

ÖBR Magazin
ÖBR Newsletter
ÖBR Facebook
Plattform der Kirchen
Campus der Religionen
Interreligiöse Gremien
Behörden
Forschungseinrichtungen
TV
Radio
Zeitung
Online

und Hinduismus teilnahmen. ÖBR-Präsident Weißgrab wies in seinen Ausführungen auf die Grundlagen der buddhistischen Lehre hin und stellte die Zeremonie der Zufluchtname und eine Metta-Meditation vor.

Europas Werte

Ist ein friedliches Zusammenleben in aller Vielfalt in Europa möglich? Diese Frage dis-

>>

>> kutierten VertreterInnen namhafter Glaubensgemeinschaften sowie der interkulturellen Philosophie im Oktober 2019 im Haus der Europäischen Union in Wien. Gelingen kann dies, so die ÖBR, durch Mitmenschlichkeit: „Mitgefühl ist ein Hauptwert im Buddhismus.“ Was den Umgang der verschiedenen Glaubensrichtungen miteinander anbelangt, plädiert die ÖBR für einen permanenten Dialog, getragen von gegenseitigem Respekt.

Für Klimagerechtigkeit

Im Rahmen der Seminarreihe „Klimagerechtigkeit: Ethische Reflexion und transformatives Handeln“ der Donau-Universität Krems fand im Februar 2020 in Wien ein Podiumsgespräch zum Thema „Ökologische Spiritualität und Klimakrise: Perspektiven der Religionen“ statt. Dabei stellten hochrangige Vertreter österreichischer Kirchen und Religionsgemeinschaften Lösungsansätze zur Frage vor, welche Rolle die Religionen spielen könnten, um ein Umdenken der Menschen in Bezug auf die Klimakrise zu bewirken.

Aufruf zum Klimavolksbegehren

Premiere in der Geschichte der Volksbegehren: Die großen Glaubensgemeinschaften – unter ihnen die ÖBR - rufen Ende Juni 2020 gemeinsam zum Unterschreiben des Klimavolksbegehrens auf. In einem offenen Brief, den auch 85 andere konfessionelle Organisationen unterzeichnet haben, stellen sie sich damit erstmals geschlossen hinter ein Volksbegehren und seine Forderungen nach einer mutigen Klimapolitik.



DR. BARBARA KRENN,
LEITERIN
ORF-ABTEILUNG
RELIGION UND ETHIK
MULTIMEDIAL

„Die Zusammenarbeit mit der ÖBR ist wichtig für mich, weil wir in deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern immer kompetente Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner für unsere Berichterstattung finden. Sie unterstützen uns jederzeit in unserer Recherche und Aufbereitung von Sendungsbeiträgen mit aktuellen Informationen und Hintergründen aus der Welt des Buddhismus und scheuen sich auch nicht vor kritischem Nachfragen. Sie ermöglichen, unserem Publikum einen vielfältigen Einblick in die unterschiedlichen Traditionen, Strömungen und Facetten buddhistischen Lebens in Österreich zu geben.“

Campus der Religionen

Mitte August 2020 wurde im Festsaal des Wiener Rathauses der Siegerentwurf des Architekturwettbewerbes für den geplanten Campus der Religionen in Aspern Seestadt präsentiert.

ÖBR-Präsident Weißgrab: „Ich kann mir gut vorstellen, dass dieses Projekt ein inspirierendes Beispiel für ein konstruktives Miteinander aller Menschen sein wird, über alle Grenzen von Religionen, Weltanschauungen und Ideologien hinweg!

Regionale interreligiöse Projekte

Einen sehr starken Zuwachs hat der interreligiöse Dialog auf Länder- und Städteebene erfahren, sei es durch gemeinsame religiöse Handlungen, öffentliche Diskussionen oder



DR. DORIS APPEL,
SPIRITUALITÄT &
GLAUBENSTHEMEN,
ORF RELIGION UND
ETHIK MULTIMEDIALE

„Die Zusammenarbeit mit der ÖBR ist wichtig für mich, weil sie eine zuverlässige Partnerin im so vielfältigen Religions-Journalismus ist. Sowohl in Zusammenhang mit Fragen der Gesellschaftspolitik als auch in spirituellen Fragen erfahre ich die ÖBR als seriöse Informations- und Inspirationsquelle.“

themen- und projektspezifische Zusammenarbeit.

Hier eine kleine Auswahl an konfessionsübergreifenden regionalen Projekten:

Oberösterreichischer Religionsbeirat

Seit der konstituierenden Sitzung im April 2012 tritt der Oberösterreichische Religionsbeirat halbjährlich zu Arbeitstreffen unter dem Vorsitz des Landeshauptmannes zusammen. Von Beginn an wurde diese Einrichtung sämtlicher in Oberösterreich aktiven anerkannten Kirchen und Religionsgemeinschaften von den VertreterInnen der Glaubensgemeinschaften mit Freude und Interesse begrüßt. Auch die ÖBR arbeitet mit ihrer Repräsentantin Brigitte Bindreiter aktiv im Religionsbeirat der Oberösterreichischen Landesregierung unter anderem bei der Herausgabe von bisher vier Informationsbroschüren mit (Glaube und Religion, Religiöse Bedürfnisse in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, Soziale Angebote der Kirchen und Gemeinschaften in Oberösterreich, Schule und Kindergärten) sowie bei einer Umfrage zu Diskriminierung und Gewaltanwendung gegen Anhänger be-

stimmter Religionen. *Interreligiöser Beirat der Stadt Graz*

Der Interreligiöse Beirat der Stadt Graz wurde 2006 ins Leben gerufen und besteht aus VertreterInnen der staatlich anerkannten Religionsgemeinschaften, darunter Frau Inge Margareta Brenner als ÖBR-Repräsentantin. Der Beirat wird vom Bürgermeister als beratendes Gremium einberufen und gibt im Anlassfall gemeinsame Stellungnahmen zu wichtigen Fragen des Dialogs, die das friedliche Zusammenleben betreffen.

Der Interreligiöse Beirat plant jährlich gemeinsame Projekte (interreligiöser Beitrag zur Langen Nacht der Kirchen, Bergandacht der Religionen, Sportfeste, Netzwerktreffen, interreligiöse Workshops, Stadtpaziergänge), um die religiöse Vielfalt in Graz sichtbar zu machen.

Ziel des Interreligiösen Beirats der Stadt Graz ist es, gemeinsame Anliegen der Religions- und Bekenntnisgemeinschaften an die Stadt Graz heranzutragen und als Beratungs-, Vernetzungs- und Vermittlungsorgan zu fungieren.

Kontakt mit Behörden

Im Kontakt mit staatlichen Behörden ist die ÖBR der zentrale Ansprechpartner für alle buddhistischen Agenden. Wichtigste staatliche Stelle für Religionsfragen ist das im Bundeskanzleramt angesiedelte Kultusamt. Diesem obliegt die Aufgabe, als oberste Kultusbehörde die staatlichen religionsrechtlichen Vorschriften zu vollziehen. Hierzu zählt insbesondere die Entscheidung über

>> Anträge zur Registrierung religiöser Bekenntnisgemeinschaften und die Anerkennung von Kirchen und Religionsgemeinschaften, mit der Wirkung, dass diese dann die Stellung einer Körperschaft des öffentlichen Rechts innehaben. Die ÖBR wurde als Vertreterin für die buddhistische Religion in Österreich im Februar 1983 anerkannt.

Das Kultusamt hat weiters eine informative und beratende Aufgabe soweit andere Ministerien, Landesregierungen, Gerichte, Behörden und Ämter bei der Vollziehung ihrer Vorschriften mit Religionsgemeinschaften in Kontakt kommen.

Die ÖBR unterstützt die ordinierte Sangha, Mönche und Nonnen, hilft ihnen bei Behördenwegen in Aufenthaltsfragen und ist für die Behörden eine wichtige Auskunftsperson.

Wissenschaft als Dialogpartner

Eine weitere wichtige Aufgabe sieht die ÖBR in einer guten Zusammenarbeit mit Forschungseinrichtungen. Ganz allgemein gesprochen, ist die Einstellung des Buddhismus zur Wissenschaft sehr positiv geprägt. Vor allem das kritische Hinterfragen von Sichtweisen und Konzepten bildet eine gute Brücke zwischen diesen beiden Lebenswelten. Die ÖBR unterstützt Menschen in der Wissenschaft ebenso wie junge SchülerInnen, die eine vorwissenschaftliche Arbeit verfassen. Sie wird angefragt, auch bei wissenschaftlichen Symposien einen Beitrag zu leisten. Darüber hinaus wird am Institut für Buddhismus an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Krems geforscht.



DR. STEPHAN LEITNER,
STV. LEITER KULTUSAMT
IM BUNDESKANZLERAMT

„Für das Kultusamt ist die ÖBR seit nahezu 40 Jahren ein stabiler und verlässlicher Partner im Verhältnis Staat – Religionen. Die österreichische Rechtsordnung sieht ein kooperatives Verhältnis zwischen Staat und Religionen vor („zugewandte Neutralität des Staates“), durch die Stellung der gesetzlich anerkannten Religionsgesellschaften als Körperschaften des öffentlichen Rechts wird diese Kooperation verdeutlicht. Die ÖBR hat diese Kooperation sozusagen in ihrer DNA. Dies zeigte sich zuletzt in der aktuellen Coronapandemie, in der die ÖBR die - zwischen Staat und Religionen vereinbarten - Maßnahmen, mit denen die Abhaltung spiritueller Veranstaltungen eingeschränkt bzw. ausgesetzt wurden, aus gemeinsamer Verantwortung für die Gesellschaft mitträgt. Die ÖBR ist darüber hinaus ein Partner, der das positive Verhältnis zu anderen Religionen in Österreich lebt, auch dies zum Wohl der österreichischen Gesellschaft.“

Besonders gute Kooperationen bestehen seit vielen Jahren mit dem Institut für Praktische Theologie an der Katholisch-Theologischen Fakultät Innsbruck sowie dem Institut für Religionswissenschaft und dem Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde an der Universität Wien.

Buddhismus im Dialog

Mit dieser Diskussionsreihe möchte die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft einen wesentlichen Beitrag zu gesell-



MMAG. KARIN ERTL,
LEITUNG INSTITUT
FÜR BUDDHISMUS,
KIRCHLICH
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE WIEN/
KREMS

„Seit 2018 wird die Aus- und Fortbildung für buddhistische Religionslehrer und -lehrerinnen über das Institut für buddhistische Religion an der KPH Wien/Krems organisiert und angeboten. Darüber hinaus arbeiten wir am Forschungsprojekt ‚Mystik in der öffentlichen Schule‘ und ‚Interreligiöses Begegnungslernen an öffentlichen Schulen.‘“

schaftlichen Entwicklungen leisten. Es geht dabei keinesfalls um buddhistische Mission, sondern darum, Werkzeuge der buddhistischen Weisheitslehre effizient einzusetzen. Beginnend mit der Beleuchtung des jeweiligen Status quo einer Problemstellung sollen mögliche Wege aus definierten Fehlentwicklungen und Systemfehlern diskutiert werden. Dabei steht immer der Blick aufs Ganze und die Vermeidung von Extremen im Zentrum. Da aus buddhistischer Sicht alles Handeln ausschließlich in Abhängigkeiten geschieht, führt das zu einer Einsicht der persönlichen Mitverantwortung, um die Probleme in unserer Welt zu lösen.

Unter dem Motto „Füreinander & Miteinander im Dialog sein“ fand im April 2018 das erste Dialog-Forum statt, bei dem sich alle Einrichtungen des Engagierten Buddhismus in der ÖBR gemeinsam vorstellten. Dabei würdigte ÖBR-Präsident Weißgrab den Einsatz der vielen Buddhistinnen und Buddhisten, die ehrenamtlich in Österreich aktiv sind und sich für die Gesellschaft engagieren: „Mit Tatkraft, fachlich kompetent und viel Einsatz

unterstützen sie Menschen in persönlichen Lebenskrisen und bringen auf vielen Ebenen heilsame Impulse in unsere Gesellschaft. Wir laden zu einem Dialog mit unseren engagierten Buddhisten ein und haben dafür ein neues Format gefunden.“

Eine weitere Veranstaltung der Reihe „Buddhismus im Dialog“ erfolgte im November 2018 in Zusammenarbeit mit „Animal Compassion“, dem buddhistischen Verein zur Wahrnehmung der Tiere als fühlende Wesen. Unter dem Titel „Tier.Mensch.Gesellschaft - Tiere in der Landwirtschaft“ ging es dabei um einen gemeinsamen Blick auf die Formen der Produktion von tierischen Lebensmitteln durch unsere Landwirtschaft und um eine gemeinsame Diagnose über damit oft verbundenes Tier-Leid. Ziel war eine gemeinsame Suche nach alternativen Möglichkeiten, um das Leiden von Tieren zu reduzieren oder im idealen Fall ganz zu vermeiden.

Die Serie Buddhismus in Österreich 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.

A black and white photograph of cherry blossoms in full bloom. The flowers are delicate and light-colored, with visible stamens. They are clustered along dark, woody branches that curve across the frame. The background is a soft, out-of-focus sky with light clouds. The overall mood is serene and natural.

Buddhismus und Natur

*In steter Veränderung ist diese Welt.
Wachstum und Verfall sind ihre wahre Natur.
Die Dinge erscheinen und lösen sich wieder auf.
Glücklich, wer sie friedvoll einfach nur betrachtet.
Buddha*



Blühende Zweige, April 2019 im Keukenhof (Niederlande)
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at



Essen und meditieren

GEORG WEIDINGER

Die Traditionelle Chinesische Medizin kann uns dabei helfen, zu unserer ureigenen Natur und zu Nahrung, die uns guttut, zurück zu finden. Denn nicht unser Denken soll über unser Essen entscheiden, sondern unser Körper selbst, wenn er den Weg zu seinen Instinkten wiederentdeckt hat.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, sagt man, dass die Nahrung der Gesunderhaltung dient. Man soll essen, um gesund zu bleiben und gesund zu werden. Tiere, die natürlich aufwachsen, haben diesen Instinkt in sich. Sie essen nur das, was ihnen guttut. Und wenn sie einmal zu viel davon erwischen, so wie ein Löwe gleich einmal ein halbes Reh verschlingt, bleibt er ein paar Tage liegen und tut nichts anderes als zu verdauen.

Der Mensch in unserer Gesellschaft hat den Zugang zu diesen Instinkten zumeist verloren. Essen wird bei uns für alles Mögliche verwendet: um Lust und Freude zu empfinden, um Stress abzubauen, um fehlende Zuneigung zu verdrängen, um seelische Leere scheinbar aufzufüllen. Und wenn es um Gesundheit gehen soll, nutzen wir keine Instinkte mehr, sondern unser Denken, das uns „sagt“, was gesund ist. So wird dann zum Beispiel eine

große Schüssel voll grünem Salat im Winter zum empfohlenen Gesundheitsbringer, bei der sich jeder natürliche Instinkt vor Grauen abbeutelnd würde ...

Nahrung dient der Gesunderhaltung, so die alten Chinesen. Ist der Mensch in seiner Natur, bei sich, weiß er, was ihm guttut, ohne dass er darüber nachdenken muss. Dabei ist die Natur des Menschen ein Teil der ganzen Natur unserer Welt, unseres Planeten. TCM bedeutet, im Einklang mit der Natur zu leben, mit der Natur um uns und mit der Natur in uns. Wenn ich also meine wahre Natur als Mensch leben möchte, kann ich mir das in der Natur um mich herum anschauen. Nehmen wir eine Kuh auf einer Weide in unseren Alpen. Sobald die Sonne aufgeht, steht die Kuh auf und beginnt, Gras zu fressen, in aller Ruhe, kaut und kaut, schluckt den Grasbrei hinunter, der kommt dann auch wieder hoch



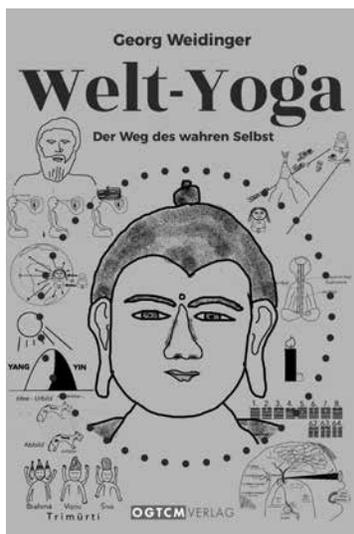
und wird noch mal gekaut. Dazwischen trinkt die Kuh Quellwasser. Wenn sich ein Sättigungsgefühl einstellt, „meditiert“ die Kuh: sie steht da und starrt einfach vor sich hin. Wenn das Hungergefühl von Neuem einsetzt, beginnt sie von Neuem Gras zu rupfen und zu kauen. In der Nacht das Liegen und Schlafen, am Tag das Stehen, Fressen und Ruhen. Die Kuh lebt ihre Natur und erlebt ein natürliches erfülltes Kuh-Leben, ohne jemals über Erfüllung nachdenken zu müssen. Ihr Essen ist Teil dieser Natur.

Wenn Sie also so glücklich wie eine Kuh auf den Wiesen unserer Alpen leben wollen, wenn Sie Ihre ureigene Natur erleben und dabei in natürlicher Weise in Meditation zur Ruhe kommen wollen, essen Sie wie eine Kuh, natürlich im übertragenen Sinne. Dabei soll Ihr Essen niemals Ihren Körper belasten oder überanstrengen. Das (gedacht) gesündeste Essen ist

nur so gesund, wie es Ihr Körper überhaupt aufnehmen kann. Sonst kommt es genauso gesund unten wieder heraus, was dann so manche Mikroorganismen erfreuen dürfte.

Dazu ein paar einfache Regeln aus der TCM:

1. *Alles, was im Magen ankommt, sollte eine körperwarme Suppe sein.* Sie können, wie die Kuh in unserem Beispiel, alles, was Sie essen, so lange kauen, bis es als körperwarme Suppe im Magen ankommt. Sie können dieses lange Kauen auch gleich als Achtsamkeitsübung oder vielleicht sogar als Meditationsvorstufe sehen. Wenn Sie aber lieber schnell essen wollen, damit Sie rechtzeitig in Ihrer Meditationsgruppe sitzen, essen Sie lieber gleich eine Suppe. Die Suppe belastet den Magen, den Pförtner des Verdauungsapparates, nicht. Geht es dem Magen gut, so geht es dem ganzen Verdauungsapparat gut. >>



>> Geht es dem ganzen Verdauungsapparat gut, so sind wir in unserer Mitte. Die alten Chinesischen Meister nannten unsere Mitte Zhōng 中, und die steht für den ganzen Verdauungsapparat, bestehend aus Magen und dem Rest, wobei dieser Rest als „Milz“ zusammengefasst wird. Hinter „Milz“, chinesisches Pí 脾, steckt dann die Verdauungsleistung der Leber, der Bauchspeicheldrüse, der gesamte Darm und der gesamte Stoffwechsel. Aber das ist wohl eine andere Geschichte ...

2. Wenn Sie gegessen haben, sollten Sie viel Energie haben. Falls Sie nach Ihrem Essen müde sind, haben Sie entweder das Falsche gegessen, zu schnell gegessen, zu viel davon oder zur falschen Zeit. Mit dem Gefühl der Müdigkeit möchte Ihnen Ihr Körper sagen: „Leg dich hin und verdaue in Ruhe! Das war wohl jetzt etwas zu anstrengend ...!“ Der Körper sagt es Ihnen also ganz genau! Lernen Sie, wieder auf ihn zu hören, und reagieren Sie auf seine Zeichen!

3. Je später, desto (scharfe) Suppe! Die meiste Energie für die Verdauung hat der Körper am Morgen. Da können und sollen Sie gut und viel essen. Mit der Kraft daraus wird der Körper Ihren Tag bewältigen. Am Abend sind die Verdauungsenzyme des Tages zum Großteil schon verbraucht. Da benötigt der Körper auch grad nur noch die Kraft, um sich zum Schlafen hinzulegen. Abends also bitte wenig essen

und so, dass Sie Ihren Körper nicht unnötig stören oder aufwecken. Daher wieder einmal die Suppe! Und wenn Sie dieser auch noch Schärfe zusetzen (wenn es beim Essen einmal wirklich spät wird ...), geben Sie gleich die „Verbrennenergie“ dazu. Dann fühlt sich der Magen am wenigsten gestört (also wenn Sie die Schärfe gut vertragen ...).

Das sind einmal die drei wichtigsten Empfehlungen. Wenn Sie Ihren Körper seiner Natur entsprechend behandeln, werden Sie ein natürliches Körpergefühl erhalten und er wird Ihnen den Weg in die Ruhe, tiefer in Ihre wahre Natur hinein, zeigen. Nehmen Sie sich das Bild unserer Kuh auf der Weide in unseren Alpen mit. Nicht unser Denken soll über unsere Nahrung entscheiden, sondern irgendwann wieder unser Körper selbst, wenn er den Weg zu seinen Instinkten wiedergefunden hat. Mehr braucht die Kuh nicht, mehr braucht unser Körper nicht und unser Denken lockert ein bisschen seine Umklammerung ... ■

GEORG WEIDINGER

ist TCM-Arzt, Autor, Musiker und Yoga-Lehrer. Er lebt mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren in Forchtenstein im Burgenland.

Sein neues Buch „Welt-Yoga“ ist im November 2020 im OGTCM-Verlag erschienen.

Namenlose Gräser

Ich kenne nicht ihre Namen
doch zart und lieblich
sind sie alle.

Sampū



40 Jahre Naikan in Europa

YOSHIN FRANZ RITTER

Vor 40 Jahren etablierte sich in Europa im Buddhistischen Zentrum Scheibbs eine neue Methode aus dem Formenkreis des Buddhismus: Naikan. Die Lehre des Buddha hat ja ihre Lebendigkeit aus ihren Metamorphosen in den verschiedenen Kulturen der Erde bezogen. Es wurden viele tausend Wege zu dieser Einsicht – oft Nirvana genannt – entwickelt, da jeder Mensch seinen eigenen Problemcluster hat, der ihn von dieser Einsicht trennt. Dabei aber blieb ihr Kern, die Erfahrung der Buddha-Natur jedes Menschen, gleich und immer erhalten.

Naikan wurde aus einer japanischen Übung heraus geboren, die sich Mishirabe nannte, auf Deutsch in etwa übersetzt mit „sich selbst durchforschen“. Mishirabe war der finalen Meditationsübung des historischen Buddha nachempfunden, als siebentägiger Rückzug von der Welt, ohne Essen, Trinken und Schlaf, um endlich den ersehnten geistigen Durchbruch zu erleben. Die Mishirabe-Übungen nahmen in den Prozess nur eine Frage mit, um die ihr Geist in der Woche kreiste: „Wenn ich jetzt sterben würde, wohin ginge ich da?“ Jederzeit konnte der begleitende Meister auftauchen und eine Antwort fordern.

Ishin Yoshimoto, der Begründer von Naikan, ein japanischer Geschäftsmann und Laienpriester, durchbrach beim vierten Mal seiner Versuche, die Übung zu absolvieren, die Schranken seines Geistes und erlebte, was im Zen Satori genannt wird. Die Erfahrung wurde von seinem Meister anerkannt. In ihm entstand zugleich der Wunsch, dass allen Menschen dieselbe Glückseligkeit offenstehen möge, die er erfahren durfte. Zugleich war ihm aber klar, dass nicht alle Menschen die Strapazen von Mishirabe auf sich neh-

men können. Hat nicht auch der historische Buddha seine Askese abgebrochen und erst danach den entscheidenden Durchbruch in seinem Geist erlebt? 25 Jahre lang experimentierte Yoshimoto-Sensei mit Übungen auf verschiedene Weise, bis 1965 Naikan – Innenschau, so nannte er die Übung – den Weg zur Erfahrung der Buddha-Natur ebenso freimachte wie das alte Mishirabe.

Was hindert uns denn daran, erleuchtet, oder besser, zu unserer inneren Buddha-Natur erwacht zu sein? Es sind die Erfahrungen, die wir im Samsara (Getriebe) der Welt von Kindheit an machen. Zur Welt kommen wir mit einem reinen Geist, der sich seiner Buddha-Natur natürlich nicht bewusst ist. Dann beginnt die Welt (und das erwachende Karma, das wir in Form von Genen in uns tragen) uns etwas anderes zu erzählen: Gewinner ist nur der, der auf sich selbst schaut, sei misstrauisch den anderen Menschen gegenüber, es zählt nur Erfolg und Geld ... und so weiter, je nach Konditionierung unserer Umwelt und Festschreibungen in unserer Genetik. Dieses Trommelfeuer formt unseren Geist um. Wir vergessen, wer wir wirklich sind: ein Buddha. Wir glauben, so oder so sein zu müssen, um



*„Naikan ist der heilende Eingriff in den Geist.“
Ishin Yoshimoto*

das Leben zu „meistern“, und wenden uns von unserem inneren Meister-Sein ab. Unser Leiden beginnt. Glückseligkeit wird nur mehr in seltenen hellen Momenten erlebt.

Viele Menschen suchen einen Ausweg aus diesem Zustand. Viele Menschen kommen zu Meditationsgruppen und üben dort, oft jahrelang. Das sind ehrenwerte Versuche, zu seiner ursprünglichen Natur zurückzufinden. Bei anderen Menschen jedoch bleibt es beim Versuch. Sie finden darin keinen Ausweg, wenden sich wieder ab, zweifeln oder resignieren.

Naikan bietet einen anderen Zugang: Es sagt, dass die Hindernisse, die uns vom Erwachen trennen, in unserer Herkunft zu finden sind, in dem Erleben des Trommelfeuers und unserer Reaktionen auf das, was uns verformt hat. Es hat uns nicht wirklich verformt, es

hat nur unsere ursprüngliche Buddha-Natur „überformt“, wie es in der modernen Psychologie heißt. Der reine Geist des Kleinkindes, den wir bei erleuchteten Meisterinnen und Meistern oft wiedererkennen dürfen, wusste nichts von seinem wahren Wesen. Und weil andere Menschen von ihrem Verhalten überzeugt waren, glaubt es, es nachahmen zu müssen.

Nicht alles während dieses Lebensprozesses war schädlich und brachte Leid über uns. Doch das Leid und die Frustration überwiegen in unseren Augen, sogar in unserem abgesicherten Leben. Wir haben Angst vor Krankheiten oder dem Verlust von Vermögen und Anerkennung. Wir begreifen, wie leicht unsere Idylle gestört werden kann. Und wir sind doch nicht zufrieden mit dem, was ist. Unbewusst suchen wir eigentlich >>



Akira Ishii-Sensei und Franz Ritter im ersten Naikan-Zentrum in Purkersdorf.

>> nur nach innerem Frieden. Aber in unserem unruhigen Geist verfolgen wir stattdessen Schuldige, die nach unserer Meinung unser Leben bedroht oder beeinträchtigt haben, um sie zu einer Schuldeinsicht zu bewegen oder – noch schlimmer – uns zu rächen. Wir hoffen, auf diese Weise von unserer Fixierung auf vergangenes Leid frei zu werden. Aber Schuldzuweisungen helfen uns bei der Lösung von der Vergangenheit nicht, denn wir sitzen in Wirklichkeit alle in einem Boot, sind Täter und Opfer, Gejagte und Jäger. Es ist ein Teufelskreis, aus dem scheinbar kein Ausweg möglich ist.

Naikan führt uns durch diese Erscheinungen zurück in unser ursprüngliches Wesen. Es geht während des Naikan-Retreats darum, unsere Reaktion auf die alten Geschehnisse, unsere Wut, Enttäuschung, Ängste, Ekel und Scham, symbiotische Bedürftigkeit und die übergroße Sehnsucht nach einem idealen Sein loszulassen. Anfänglich durch Abschied, Schmerz und Trauer, später durch Einsicht und Erkennen. Das ist der Naikan-Weg. Loslassen. Sich lösen, um frei zu sein für unsere wahre Natur. Huang Po, der große chinesische Chan-Meister, sagte dazu:

„Wenn alles Innere wie Äußere, Körperliche wie Geistige aufgegeben wird, wenn, wie in der Leere, keine Bindungen zurückbleiben, wenn jede Handlung allein von Ort und Umständen diktiert wird, wenn Subjekt und Objekt vergessen sind – das ist die höchste Form des Ablassens.“

Das geht nicht einfach nur durch brutales Verdrängen. Wir müssen jedes Stück unserer Vergangenheit, das gesehen werden will, in Augenschein nehmen und uns davon lösen. Durch Verzeihen oder um Verzeihung bitten. Durch Verstehen und Abschied nehmen. Durch Erkennen des eigenen Wesens bis in den tiefsten Grund. Dann sind wir frei. Und das ist das höchste Ziel des Buddhismus, das auch Naikan anstrebt. Denn dann zeigt sich unsere Buddha-Natur wieder in ihrer ursprünglichen Reinheit, in der es keinen Platz für Gier, Hass oder Verblendung gibt. Sondern nur mehr für Einsicht und Frieden, der „von selbst“ entsteht, wenn alles andere schweigt.

Mögen alle Wesen ihren Weg vollenden und dabei Glück erfahren. ■

YOSHIN FRANZ RITTER

ist Leiter des buddhistischen Neue Welt Instituts. Er begründete 1975 das Buddhistische Zentrum Scheibbs und praktiziert seit mehr als 50 Jahren Zen, Achtsamkeitsmeditation und Atembeobachtung.

Im Herbst 2020 erscheinen zwei Bücher zu Naikan: Kaspari, Lendawitsch, Ritter (Hg.): Eintauchen ins Sein (2. überarbeitete Auflage). Yoshi Franz Ritter: Neustart ins eigene Leben – Naikan und die Welt der Krisen. www.naikan.com

Corona - Die dunkle Macht

Frank Zechner





BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

ÜBER DIE NOTWENDIGKEIT DES HINSEHENS UND LOSLASSENS

Seminar mit **Stephan (Pende) Wormland**

23. – 25. April 2021

Die buddhistische Praxis unterstützt dabei, in stürmischen Zeiten über Wasser zu bleiben und mit unserer, tief in unseren Herzen liegenden, Quelle ursprünglicher Freude und Weisheit in Kontakt zu kommen.

Stephan Pende Wormland ist Meister darin, uns in Meditationen behutsam zur eigenen Natur zu führen. Es wird auch Raum für Austausch geboten.



TIEFGRÜNDIGER FRIEDE - City-Retreat

mit **Stephan (Pende) Wormland**

3. – 7. November 2021

Tief in unserem Herzen liegt die Quelle ursprünglicher Freude und Weisheit. Meditation ist ein Weg um mit dieser, unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen. Im Retreat werden verschiedene Wege erforscht, um uns mit dieser Natur vertraut zu machen. Offen für alle Stufen an Praktizierenden und Neugierigen.

***Stephan (Pende) Wormland** praktiziert seit 40 Jahren Meditation. Er ist Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut, er lebte 11 Jahre als buddhistischer Mönch im Kloster Nalanda, Frankreich.*

ABHÄNGIGES ENTSTEHEN und wie man darüber meditiert

mit **Geshe Jamphel**

7. – 9. Mai 2021

Das bedingte Entstehen oder Entstehen in Abhängigkeit (skr.: pratītyasamutpāda) gilt im Buddhismus als ein vom historischen Buddha entdecktes Gesetz. Es erklärt, wie es zur leidhaften Kette der Wiedergeburten kommt und wie sie aufzuheben ist. Die Belehrung wird ins Deutsche übersetzt.

***Geshe Jamphel** ist Abt des Klosters Nalanda, FR.*





BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

BUDDHISMUS ENTDECKEN
Studien & Meditationslehrgang
mit Mag.^a Andrea Husnik
2-jähriger Lehrgang in 14 Modulen
dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr



Die Teilnahme ermöglicht eine solide Grundlage im Mahayana-Buddhismus auf Basis eines international langjährig bewährten Curriculums in Modulen zu jeweils ca. 7 Wochen. Das Erlernete wird in Meditationen vertieft und im Austausch untereinander überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl und Weisheit im Alltag.

Themenblöcke ab 2. Quartal 2021:

Darstellung des Pfades: Tibetisch buddhistischer Stufenweg zur Erleuchtung	13.4 – 25.5
Spirituelle Lehrer*innen: Deren Rolle und Qualitäten am spirituellen Weg	21.6 – 6.7
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)



EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.04. 10:00 03.04. 12:00	Karma: Selbstverantwortung und die Wurzeln des Hei	<i>Michael Aldrian</i>
10.04. 15:00 18:00	Meditieren lernen Einführung	
20.04. 18:30 12.01. 20:00	Zen SCHNUPPERN! Online	<i>Paul Hogen Matussek</i>
13.05. 19:00 21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
15.05. 10:00 12:00	Bodhi: Das Erwachen; Erleuchtung; gelebte Mystik	<i>Michael Aldrian</i>
20.05. 27.05. 19:00 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
18.06. 19:00 20.06. 21:00	Die Kunst Mensch zu sein	
19.06. 10:00 12:00	Bhavana: Die tägliche Praxis Weisheit und Mitgef	<i>MichaelAldrian</i>
21.06. 19:00 21:00	Eröffnung Buddhistische Aktions Woche	<i>Gerhard Weissgrab</i>
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
05.03. 16:00 7.03. 13:00	Weiter Geist Offenes Herz Lojong und die vier Geisteswandlungen	<i>Lama Thierry</i>
12.03. 19:00 21:00	Der Juwelenschmuck der Befreiung online wöchentlich	<i>Lama Bruce Newman</i>
17.03. 31.03. 18.30 20:30	Herzsanweisungen zum Sterben und dem Tod	<i>Andra Husnik</i>
31.03.16:00 05.04. 13:00	Ngöndro Praxiswoche	<i>Lama Thierry</i>
05.04. 18:00 11.04. 13:00	Achtsamkeitsmeditation mit Yoga	<i>Ursula Lyon</i>
06.04. 18:30 25.05. 19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	<i>Michael Aldrian</i>
07.04. 19:00 21:00	Voller Wonne Glück in jedem Moment finden online	<i>Eric Solomon</i>
08.04. 20:00 10.06. 21:30	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
09.04. 19:00 21:00	Der Juwelenschmuck der Befreiung online	<i>Lama Bruce Newman</i>
13.04. 19:00 25.05. 21:00	Freude im Alltag online oder vor Ort	
13.04. 25.05. 21:00	Darstellung des Pfades; Modul 03	<i>Andrea Husnik</i>
14.04. 19:00 21:00	Voller Wonne Glück in jedem Moment finden online wöchentlich	<i>Eric Solomon</i>
15.04. 13:00 19.04.	Zen Meditation	
17.04. 07:00 15:30	Zen Tag und Kong an Interview via Zoom	<i>Jo Alma Potter; Knud Rosenmayr</i>
17.04. 07:15 20:15	Online Ein Tagesretreat	<i>Michaela Berger</i>
23.04. 19:00 25.04. 13:00	Liebevolles Hinsehen und Loslassen WE City Retreat	<i>Stephan (Pende) Wormland</i>
24.04. 10:00 26.04. 17:00	Stilles Qi Gong	<i>Uli Olvedi</i>
24.04. 18:30 29.04. 10:30	Achtsamer Yoga und Meditation	<i>Christian Hackbarth Johnson</i>
26.04. 18:00 02.05. 13:00	Vipassana	<i>Wolfgang Seifert</i>
04.05 22.06. 19:30 20:30	Harmonious Breathing	<i>Honza Dolensky</i>

ORT	KONTAKT
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	She Drup Ling Graz; Buddhistisches Zentrum
shambhalaweg@shambhalabuddhism.at; 0699 1816 2712	Shambhala Meditationszentrum
fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23	Zen Zentrum Mishoan
mail@bodhidharmazendo.net	Bodhidharma Zendo Wien
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	She Drup Ling Graz; Buddhistisches Zentrum
mail@bodhidharmazendo.net	Zendo Buddhistisches Zentrum
shambhalaweg@shambhalabuddhism.at	Shambhala Meditationszentrum
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	She Drup Ling Graz; Buddhistisches Zentrum
office@buddhismus-austria.at; 01 512 37 19	Zoom
ORT	KONTAKT
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	She Drup Ling Graz; Buddhistisches Zentrum
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	She Drup Ling Graz; Buddhistisches Zentrum
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
shambhalaweg@shambhalabuddhism.at	Shambhala Meditationszentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@kwanumzen.at; 0680 55 396 11	Zen Zentrum Wien Zoom
office@theravada buddhismus.at	Theravada Schule; Buddhistisches Zentrum
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
info@puregg.at; 0664 98 69 7 54	Haus der Stille PUREGG
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
yantrayoga@dzogchen.at	Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Zoom

KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
07.05. 18:00 09.05. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
07.05. 08.05.	Zen KURZ SESSHIN	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
12.05. 18:00 16.05. 13:00	Vipassana Meditation	<i>Hannes Huber</i>
13.05. 16:00 15.05. 13:00	Weiter Geist Offenes Herz Zuflucht und Bodhicitta	<i>Lama Thierry</i>
21.05. 18:00 24.05. 13:00	Die Stimme des Herzens	<i>Andrea Sedminek</i>
27.05. 18:00 30.05. 13:00	Meditation; Yoga und Wandern	<i>Christina Hautzinger</i>
01.06. 06.06.	Go Sesshin	<i>Osho Kigen</i>
01.06. 06.07. 19:00 21:00	Der die spirituelle Lehrer*in;	<i>Andrea Husnik</i>
02.06. 18:00 06.06. 13:00	„Buddha in Stille begegnen“ – Vipassana Meditation	<i>Michaela Berger</i>
06.06. 18:00 10.06. 13:00	Dzogchen ein Praxis Retreat	<i>Lama Lena Yesha Kaydrup</i>
09.06. 18:00 13.06. 10:30	Achtsamkeitsmeditation	<i>Hannes Huber</i>
11.06. 19:00 13.06. 21:00	Intensive Meditation	<i>Lama Rabjam (Thomas Jäger)</i>
15.06. 18:00 20.06. 13:00	Zen und Kochen	<i>Edward Espe Brown</i>
18.06. 16:00 20.06. 13:00	Weiter Geist Offenes Herz Bodhicitta	<i>Lama Thierry</i>
22.06. 18:00 30.06. 10:00	Zazen und Chi Gong	<i>Edward Espe Brown</i>
24.06.18:00. 27.06. 13:00	Butoh Tanz	<i>Eva Klauser Hermann</i>
27.06. 18:00 04.07.13:00	Meditation – Wandlung durch Verstehen	<i>Christoph Köck</i>
05.07. 31.07.	Akademischer Sommerkurs: Begegnung von Wissenschaft und Buddhismus	<i>Ana Lopez; James Genty; John Dunne</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
18.03. 19:00 24.06. 21:00	Die zwei Wahrheiten	<i>Geshe Jamphel</i>
18.03. 19:00 24.6. 21:00	Die 12 Glieder des abhängigen Entstehens	<i>Geshe Jamphel</i>
18.04. 10:00 13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
25.04. 10:00 12:30	Sonntagseminar „Der Mangel Trieb“	<i>Ursula Lyon</i>
01.05. 10:00 09.05. 16:00	Kalapa Care Week	<i>Manfred Klell</i>
07.05. 18:00 09.05. 13:00	Abhängiges Entstehen und wie man darüber meditiert	<i>Geshe Jamphel</i>
16.05. 10:00 13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
22.05. 10:00 28.05. 16:00	Kalapa Care Week	<i>Manfred Klell</i>
28.05. 30.05. 18:00 17:00	Kagyü Gelug MAHAMUDRA	<i>Geshe Tashi</i>
30.05. 10:00 12:30	„Der Gefahren Trieb“	<i>Ursula Lyon</i>
13.06. 10:00 13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
mail@bodhidharmazendo.net	BergZendo
fleur.woess@mishoan.at; 0650 879 57 23	Zen Zentrum Mishoan
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
mail@bodhidharmazendo.net	Bodhidharma Zendo Wien
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@puregg.at; 0664 98 69 7 54	Haus der Stille PUREGG
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Karma Kagyü Sangha; Buddhistisches Zentrum
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Haus der Stille PUREGG
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42412	Buddhistisches Zentrum Scheibbs
info@gomde.eu; 0650 9999 208	Rangjung Yeshe Gomde Scharnstein
ORT	KONTAKT
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
office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33	Meditationszentrum der mittlere Weg
ursula.lyon@chello.at 7 01 923 43 67	Theravada Schule; Buddhistisches Zentrum
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	Kalachakra Kalapa Center
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum
office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33	Meditationszentrum der mittlere Weg
office@shedrupling.at; 0699 12 15 12 91	Kalachakra Kalapa Center
info@gelugwien.at; 0681 204 900 31	Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug Zentrum
office@theravada buddhismus.at	Theravada Schule; Buddhistisches Zentrum
office@buddhismus-austria.at; 0664 236 39 33	Meditationszentrum der mittlere Weg

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

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
drikung@gmx.at
www.drikung-orden.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
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			
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		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
		15.35	www.dzogchen.at
			www.fgsvienna.at
			www.garchen.at
20.00	20.00		www.diamantweg.at
			www.karma-kagyu.at
			www.karma-samphe-ling.at
	9.00		www.kwanumzen.at
			www.ligmincha.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.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
<u>6.15</u>			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

ÖBERÖSTERREICH

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



**MOBILES
HOSPIZ**

Begleiten. Trösten. Unterstützen. Bitte helft mit einer Spende!

Spenden ermöglichen die Arbeit des Mobilien Hospiz –
in diesem Jahr sind sie besonders wichtig!

Wir mussten Lehrgänge verschieben und wollen
trotzdem unser Angebot aufrecht halten.

Jede Spende hilft. Durch eine monatliche Zuwendung
von **10 Euro als „Förderndes Mitglied“** gebt ihr uns
zudem Planunsicherheit.

IBAN: AT 256 000 000 092 189 568

BIC: OPSKATWW

Die Spenden sind **steuerlich absetzbar**.

www.hospiz-oebr.at



Neue Welt Institut



40 Jahre Naikan in Österreich

Naikan ist eine einfache buddhistische Übung, um Dich von den Schatten der Vergangenheit zu lösen,
damit Du heiter, mit ruhigem Geist und voller Dankbarkeit durchs Leben gehst. Das buddhistische
Neue Welt Institut ist das erste Naikan-Zentrum, dass sich außerhalb von Japan etabliert hat.

Naikan-Retreats 2021

3. bis 9. April

26. Juni bis 2. Juli

9. bis 15. Oktober

Kostenbeitrag je nach pers.

Einschätzung € 850,- bis 1.150,-

Bodhi-Meditation & Naikan

Einführung in die Bodhi-Meditation

30. April bis 2. Mai

Kostenbeitrag EZ € 240,-/DZ 200,-

Sommer Retreat

31. Juli bis 13. August

Advent Retreat

27. November bis 10. Dezember

Kostenbeitrag je nach pers. Einschätzung DZ €

1320,- bis 1.520,- EZ 1.580,- bis 1.780,-

Für weitere Fragen: **0043 664 3200 688** – Yoshin Franz Ritter

Anmeldung: office@naikan.com www.naikan.com

Kagyü - Gelug MĀHAMUDRĀ

nach Panchen Losang Chökyi Gyaltsen
mit **Serme Khen Rinpoche Geshe Tashi**

28. - 30. Mai 2021

Diese Schatzkammer praktischer Anleitungen enthält umfangreiche Belehrungen über die Natur des Geistes, die Entwicklung der Konzentration (Shamata), Sutra- und Tantra-Ebenen des Mahamudra und die Kompatibilität von Dzogchen und Anuttarayoga-Tantra. Die Belehrung wird ins Deutsche übersetzt.



Serme Khen Rinpoche Geshe Tashi Tsering ist Abt der Seramey Klosteruniversität in Indien.

TĀRĀ - Retreat

Meditationen und Rezitationen mit **Dr. Claudia Czuba**

15. - 17. Oktober 2021

Grüne Tara (wörtlich: „grüne Befreierin“) ist ein weiblicher, friedvoller Buddha und Bodhisattva des tibetischen Buddhismus. Sie verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas und soll vor den acht Arten der Angst schützen. Desgleichen soll sie die ursprüngliche Weisheit vermehren und wird für ihre wunscherfüllenden Qualitäten gepriesen.

Dr. Claudia Czuba ist Medizinerin und seit Jahrzehnten praktizierende Buddhistin. In vielen Eigenretreats ergründete sie die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener buddhistischer Gottheiten.

TOD, ZWISCHENZUSTAND, WIEDERGEURT im tib. Buddhismus

mit **Geshe Namdak**

29. – 31. Oktober 2021

Der tibetische Buddhismus hat genaue Vorstellungen des Kreislaufes von Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt entwickelt. Man sagt, dieser Kreislauf kann mit der Erlangung der Buddhaschaft unterbrochen werden. Übersetzung Englisch/Deutsch.

Geshe Tenzin Namdak ist der erste „Westler,“ der an der Seramey Klosteruniversität das gesamte Geshe-Studium abgeschlossen hat. Er ist ein registrierter FPMT-Lehrer und gebürtiger Niederländer.

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)

