



Buddhismus in Österreich

Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft

MAGAZIN 01-03/2022



**„Mir kommt sehr nahe,
dass ich mich nur bessern kann,
wenn ich etwas dafür tue.“**

INTERVIEW INGEBORG HUNGERLEIDER S. 8

Buddhismus in Österreich, Teil V

MANFRED KREJCI S. 18

**Friedensstupa im Grazer Volksgarten
generalsaniert MANFRED KLELL S. 24**



Der Innere Weg zu Harmonie und Weisheit



Naikan ist eine 7tägige Meditation zur Überwindung der Fesseln der Vergangenheit und zur Nutzung ihrer positiven Kräfte für die eigene Entwicklung. Naikan stammt aus Japan und wird seit mehr als 40 Jahren in Europa praktiziert. Es gibt 10 Naikan-Zentren im deutschsprachigen Raum.

Naikan Informationsabende via Internet

17.1. 2022 19:00/Ltg. Yoshin Franz Ritter, Neue Welt Institut

7.2.2022 19:00/Ltg. Prof. Akira Ishii, Tokyo

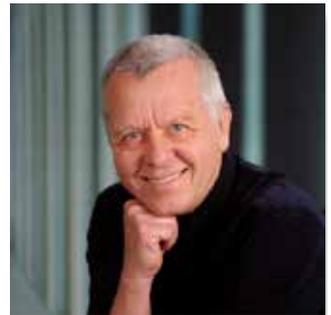
7.3.2022 19:00/Ltg. Sabine Kaspari,

Naikan-Zentrum Bayerischer Wald

Teilnahme gratis/Anmeldung auf

www.naikan.online/infoabend

Weitere Termine folgen



Yoshin Franz Ritter

Online-Lehrgang: Ein Leben – ein Weg

Sati – Tao – Bodhi/Die grundsätzlichen Werkzeuge des Lebensweges

Online-Lehrgang bis Juni 2022/Start 11.3.2022

Leitung Yoshin Franz Ritter

Informationen auf **www.naikan.online/elew**

Spiritual Coaching

Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung auf Naikan-Basis

3 jährige Präsenz- und Online-Fortbildung/Start Oktober 2022

Lehrgangleitung: Elisabeth Gabauer/Yoshin Franz Ritter

Informationen auf **www.naikan.online/lfb**

Weitere Informationen über Naikan: **www.naikan.online**



www.naikan.online/videos

Naikan. Die Basis für ein geglücktes Leben



Gerhard Weißgrab
Präsident der ÖBR

Das Hier und Jetzt im Denken an Gestern und Morgen

Ein neues Jahr, und ein neues Präsidium! Ein neuer Cartoonist und zugleich ein Blick weit zurück im ersten Heft von 2022. In Wertschätzung jener, die in Österreich den Dharma zur Entfaltung gebracht haben, bringen wir in diesem Heft ein Interview mit Frau Ingeborg Hungerleider zu ihrem 95. Geburtstag. Sie war die Gattin von Prof. Fritz Hungerleider, einem der ersten Präsidenten der Vorgängerorganisation der heutigen ÖBR. Auch über ihn gibt es einen Beitrag in diesem Heft. Sie und viele viele andere waren es, die in den letzten rund einhundert Jahren dafür gearbeitet haben, dass der Buddhismus heute in Österreich eine gute Basis hat und eine staatlich anerkannte Religion ist. Wir, die wir heute für die ÖBR arbeiten, haben dadurch eine große Verpflichtung und auch Verantwortung, diese Entfaltung des Dharma weiter zu unterstützen. Wie auch die beiden Artikel über das soziale Engagement und die Feiern zum Jubiläum des Stupas im Grazer Volksgarten zeigen, ist der Buddhismus mitten in unserer Gesellschaft angekommen. Bei den ersten Arbeitssitzungen des neuen Präsidiums sind viele wertvolle Ideen entwickelt worden, um diesen Weg erfolgreich fortzusetzen. Ich finde, dass dieser neue Aufbruch sehr gut zu den vielen Herausforderungen und Neuerungen passt, mit denen sich aktuell unsere Gesellschaft und die gesamte Welt konfrontiert sieht.

In Verbundenheit

Inhalt

8 INTERVIEW
Ingeborg Hungerleider

15 PORTRÄT
Fritz Hungerleider

18 BUDDHISMUS
Buddhismus in Österreich V
Manfred Krejci

22 BUDDHISMUS
Buddhismus und Natur
Ira Hilger

24 SANGHA
Friedensstupa im Grazer
Volksgarten generalsaniert
Manfred Klell

17 HAIKU

29 CARTOON

28 VERANSTALTUNGSKALENDER

34 ÖBR-GRUPPEN

36 WÖCHENTLICHE MEDITATIONEN

Impressum und Offenlegung

Medieninhaber und Herausgeber

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

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard Weißgrab

Redaktionsteam: Andrea Balcar, Manfred Krejci, Johannes
Kronika, Martin Schaurhofer, Gerhard Weißgrab, alle:
redaktion@buddhismus-austria.at

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: Cover und 8–15 Ida Rätther, 22–23 Ira Hilger, Archiv.

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, Gerhard Weißgrab (Präsident), Erika
Erber (Vizepräsidentin), Erich Leopold (Vizepräsident),
Johannes Kronika (Generalsekretär), Stand 18. 10. 2021
Grundlegende Richtung des periodischen Mediums:

Informationen für Mitglieder der ÖBR und an Buddhismus
interessierte Menschen

Hinweis: Auch wenn aus textökonomischen Gründen weibliche
Formen nicht explizit ausgeschrieben werden, beziehen
sich alle personenbezogenen Formulierungen in gleicher
Weise auf menschliche Wesen.

Sekretariat

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft ist die offizielle Ansprechstelle für alle 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., 16. 01. 2022

So., 13. 02. 2022

So., 13. 03. 2022

So., 24. 04. 2022

So., 15. 05. 2022

So., 19. 06. 2022

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



Buddhistischer Religionsunterricht

Die ÖBR bietet für alle Schulstufen
Religionsunterricht an.

Wo und wann, erfahren Sie unter:
[www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/
religionsunterricht](http://www.oebr.at/buddhismus-in-oesterreich/religionsunterricht)

WIR SUCHEN RELIGIONSLEHRER/INNEN!

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

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

Bundesländer

DAS PRÄSIDIUM DER ÖBR

Präsident: Gerhard Weißgrab
Vizepräsidentin: Erika Erber
Vizepräsident: Erich Leopold
Generalsekretär: Johannes Kronika

VORSTAND DER BUDDHISTISCHEN GEMEINDE ÖSTERREICH

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

ÖBR-REPRÄSENTANZEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Niederösterreich:

Hugo Stürzer, 0680/243 6883
noe@buddhismus-austria.at

Burgenland: Marina Jahn,
0664/236 39 33, 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@lwest.at

Nanda Kühn, 0699 190 77 309,
nanda@gomde.eu

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

„Mir kommt sehr nahe, dass ich mich nur bessern kann, wenn ich etwas dafür tue.“

INTERVIEW: HANNES KRONIKA, FOTOS: IDA RÄTHER

Ingeborg Hungerleider wurde am 11. Dezember 1926 in Frankfurt als Ingeborg Mannheimer geboren. Durch ihre frühe Heirat mit Fritz Hungerleider (1920–1998) kam sie mit dem Buddhismus sehr früh in Kontakt. Ihr Mann war Religionswissenschaftler und der erste Präsident der Buddhistischen Gemeinschaft Österreichs (1955–1976), der Vorläuferorganisation der ÖBR. Er war somit eine zentrale Person des Buddhismus in Österreich und wirkte namhaft an der staatlichen Anerkennung der ÖBR mit. Frau Hungerleider ist somit eine der wenigen noch lebenden Zeitzeuginnen von damals. Aus Anlass ihres 95. Geburtstags und in Wertschätzung der wertvollen Arbeit für den Buddhismus in Österreich haben wir mit ihr das folgende Gespräch geführt.

ÖBR: Liebe Frau Hungerleider, wir möchten uns nochmals herzlich bedanken für die Möglichkeit zu diesem Interview.

Ingeborg Hungerleider: Schön, dass Sie kommen konnten und kommen wollten.

ÖBR: Jetzt haben Sie schon ein sehr langes und bewegtes Leben hinter sich und sind zum Buddhismus gekommen. Aber Sie sind nicht als Buddhistin geboren worden, wie ist es dazu gekommen?

Ingeborg Hungerleider: Ich werde Ihnen ganz kurz etwas erzählen: Ich komme aus einem mosaikalen Haus, meine Eltern waren nicht orthodox, aber ich war orthodox, denn meine beste Freundin war die Tochter vom Oberrabbiner von Frankfurt. Er hatte zur damaligen Zeit eine große Macht und Ausstrahlung gehabt. Mein Vater ist am 9. November 1938 verhaftet worden und wurde nach Buchen-

wald gebracht (Anm.: Buchenwald war eines der größten Konzentrationslager in Deutschland und liegt in der Nähe von Erfurt). Ich bin an diesem Tag in der Früh zu meinem Tempel gegangen, der nicht weit weg war von uns, und der hatte gebrannt. Ich war damals elf Jahre alt. Dann habe ich mich am Straßenrand hingesetzt und bitterlich geweint und zu mir gesagt: „Wenn meine Synagoge brennt, gibt es für mich keinen lieben Gott.“ Und von diesem Tag an war mein religiöses Gefühl nicht mehr das gleiche. Ich bin dann von der Synagoge in Frankfurt weg und nach Hause gegangen, und da ich im Dezember Geburtstag hatte, fragte mich meine Mutter, was ich mir denn wünsche. Und ich sagte, dass mein Papi nach Hause kommen solle. Dazu fällt mir noch ein, dass meine Mutter eine christliche Freundin hatte, die privat so eine Art Wahrsagerin war [lacht], und sie glaubte an so etwas, und die



sagte zu ihr: „Hör zu Paula, ihr habt ja gültige Reisepässe, und wenn du eine Schiffspassage nach China kaufst, dann lassen sie den Josef raus.“

ÖBR: Und was geschah dann an Ihrem Geburtstag?

Ingeborg Hungerleider: Es läutete, und mein Vater steht bei der Tür draußen und kommt rein, das war wie ein Wunder. Meine Mutter hatte die Passagen gekauft, und am 29. April 1939 sind wir dann von Genua mit der alten Conte Biancamano (Anm.: War damals ein luxuriös und modern ausgestatteter Ozeandampfer der italienischen Reederei Lloyd Sabauda) nach Shanghai in China.

ÖBR: Wie lange dauerte die Reise?

Ingeborg Hungerleider: Es ging durch den Suezkanal und dauerte 28 Tage, und es war die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich war 28 Tage seekrank. Ich lebte nur von Zitronensaft und war so schwach, dass man mich mit der Bahre vom Schiff tragen musste. Wir gingen von Bord und fuhren mit einem kleineren Boot an Land. Sehr interessant war, dass die Immigrationsbehörde kam, und die erklärten uns, dass wir alles mit abgekochtem Wasser waschen sollten, auch die Bananen mit Schale. Damit das Wasser einen besseren Geschmack bekommt, sollte man eine Watte mithineingeben beim Kochen. Also eine riesige Prozedur. Dann kam ein Arzt und hielt eine >>



„Ich war immer ein sehr wildes Kind.“

>> Rede an die ankommenden Ärzte. Also wenn jemand zu einem chinesischen Patienten gerufen wurde, dann sollten sie fragen, ob er einen Selbstmordversuch gemacht hat. Denn wenn er einen Selbstmordversuch gemacht hat, muss er nicht nur ihn, sondern auch seine Familie ein Leben lang erhalten. Und in China, da ist eine Familie so groß, die sind bei uns schon lange keine Mitglieder mehr [:lacht].

ÖBR: Nach dieser „Begrüßungsrede“ haben sich viele Ärzte gemeldet?

Ingeborg Hungerleider: Doch einige, denn es waren ziemlich viele Ärzte am Schiff. Es sind ja sehr viele talentierte und gute Ärzte von Deutschland vertrieben worden.

ÖBR: Seid ihr dann gleich in ein Haus gezogen?

Ingeborg Hungerleider: Nein, vorerst kamen wir in ein Auffanglager und wurden von reichen Juden, die vor Ort schon einige Hochhäuser hatten, unterstützt, sie hatten uns sozusagen aufgefangen. Danach versuchte jeder seinem Beruf nachzugehen und eine passende Unterkunft zu bekommen, es war nicht leicht damals.

ÖBR: Wie kann man sich das Leben im Exil von damals vorstellen?

Ingeborg Hungerleider: Wir wohnten in der französischen Konzession (Anm.: Die französische Konzession in Shanghai wurde 1849 von

französischen Geschäftsleuten und Händlern gegründet und bildete bis 1946 ein autonomes Gebiet) und ich bin dort in die Schule gegangen. Mein Vater mietete für uns Kinder privat jeden Tag eine Rikscha, die uns in die Schule bringen sollte, da diese 45 Minuten Gehzeit entfernt lag, und es kein öffentliches Verkehrsmittel gab. Das hat mir aber nicht sehr gefallen, und so habe ich immer meinen Sitzplatz vermietet und habe dafür kassiert und bin hin und zurück zu Fuß gegangen. Mein Bruder stand am Abend weinend vor meinen Vater, der mich nicht so mochte, weil ich ein Mädchen war, und so fragt mich mein Vater: „Warum machst du das?“ Ich antwortete ihm: „Schau, du gibst mir kein Taschengeld, ich will aber Geschenke machen und daher brauche ich Geld und deshalb gehe ich immer zu Fuß.“

ÖBR: Da war Ihr Vater stolz auf Sie?

Ingeborg Hungerleider: Nein, er war nie stolz auf mich, aber er konnte auch nichts dagegen sagen.

ÖBR: Haben Sie Ihren späteren Mann (Anm.: Fritz Hungerleider übernahm 1955 die Leitung der Buddhistischen Gesellschaft in Österreich) in Shanghai kennengelernt?

Ingeborg Hungerleider: Ich lernte ihn mit 12 Jahren kennen, wir wohnten im selben Haus. Die Hungerleiders im ersten Stock und

die Mannheimers (Anm.: Mädchenname von Ingeborg) im Parterre. Ich war immer ein sehr wildes Kind, denn ich hätte als Ältere ein Bub werden sollen und mein jüngerer Buder das Mädchen. Ich bekam seine Indianeranzüge und er hat meine Puppen bekommen. Mein Bruder ist sittsam unten gestanden und ich war im Baumwipfel oben. Und eines schönen Sonntagvormittags sahen meine zukünftigen Schwiegereltern, von denen ich nie glaubte, dass sie es werden, zu mir in den Baumwipfel nach oben. Ich saß da im Nachthemd, und meine zukünftige Schwiegermutter sagte zu ihrem Mann: „Um Gottes willen, wer die einmal zur Frau kriegt, der ist verpflegt.“ [:lacht] Und mein zukünftiger Mann hat raufgerufen: „Schämst du dich nicht, du großes Mädchen, willst einmal eine Dame werden und sitzt am Baum oben.“ Ich antwortete, dass ihn das gar nichts angehen würde und habe ihm dreimal auf den Kopf gespuckt. Damals habe ich das gewagt, später machte ich nichts mehr. Am nächsten Sonntag hat er mich gefragt, ob ich mit ihm spazieren gehen möchte. Darauf sagte ich ja, aber ich muss meinen Bruder fragen, ob er mitkommt, denn der begleitet mich. Wir sind in den Jessfield-Park gegangen, das war ein chinesischer Park, der englisch geführt wurde. Wir haben zu Mittag gegessen, die chinesischen Gerichte waren nach europäischem Geschmack abgestimmt. Danach bin ich nach Hause gekommen und war zwei Minuten zu spät und bekam Schläge von meinem Vater, dass ich nicht mehr sitzen konnte, und bekam 14 Tage Ausgehverbot. Deshalb nehme ich es jetzt auch noch so genau mit der Zeit. Meine Freundin damals war die Tochter des belgischen Botschafters, und die hatten nebenan eine Villa, und sie lud mich zu ihrem Geburtstag ein. Und ich bekam damals von meiner Mutter ein sehr schönes Kleid mit 12 Unterröcken, dass mir das Kleid ordentlich steht. Meiner Freundin gefiel das Kleid so gut, dass sie es haben wollte. Ich sagte zu ihr, ja, du hast 20 weiße Tanzmäuse, wenn du mir die gibst, bekommst du mein Kleid bis auf

einen Unterrock, weil ich noch nach Hause gehen muss. Wir haben also die 20 weißen Mäuse gegen mein Kleid mit den Unterröcken getauscht und ich ging nach Hause. Aber ich bekam wieder viel Ärger mit meinem Vater und musste zu meinem Überdruss noch alle Mäuse zum Pasteur-Institut bringen. Ich machte mich auf den Weg und setzte mich auf die Stufen und habe geweint. Da ist zufällig die Oberin gekommen und fragte mich nach meinem Kummer. Nach meiner Erzählung hat sie zu mir gesagt: „Ich gebe dir mein Wort, denen passiert überhaupt nichts, du kannst sie dalassen und sie werden gut versorgt.“ Und so war es. Ich glaube, ich besuchte sie noch einmal.

ÖBR: Sammelten Sie außer Mäusen noch andere Tiere?

Ingeborg Hungerleider: Ja, so war's. Ich sammelte alles, was lebendig war. Vis-à-vis von uns war der französische Polizei-Club, der hatte einen indischen Watch-Man mit einem Turban. Die Inder hatten damals sehr viele Restaurants, die Russen hatten das Ballett und das Theater gehabt. Ich hatte meistens tierische Findelkinder. Und da ich sie nicht mehr nach Hause mitnehmen durfte, habe ich sie immer jemandem gegeben. Ich hatte einmal einen Wollknäuel (Anm.: Hundebaby) bekommen, den habe ich einer weißrussischen Freundin gegeben, der ist später Sieger von China geworden. Dann hatte ich ein Findelkind mit einem Kopf von einem Zwergschnauzer und dem Körper von einem Dackel. Dieses Findelkind hängte ich den Hungerleiders an. Ich sagte zu ihnen: „Hören Sie zu: Bitte nehmen Sie den Hund, ich darf ihn nicht mehr nach Hause bringen, ich füttere ihn, ich bade ihn, ich führe ihn immer äußerlich und Sie können sich darauf verlassen, aber nehmen Sie ihn nur, damit er ein Dach überm Kopf hat.“ Meine zukünftige Schwiegermutter hat gesagt, wir hatten noch nie einen Hund, aber wir haben einen Wellensittich gehabt. Ich habe darauf gesagt, das ist etwas anderes >>

„Ja, ich möchte mitgehen zu den Chinesen, wenn Sie die missionieren, damit ich weiß, wieso und warum die zum Christentum kommen.“

>> [!lacht], aber ich betreue ihren Hund. Und den betreute ich wirklich. Eines schönen Sonntags, als alle von der Kirche gekommen sind, kam ein großes Geschrei von oben und ich dachte, es sei etwas passiert, und so rannte ich hinauf und wurde in die Wohnung gebeten. Der Hund stand stolz vor der Badewanne und hatte eine große Ratte gefangen. Meine spätere Schwiegermutter sagte, ich solle ihn wegbringen. Sie meinte zu mir, dass ich die Ratte doch nicht anfassen würde, ich sagte, das sei auch ein Lebewesen und nahm eine Schuhschachtel, setzte ihn (sie?) rein und habe ihn (sie?) weit weggebracht. Und dieser Hund kam von China nach Wien, der brauchte mehr Dokumente als wir [!lacht]. Am Schiff war er am Oberdeck, und in einem Champagnerkelch habe ich ihm in der Früh immer ein Futter gebracht.

ÖBR: Durch diesen Hund lernten Sie Ihren zukünftigen Mann näher kennen.

Ingeborg Hungerleider: Ja, ja, das Erste was ich ihn gefragt habe, war: „Lieben Sie Tiere und lieben Sie Pflanzen?“, sonst hätte er keine Chance gehabt. [!lacht]

ÖBR: Ich nehme an, dass er bejaht hat.

Ingeborg Hungerleider: Damals hätte er alles bejaht [!lacht], er war verliebt in mich.

ÖBR: Sie heirateten sehr früh damals, hatte Ihr Vater nichts dagegen?

Ingeborg Hungerleider: Ja, ich heiratete mit 16. Er war einverstanden mit der Verlobung, die fand in einem großen Nachtclub statt, denn mein Vater hatte gerne Nachtclubs. Er sagte nach einem Monat, die Verlobung muss gelöst werden, ich soll einen jungen Weißrussen heiraten, der wahnsinnig reich war. Ich sagte zu meinem Vater, wenn du ihn liebst, dann musst du ihn heiraten, ich nicht. Denn nach damaligem chinesischem Gesetz war es so, dass die Eltern der minderjährigen Tochter die Einwilligung zur Verlobung und zur Hochzeit geben müssen, aber die Verbindung

lösen kann nur das Brautpaar selbst, und das war unser Glück. Aber es waren allergrößte Schwierigkeiten. Wir haben dann nach den chinesischen Riten und Gebräuchen in einem Kaffeehaus geheiratet. Das war in der Nähe von uns, denn wir waren zu dieser Zeit schon hinter Stacheldraht, da wir japanisch besetzt waren.

ÖBR: Japanische Besatzung in Shanghai?

Ingeborg Hungerleider: Es regierte dort ein kleiner Mann mit großen Minderwertigkeitskomplexen. Der sagte, dass wir hinter der Grenze bleiben mussten. Nur meine Schwiegermutter und ich konnten aus dieser Zone rausgehen, meine Schwiegermutter, weil sie katholisch war, und ich, weil ich beim Roten Kreuz war. Aber wir beide gingen nicht hinaus und blieben bei unseren Familien. Dieser Regent war von Hitler so begeistert, dass er vor Ort Gaskammern gebaut hat. Wenn die Atombombe auf Hiroshima und Nagasaki nicht gefallen wäre, hätte er alle österreichischen, deutschen, englischen und amerikanischen Juden umgebracht. Wir lebten damals sehr gefährlich.

ÖBR: Ich kann mir vorstellen, wie glücklich Sie über das Ende des Krieges waren.

Ingeborg Hungerleider: Ja, wir haben groß gefeiert. Meine Schwiegermutter war eine sehr verwöhnte Dame von Jugend her. Ihr Onkel hatte einen Haute-Couture-Laden am Kohlmarkt, und da arbeitete sie im Büro. Sie war sehr klein und wog 130 Kilogramm, schon mit 16 Jahren, sie war aber immer toll angezogen.

ÖBR: Sind Sie dann gleich nach Österreich zurückgefahren?

Ingeborg Hungerleider: Meine Eltern und mein Bruder sind 14 Tage vor uns in die USA ausgewandert. Mein Mann wollte nie in die USA, sie hatten ihm vorher kein Visum gegeben, und so wollte er auch nach dem Krieg nicht in die USA. Wir sind dann mit dem ersten umgebauten Truppentransporter,

„Ich tauschte mein Kleid
gegen 20 weiße Tanzmäuse.“



der Marine-Falken, 33 Tagen lang nach Neapel zurückgefahren. Natürlich war ich wieder die ganze Zeit seekrank.

ÖBR: Wann hat Ihr Mann mit der Religionswissenschaft angefangen?

Ingeborg Hungerleider: Als er noch in Wien war, mit fünf Jahren. Mit seinem Vater ist er am Samstag in die Synagoge gegangen und mit der Mutter am Sonntag in die Kirche. Jetzt hat er seinen Religionslehrer immer wieder befragt, ab dem fünften Lebensjahr, bis in die Handelsakademie. Den Religionslehrer, ein sehr gescheiter Mensch, den hat er vor sieben Uhr in der Früh bei seiner Wohnung abgefangen und hat ihn schon interviewt. Er ist immer allem auf den Grund gegangen.

Als in Shanghai der Pater Draxler seinen 70. Geburtstag feierte, hat mein Mann einen Chor einstudiert und gesungen, denn er hatte eine prächtige Stimme. Er hatte auch Gesang studiert und trat auch in Shanghai im Rundfunk auf. Pater Draxler sagte zu ihm: „Hungerleider, ich möchte Ihnen eine Freude machen, was kann ich für Sie tun?“ Und wenn man ihm alles so freigestellt hat, so war das immer

ein bisschen riskant. [:lacht] Ja, ich möchte mitgehen zu den Chinesen, wenn Sie die missionieren, damit ich weiß, wieso und warum die zum Christentum kommen. Also, der Pater Draxler hat sich gedreht und gewendet wie ein Regenwurm, aber er kam ihm nicht aus, und eines schönen Tages konnte er mitgehen. Und er kam dem Pater sofort auf die Schliche, denn in der Wohnung war ein Kreuz, dort eine alte Buddhastatue aus dem 16. Jahrhundert und eine modernere schintoistische Statue, also da war alles Mögliche. So war mein Mann dabei, wie diese chinesische Familie zum Christentum übergetreten ist. Als er das sah, musste er gar keine Fragen mehr stellen.

ÖBR: So gesehen, hatte die chinesische Familie alle Religionen bei sich vereint, und welche Schlüsse zog Ihr Mann daraus?

Ingeborg Hungerleider: Sie haben alles aufgesogen, und wenn Sie den Ursprung des Buddhismus betrachten, wie der Prinz Gotamo von zu Hause weggegangen ist und seine Frau Maya und das Kind verlassen hat und ein Asket war und draufgekommen ist, wenn man nichts isst, kann man nicht denken und me- >>



>> ditieren, und als er wieder zu essen begonnen hat, kam ihm die Erkenntnis, nur der Weg der Mitte ist möglich, ein anderer Weg nicht. Wir kommen ja auch zur Erkenntnis, dass wir nur auskommen können mit Menschen, wenn wir den mittleren Weg suchen und den Menschen entgegenkommen und nicht auf unseren Willen beharren.

ÖBR: Nach Wien zurückgekommen, hat Ihr Mann mit dem Buddhismus begonnen?

Ingeborg Hungerleider: Mein Mann hat einen Raum gemietet im ehemaligen Porphaus in der Nähe der Sezession. Da trafen wir uns immer. Wir hatten damals sehr viele buddhistische Freunde. Das Porphaus war gekrönt durch den Besuch des Dalai Lama im Jahr 1973.

ÖBR: Wie gestaltete sich der Besuch vom Dalai Lama 1973?

Ingeborg Hungerleider: Es war sehr schwierig, ihn unterzubringen, und Kardinal Dr. König bot seine Räumlichkeit zur Unterbringung an. Mein Mann und der damalige Kardinal waren sehr gut miteinander und hatten immer bei Empfängen viel zu plaudern. Kardinal Dr. Kö-

nig hatte eine Einladung nach Indien und man wollte ihn in einem Kloster unterbringen und er sagte, er wolle lieber bei einer indischen Familie wohnen. Dr. König sagte zu meinem Mann: „Hungerleider, kommen Sie zu mir“, und er ging hin und er sagte zu ihm: „Jetzt verstehe ich Sie besonders gut, jetzt weiß ich, was der Buddhismus und der Hinduismus wirklich sind, ich habe sie erlebt.“ Und er sagte noch, wir können von den Indern noch sehr viel über Religion lernen.

ÖBR: War nicht die gute Beziehung Ihres Mannes zu Kardinal Dr. König der Funke, der die staatliche Anerkennung der ÖBR brachte?

Ingeborg Hungerleider: Wahrscheinlich, denn mein Mann hat die Geschichte bei der Wurzel gepackt, denn bei den Ministerien hat sich mein Mann die Haxen ausgerannt, wie man auf gut Wienerisch sagt. Ja, es hat lang gedauert. Er sagte immer, es gibt 500 Millionen Buddhisten auf der Welt. Er war damals eine der treibenden Kräfte für die staatliche Anerkennung des Buddhismus in Österreich. Mein Mann war 21 Jahre lang Präsident der Buddhistischen Gesellschaft. Wir wollten dann wieder etwas mehr reisen, und mein Mann hat die Präsidentschaft übergeben.

ÖBR: Wie ist Ihr Mann zum Buddhismus gekommen?

Ingeborg Hungerleider: Er hatte Religionswissenschaften studiert, und in China hat ihn der Buddhismus angezogen. Er hat ihn dann dort studiert, obwohl der Buddhismus in China etwas unterschiedlich zum ostasiatischen Buddhismus wie Sri Lanka oder Thailand ist, war er doch als Buddhismus zu erkennen. Wir waren 183 Tage in Japan und vom Fürst-Patriarchen von Kyoto zur 750-Jahr-Feier eingeladen. Bei diesem Fest verbrachten wir 14 Tage. Es entstand eine Freundschaft, und die Fürstenfamilie hat uns alle 2 Jahre hier in Wien besucht. Mein Mann studierte damals in Japan

„Lieben Sie Tiere und lieben Sie Pflanzen? Bei einem Nein hätte er keine Chance gehabt.“

ein halbes Jahr im Tempel Zen-Buddhismus. Eines Tages ging mein Mann mit mir in den Stadtpark und sagte, ich muss dich etwas fragen. Ich möchte Teile der Firma verkaufen und verpachten und mich ganz dem Buddhismus widmen. Ich solle ein paar Minuten nachdenken. Dann sind wir noch um den Teich herumgegangen, und da sagte ich zu ihm, erstens musst du mit deiner Mutter reden, die war beteiligt an der Firma. Aber von mir aus ja, wenn es dich glücklich macht. Die Mutter war recht unglücklich und hat meinen Mann gefragt, was sagt die Inge dazu. Und er sagte, ich habe schon mit ihr darüber geredet. Damals musste ich um halb 4 Uhr in der Früh schon aufstehen und er hat bis 3 Uhr morgens noch gelesen und um 4 Uhr habe ich ihm noch das Frühstück ins Bett gebracht, bevor ich in die Arbeit gefahren bin.

ÖBR: Was sagen Sie zu Frauen im Buddhismus in den 1970er Jahren?

Ingeborg Hungerleider: Mir ist der Buddhismus sehr nahegekommen, da ich mich vom Judentum entfernt habe. Ich schätze jede Religion und gehöre einem christlichen Orden an, dem heiligen Lazarus-Orden von Jerusalem und bin dort Großkreuzdame, wenn ein Fest ist, dann sehe ich aus wie ein russischer General mit lauter Orden [:lacht], da bin ich mit der Kirche sehr vertraut, aber für mich

persönlich glaube ich nicht an eine Erlösung durch ein höheres Wesen. Mir kommt sehr nahe, dass ich mich nur bessern kann, wenn ich etwas dafür tue. Für mich kann keiner etwas tun. Nur ich kann versuchen, Böses zu unterlassen.

ÖBR: Wenn ich Sie spontan fragen würde, haben Sie noch einen Herzenswunsch?
Ingeborg Hungerleider: Gesund bleiben.

ÖBR: Gibt es eine Frage, die Sie noch gerne beantworten möchten, die ich aber nicht gestellt habe?

Ingeborg Hungerleider: Nein, wir können alles abhaken.

ÖBR: Vielen Dank für das nette Gespräch. ■



Fritz Hungerleider (1920–1998)

Fritz Hungerleider entstammte einem gemischtkonfessionellen Elternhaus: Sein Vater, ein Kaufmann, war Jude, die Mutter Katholikin. Ihr Sohn entwickelte großes Interesse an beiden Glaubensrichtungen. Er zeigte früh philosophische und musische Neigungen. Auf Veranlassung des Vaters absolvierte er aber ein wirtschaftlich ausgerichtetes Realgymnasium und maturierte im Jahr 1938.

Bald nach dem „Anschluss“ schickten ihn die Eltern nach Shanghai, das in den kommenden Jahren ein bedeutender Zufluchtsort für viele Wiener Juden wurde. Zunächst war er allein, später kam die Familie nach. Sie etablierten ein Hemdengeschäft; der junge Fritz ließ außerdem seine Stimme ausbilden, sang im Chor und gab auch Einzelkonzerte. Er lernte die 1926 geborene Ingeborg Mannheimer aus Frankfurt >>



Seine Heiligkeit der Dalai Lama und Prof. Hungerleider 1973 in Wien.

>> kennen, die mit ihrer jüdisch-orthodoxen Familie in der Nachbarschaft wohnte. 1943 heirateten die beiden; im Jahr darauf starb Hungerleiders Vater.

1947 kehrte das junge Paar nach Wien zurück, wo sie das Geschäft des Vaters weiterführten. Bereits in Shanghai hatte sich Hungerleider sehr für chinesische Religionen interessiert. Dort hatte er die Erstausgabe von Schopenhauers Werk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ erworben und wurde dadurch auf den Buddhismus aufmerksam. In Wien befasste er sich nun mit der Theravada-Tradition. Dabei war zunächst der Arzt Anton Kropatsch sein Lehrer. 1948/49 gründeten die Wiener Buddhisten eine „Buddhistische Gesellschaft“. 1955 übernahm Hungerleider deren Leitung.

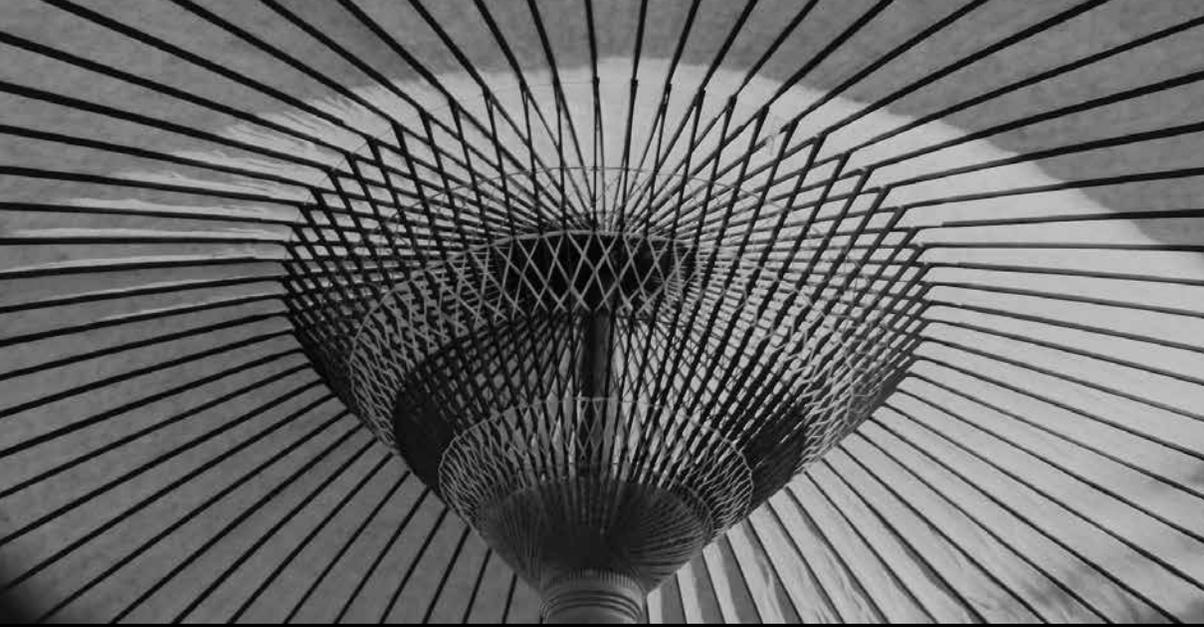
1956 bereiste das Paar Sri Lanka und Thailand. Hungerleider entschied sich anschließend, das Geschäft aufzugeben und sich ganz der spirituellen Entwicklung zu widmen. Inzwischen hatte er zum Zen-Buddhismus gefunden. Beide reisten nun nach Japan und verbrachten mehrere Monate in einem Rinzaikloster in Kyoto.

Zen war mittlerweile im angelsächsischen Sprachraum bekannt geworden, nicht aber in Deutschland und Österreich. 1961 hielt Hungerleider sein erstes Meditationsseminar in Roseburg östlich von Hamburg; viele weitere sollten folgen. Er beschäftigte sich immer

mehr mit der Mystik, wobei er aus ganz verschiedenen Traditionen schöpfte. In einem Formular für den Unterricht in einem katholischen Kloster bezeichnete er sich einmal als jüdisch-christlich-islamisch-buddhistischen Taoisten mit hinduistischen Neigungen.

Im Rahmen seines Engagements nahm Hungerleider 1972 als Vertreter Österreichs und Deutschlands an der „World Fellowship of Buddhists“ in Colombo teil. Im Jahr darauf empfing er den Dalai Lama bei dessen erstem Besuch in Wien. 1974 wurde Hungerleider in Anerkennung seiner ökumenischen Bestrebungen in den „Orden des Heiligen Lazarus von Jerusalem“ aufgenommen. 1976 trat er als Leiter der „Buddhistischen Gesellschaft“ zurück – nach eigenen Angaben, weil er sich nicht mehr durch eine einzige Konfession abstempeln lassen wollte. Im Hintergrund standen aber auch Auseinandersetzungen um den zukünftigen Kurs des Buddhismus in Österreich.

Kurze Zeit später erlebte Hungerleider zwei tiefe mystische Erfahrungen. Die eine ereignete sich 1977 in Bethlehem, die andere bei einem Besuch der damaligen Armenischen Sowjetrepublik. Darüber sowie über seine spirituelle Entwicklung insgesamt berichtete Hungerleider 1988 in einem Büchlein mit dem Titel „Mein Weg zur Mystik“. Es war seiner Frau Ingeborg „in tiefer Dankbarkeit“ gewidmet. ■



Ein Regenschirm nur,
Ein einziger ging vorbei
Im Schnee des Abends.

Yaha

Buddhismus in Österreich

Teil V: Soziales Engagement – Orientierung durch Beratung geben

MANFRED KREJCI

Dass buddhistische Praxis nicht nur am Sitzkissen stattfindet, zeigt seit vielen Jahren der sogenannte „Sozial Engagierte Buddhismus“ (SEB), dem der fünfte Teil der Serie über Buddhismus in Österreich gewidmet ist.

SEB ist eine Bewegung, die – aus der Einsicht in die Verbundenheit aller fühlenden Wesen – eine Aufhebung der Trennung von Meditationspraxis einerseits und tätiger liebender Güte und aktivem Mitgefühl für alle Wesen andererseits betont. Es geht darum, auf der Basis der Lehre des Buddha heilsame Impulse für unsere heutige Gesellschaft weiterzugeben und sich selbst auf entsprechendes solidarisches Handeln einzulassen.

Die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR) setzt vielfältige Aktivitäten im Bereich soziales Engagement und leistet durch ihre Beratungstätigkeit einen wertvollen Beitrag zur Orientierung in verschiedenen Lebenssituationen.

Mobiles Hospiz

Das Mobile Hospiz der ÖBR ist spezialisiert auf die psychosoziale Begleitung von schwerkranken Menschen und deren Angehörigen sowie die Betreuung von Trauernden. Das Angebot ist kostenlos und kann persönlich, aber auch per Telefon, WhatsApp, Skype oder andere Medien durchgeführt werden. In Fällen schwerer Trauer kann auch psychotherapeutische Hilfestellung geleistet werden,



*Mag.a Ingrid Strobl,
Koordinatorin des
Mobilen Hospiz*

soweit es die Kapazitäten zulassen.

Seit Anfang Februar 2011 ist Mag.a Ingrid Strobl Koordinatorin des Mobilen Hospiz: „Wir begleiten Menschen und deren Angehörige in der letzten Phase des Lebens. Unser Anliegen ist es dabei, die Selbstbestimmung

der Patientin oder des Patienten zu unterstützen, um bestmögliche Lebensqualität und Würde bis zuletzt zu ermöglichen. Wir fördern eine gelassene und ruhige Atmosphäre, die es ermöglicht, offen mit Erwartungen, Bedürfnissen, Ängsten und Sorgen umzugehen. Die Betreuung erfolgt entweder Zuhause oder in stationären Einrichtungen. Auf Wunsch vernetzen wir mit Ärztinnen und Ärzten sowie mobilen Pflegediensten. Zur Unterstützung der Angehörigen bieten wir Palliative Sozialarbeit und Palliative Schmerztherapie.“

Den Angehörigen bietet das Mobile Hospiz Begleitung in ihrer Trauer an. Strobl dazu: „Wir unterstützen achtsam und respektvoll bei der

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

Verarbeitung von traumatischen Lebenssituationen in Zusammenhang mit Alter, Krankheit und Tod bzw. vermitteln Hilfestellungen.“

Trauerbegleitung erfolgt sowohl in der monatlichen Trauergruppe „TrauerZeit“ als auch in Einzelgesprächen. Die Gesprächs- und Meditationsgruppe „TrauerZeit“ möchte Zeit und Raum bieten, um der Trauer Ausdruck zu geben, Wege zum Abschied zu finden, der Einsamkeit zu begegnen, einander Trost zu sein, loszulassen und zu vertrauen.

*Info: <https://www.buddhismus-austria.at/oehr-organisation/engagement/mobiles-hospiz/>
<https://www.hospiz-oehr.at>*

Jivaka Krankenbegleitung

Aufgabe dieses Angebotes ist es, erkrankte buddhistische Praktizierende und andere Kranke mit Interessen an der Lehre des Buddha sowohl in stationären Einrichtungen als auch mobil spirituell zu unterstützen. Dies stellt gleichsam die buddhistische Version der Kranken(haus)seelsorge in anderen Religionsgemeinschaften dar. Die in diesem Bereich tätigen Ehrenamtlichen sind ein kleines Team aus Buddhistinnen und Budhhisten verschiedener Traditionen mit solidem Hintergrund in der Theorie der Lehre Buddhas sowie längerer und regelmäßiger eigener Praxiserfahrung.

Der Name „Jivaka“ stammt aus der Zeit des Lebens des Buddha. Jivaka war der Leibarzt von König Bimbisara von Magadha, einem der Hauptgönner von Buddha Shakyamuni, der ihn auch mit der Betreuung des Sangha des Buddha beauftragt hat.

Info: <https://www.buddhismus-austria.at/oehr-organisation/engagement/krankenbegleitung/>

Gefangenenbegleitung

Seit etwa 1995 begleiten engagierte Buddhistinnen und Buddhisten Menschen, die in österreichischen Gefängnissen inhaftiert sind.

Sylvie Hansbauer, seit 10 Jahren Gefängnisbegleiterin und Koordinatorin für Österreich: „Bei Insassinnen und Insassen entsteht oft eine besondere spirituelle Offenheit. Damit verbunden ist auch der Wunsch nach Kontakt zu Menschen, die ihnen Methoden zeigen können, die eigene innere Welt näher kennenzulernen, um somit sich selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren.“

Hier setzt die Arbeit der buddhistischen



*Sylvie Hansbauer,
Gefängnisbegleiterin
und Koordinatorin für
Österreich*

>>



ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab, Gründer von Animal Compassion in Österreich

>> Gefängnisbegleitung an und ermöglicht Gefangenen, ihre Zeit in Haft für Meditation und Studium des Dharma zu nutzen. Außerdem ist es für die Untergebrachten enorm wichtig, abgesehen von Verwandten und Bekannten auch Besuch von Außenstehenden zu bekommen, denn diese Besuche sind besonders bedeutsam.

Die von der Justiz anerkannten Gefangenbegleiterinnen und -begleiter stehen auf Anfrage von Insassinnen und Insassen, Angehörigen, Sozialarbeiterinnen und -arbeitern und Therapeutinnen und Therapeuten in den österreichischen Justizanstalten zur Verfügung. Die Basis ist die gesetzlich verankerte Betreuung von Insassinnen und Insassen und Untergebrachten in österreichischen Gefängnissen und Anstalten. Die Möglichkeiten der Betreuung bestehen über Briefkontakt, Einzelgespräche bis hin zu Meditationsgruppen und Studiengruppen in Absprache mit den Anstaltsleitungen.

Info: <https://www.buddhismus-austria.at/aktuellesmedien/aktuelles/buddhistische-gefangenenbegleitung/t/204>

Animal Compassion

„Animal Compassion“ ist eine Gründung der Österreichischen Buddhistischen Religionsge-

sellschaft im Rahmen des sozial engagierten Buddhismus. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, das Bewusstsein in unserer Gesellschaft zu stärken, Tiere als fühlende Wesen wahrzunehmen.

Ausgangspunkt dieser Gründung war der Besuch eines hohen Mönches aus Taiwan, der dort besonders auch für sein großes Mitgefühl zu Tieren berühmt ist. Bei diesem Besuch von Meister Hai Tao in Österreich sah er die vielen Fiaker am Stephansplatz in Wien bei ihrer Arbeit. Das löste bei ihm die spontane Reaktion aus, für eine Initiative den Impuls zu geben, um den Fiaker-Pferden nach ihrem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess einen guten Lebensabend zu bereiten.

ÖBR-Präsident Gerhard Weissgrab und Gründer von „Animal Compassion“ in Österreich: „Unser Schwerpunkt ist es, ganz im Sinne des buddhistischen Weges, ein Bewusstsein zu schaffen für die Wahrnehmung von Leid verursachenden Faktoren in unserem Verhalten den Tieren gegenüber.“ Diesem Auftrag kommt „Animal Compassion“ unter anderem im Rahmen von Veranstaltungen etwa zum Themenkreis Tierwohl, Landwirtschaft und (industrielle) Tierzucht nach. Info: <https://www.buddhismus-austria.at/aktuellesmedien/aktuelles/animal-compassion-auch-tiere-fuehlen/t/201>



NAW-Gründer Kai Romhardt mit dem Kernteam der NAW-Regionalgruppe Wien: Melina Hartmann, Sabine Putze, Erika Erber (v. l. n. r.)

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) ist ein Zusammenschluss von Menschen, welche die Schätze der buddhistischen Praxis und Weisheit für unsere heutige Zeit und insbesondere ihr wirtschaftliches Handeln nutzbar machen wollen.

Die im Mai 2011 gegründete Regionalgruppe Wien widmet sich der Kultivierung von Achtsamkeit, um heilsame ökonomische und ökologische Ideen und Handlungen zu entwickeln. Dies geschieht durch Meditations- und Austauschabende, Achtsamkeitsseminare, Achtsamkeitsretreats sowie Mindful Co-Working Days.

Die NAW-Regionalgruppe Wien wird von einem dreiköpfigen Kernteam koordiniert: Erika Erber, Sabine Putze und Melina Hartmann. Die Gruppe trifft sich regelmäßig mit anderen an der Thematik Interessierten zur gemeinsamen Praxis und zum Austausch. Sie ist offen für Menschen, die sich in der Meditation und Achtsamkeit üben wollen und denen eine menschen- und umweltgerechte Wirtschaft ein Anliegen ist.

Info: <https://achtsame-wirtschaft.de/regional-wien.html>

Netzwerk Buddhistische Jugend

Junge Buddhistinnen & Buddhisten ist eine Plattform zum Austausch von jungen Menschen, die nach einer buddhistischen Gruppe suchen und gerne buddhistische Meditation lernen wollen.

2017 hat sich ein Team rund um die buddhistische Jugendbewegung in Österreich gebildet. In diesem Netzwerk junger Buddhistinnen und Buddhisten finden sich viele junge buddhistische Gruppen und es gibt dort Informationen, wann und wo man sie treffen kann.

Wer also eine buddhistische Gruppe sucht oder gründen will, erhält in diesem Netzwerk Hilfestellung.

Kontakt: info@buddhistischejugend.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, ist Pressechef der ÖBR und Leiter ihrer Bibliothek.



*„Friedliche und entspannte Schritte
auf dieser Erde zu machen,
das ist ein Wunder.“
Thich Nhat Hanh*

Buddhismus und Natur

A black and white photograph of a landscape. In the foreground, there is a field of grass or low vegetation. A dark silhouette of a dog is visible on the left side. In the middle ground, there are several trees, including a tall, thin tree with sparse leaves and a weeping tree on the right. The background shows a hazy, mountainous landscape under a cloudy sky.

*Die Aufnahme entstand Ende Dezember
2020 in Wallern an der Trattnach (OÖ).
© Ira Hilger, www.gartenfotografie.at*



Friedensstupa im Grazer Volksgarten generalsaniert

MANFRED KLELL

„Wer immer in Gegenwart des Stupa Frieden und Freude in seinem Herzen empfindet, wer immer Blumen, Räucherwerk oder Farbe darbringt, wird davon lange Freude und Gewinn ziehen.“ (Buddha, Digha Nikaya 16.5)

Der Stupa im Grazer Volksgarten stellt seit Jahrzehnten eine wesentliche Bereicherung des buddhistischen, kulturellen und interreligiösen Lebens in Graz dar.

Die Grazer Stadtregierung unter Bürgermeister Alfred Stingl stellte im Vorfeld des ersten Besuchs seiner Heiligkeit des Dalai Lama in Graz den öffentlichen Grund im Grazer Volksgarten für die Errichtung des Stupa zur Verfügung. In den Jahren 1995 bis 1998 wurde der 7 m hohe Bau in der traditionellen Form eines tibetischen Erleuchtungsstupa unter der Patronanz der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft vom Verein zur Förderung Buddhistischer Werte Graz errichtet.

Am 12. Juni 1998 weihte Seine Heiligkeit der Dalai Lama anlässlich seines zweiten Besuchs in Graz im Beisein von Prominenz aus Religion und Politik sowie etwa 3 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Stupa in einer feierlichen Zeremonie mit einer Chenrezig Ermächtigung ein. Dabei wurde mit der Einladung der Stadt Graz an Seine Heiligkeit die Basis für die erfolgreiche Abhaltung der „Kalachakra für den Weltfrieden Graz 2002“ von 11. bis 23. Oktober 2002 gelegt, bei der Seine Heiligkeit mit Meistern aus allen buddhistischen Traditionen und mit 10 000 Besucherinnen und Besuchern aus 70 Ländern 14 Tage lang in der Grazer Stadthalle eine Kalachakra Ermächtigung leitete. Diese



Seine Heiligkeit der Dalai Lama, umgeben von Manfred Klell und Landeshauptfrau Waltraud Klasnic sowie Bürgermeister Alfred Stingl, bei der Einweihung des Stupa am 12. Juni 1998

Veranstaltung mit dem interreligiösen Dialog am Schlossberg wirkt über den interreligiösen Arbeitskreis in Graz bis heute nach.

Der Bau des Stupa und dessen Betreuung und Wartung seitdem wurden fast ausschließlich durch private Spenden finanziert. In den 23 Jahren seines Bestehens hat allerdings der Zahn der Zeit deutliche Spuren an der Substanz des Stupa hinterlassen. Wind und Wetter haben vor allem die Fugen der Fliesen und Steinplatten angegriffen, die Goldteile verloren ihren Glanz. In etlichen Vandalenakten wurden die Buddhastatue und Goldornamente gestohlen, Gläser zerbrochen, Steinplatten zerbrochen und der Stupa beschmiert. Seit etlichen Jahren bemüht sich der Verein zur Förderung Buddhistischer Werte schon, eine Generalsanierung des Stupa zu organisieren. Infolge finanzieller Engpässe im Zuge der Coronakrise und angesichts sinkender Spendenbereitschaft

lag die Aufbringung der auf etwa 80 000 € geschätzten Sanierungskosten aber weit außerhalb der Möglichkeiten des Vereins.

Nach intensiven Gesprächen mit Gönnern und Förderern aus Politik und Religion sowie entsprechenden Förderanträgen an Stadt Graz und Land Steiermark haben sich schließlich Bürgermeister Mag. Siegfried Nagl und Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer persönlich für die Sanierung des Stupa eingesetzt. Als Ausdruck für die große Bedeutung und Wertschätzung des Stupa als Ort der interreligiösen Begegnung für Gläubige und Besucherinnen und Besucher wurde die Generalsanierung des Friedensstupa mit einem Zuschuss von 73 738 € weitgehend finanziert. Auf Anregung des Vereins wurde auch eine offizielle gemeinsame Einladung von Stadt Graz und Land Steiermark an Seine Heiligkeit den Dalai Lama zur Einweihung des sanierten Stupa übermittelt. Seine Hei- >>



Sanierung der Spitze



Kurz vor Abschluss der Sanierungsarbeiten.

>> ligkeit sagte aufgrund seines Alters sowie der Pandemie ab, ließ aber wissen, dass er seine früheren Besuche in Graz in guter Erinnerung hat und schickte Gebete und beste Wünsche.

Die Generalsanierung des Stupa wurde von der GBG, der Gebäude- und Baumanagement Graz GmbH, professionell organisiert und effizient innerhalb von drei Monaten abgewickelt. Im Rahmen der Generalsanierung wurden alle ursprünglich in Kathmandu feuervergoldeten Kupferteile abgenommen, gereinigt, ausgebessert, gegen Korrosion geschützt und mit Blattgold belegt; die Mosaikfliesen der Kuppel wurden neu verlegt und verfugt; alle Steinplatten des Stupa sowie der Basis wurden abgenommen, gereinigt und neu versetzt und verfugt; eine neue Buddha-tatue, ein Geschenk von Dolpo Tulku Rinpo-

che, wurde eingesetzt und neu verglast; Behälter für Räucherwerk, Blumen und Kerzen wurden erneuert; die Basis des Stupa wurde zum Schutz vor Übergriffen mit einer 50 cm hohen Reling aus Edelstahl umfriedet.

Am Freitag dem 12. November 2021 konnten wir die Fertigstellung der Generalsanierung des Friedensstupa im Rahmen einer sehr netten und gut besuchten Einweihung mit Ehrengästen, mit Mitgliedern des interreligiösen Arbeitskreises und des Vereins gebührend feiern.

In Grußworten vom Präsidenten der ÖBR Gerhard Weißgrab, von Altbürgermeister Alfred Stingl, von Klubobfrau Barbara Riener für das Land Steiermark und von Gemeinderat Georg Topf für die Stadt Graz wurde auf die Bedeutung des Stupa als Ort des friedvollen Miteinander hingewiesen. Mit einem



Buddhanische

Chenrezig Ritual wie bei der Einweihung des Friedensstupa durch Seine Heiligkeit den Dalai Lama wurde der generalsanierte Stupa neu eingeweiht. Beim geselligen Ausklang konnten wir Buttermilchtee, tibetischen Süßbrot und Gemüse-Momos genießen.

Unser besonderer Dank gilt der Stadt Graz und dem Land Steiermark für die Förderung sowie allen an der Sanierung beteiligten Personen, insbesondere den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Stadt Graz und Land Steiermark, den Professionisten der beauftragten Firmen für die perfekte Bauausführung, den Vereinsmitgliedern sowie allen, die unser Vorhaben finanziell unterstützt haben.

Wir hoffen, dass der Stupa in neuem Glanz auch in den kommenden Jahrzehnten wieder seiner Bestimmung gemäß als Ort religiöser

Praxis und interreligiöser Begegnung in einer würdigen und ansehnlichen Form zur Verfügung steht! ■

MANFRED KLELL

Verein zur Förderung Buddhistischer Werte Graz, DI Dr. techn., langjährige Tätigkeit als Professor für Thermodynamik, Zentrumsgründer, dreijähriger Aufenthalt im Himalaya zum Studium und zur Praxis buddhistischer Philosophie, Einweihungen und Unterweisungen von S.H. Dalai Lama, Kirti Tsenshab Rinpoche, Lama Zopa Rinpoche, Khentrol Rinpoche und vielen weiteren Meistern, > 30 Jahre buddhistische Praxis, Schwerpunkt konzentrierte Meditation (Shamatha)

Extinction Rebellion Buddhists Austria

nach diesem Vorbild
xrbuddhists.com

Willst du mitmachen?

Dann melde dich hier:
Matthias Grümayer
xr.buddhists.austria@gmail.com

Photo courtesy of DANCE
Dharma Action Network for Climate Engagement

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

NAMKA KYUNG ZONG

Meditationszentrum

Ich freue mich, euch unseren neuen Standort
in Penzing anzukündigen!

Das NKZ befindet sich nun im 4.Stock unter
dem Dach mit schönem Blick über den Westen
Wiens und einem eigenen Dachgarten.

Ort: 1140, Tiefendorfergasse 11 Top 43 – gut
erreichbar mit 49er, U3, Vorortelinie und 51A
(von U4 Hietzing)

Wir starten neu im Februar mit Meditation,
Grüner Tara, Guru Yoga, Vajrayogini, Info-Nach-
mittage für Interessierte und diversen anderen
Angeboten.

Termine ab Ende Jänner auf
www.drikungkagy.at

Wir praktizieren in der **Tradition der Drikung
Kagy-Linie**, einer mündlichen Übertragungs-
linie des tibetischen Buddhismus.

Anmeldung: 0664/3866448

Leitung: H. Röggl,
Schülerin von H. H. Chetsang Rinpoche

Vom Ende der Geschichte



Die parallele
Geschichte
von Tragödie
und Philosophie

Agnes Heller



Loslassen für den Neubeginn
176 Seiten, 16 cm x 24 cm, € 19,80
ISBN 978-3-902968-54-8

Edition Konturen
Wien – Hamburg
www.konturen.cc



Nirvanacin®
für Erwachsene

Nirvanacin®

für Erwachsene

SHAKYA
THERAPIE

STOPPT
LEIDEN!

Nirvanacin®

für Erwachsene

SHAKYA
THERAPIE

- mit 8-fach Wirkung
- zur Selbst-Anwendung
- heilsame Nebenwirkungen
- ganzheitliche Medizin

Information für den Anwender:

Es gibt keine Tabletten, die dich erwachen lassen! Aber eine Anleitung:
den edlen 8-fachen Pfad! Im Folgenden findest du 8 Übungen dazu.

1. RECHTE EINSICHT

„Gier, Hass und Ich-Sucht erschaffen Leid.“



ÜBUNG: Abstand vom Ego

Stelle dir beim nächsten Konflikt vor, dass du und dein Gegenüber nur ein Theaterstück übt.

ATME TIEF.

BEOBACHTE
DEINEN GEIST.

BEMERKE DEN
UNTERSCHIED.



RECHTE ABSICHT



BUDDHISTISCHES ZENTRUM FÜR
STUDIUM & MEDITATION
PANCHEN LOSANG CHOGYEN

BUDDHISMUS ENTDECKEN

Studien & Meditationslehrgang (2-jährig; 14 Module)

mit **Mag.^a Andrea Husnik**, 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 mit anderen und durch empfohlene Übungen im Alltag überprüft. Die erarbeiteten Inhalte öffnen zudem das Tor zur Integration von Achtsamkeit, Ruhe, Mitgefühl und Weisheit im Alltag (online & vor Ort).

Eine tägliche Praxis aufbauen

Samsara und Nirvana

Wie entwickelt man Bodhicitta

11. Jan. – 1. März

8. März – 26. April

3. Mai – 21. Juni

Themen im 2. Halbjahr: 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 in Gelug-Tradition.



HERZENSRAT

Herzens-Anweisungen zum Sterben & dem Tod

mit **Mag.^a Andrea Husnik**

Mittwochs, 20., 27 April u. 4. Mai 2022 18:00 – 20:00 Uhr

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

3 inhaltlich fortlaufende Abende; AnfängerInnen & Fortgeschrittene; auf Spendenbasis

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)



EIN HERZ WIE DER HIMMEL

mit **Stephan (Pende) Wormland**

25. – 27. Februar 2022 (online & vor Ort)



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

Die Tage sind offen für Neugierige, Anfänger und Fortgeschrittene, unabhängig vom Hintergrund.

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

Fr 19-21:00; Sa: 10-13:00 u. 15:00-17:30; So 10-13:00 Uhr (Anmeldung, info@gelugwien.at).

Wöchentliche Online-Meditationen (Zoom)

Lam Rim Meditationen: Bodhicitta Zyklus

mit **Renato Unterberg**

24. Jänner bis 28. März 2022

Wöchentlich montags: 19:30 – 20:30 Uhr



Bodhicitta ist Sanskrit und bedeutet „das Erleuchtungsbewusstsein“ oder „der erwachende Geist“, der selbst Erleuchtung erlangen möchte, um alle anderen Wesen zur Erleuchtung zu führen. Wir werden auf die verschiedenen Themen (Gleichmut, Liebende Güte, Mitgefühl usw.), die zu diesem Erleuchtungsbewusstsein führen, Schritt für Schritt meditieren und uns auf diese Weise mit dem Training der buddhistischen Geistesumwandlung (von Selbstzentriertheit zum Wertschätzen anderer) vertraut machen.

*Renato Unterberg ist in Schladming geboren und hat viel Erfahrung als Meditationsleiter aus seiner Zeit in den Klöstern **Tushita**, Indien und **Kopan**, Nepal gesammelt. Er hat bei vielen hohen Lamas Belehrungen erhalten. In den letzten Jahren studierte er Buddhistische Philosophie am Lama Tsonkhapa Institut in Italien, aktuell im Kloster Nalanda in Frankreich.*

Die Meditationen sind für **Anfänger wie Fortgeschrittene** geeignet. Du kannst am gesamten Meditationszyklus oder an einzelnen Abenden teilnehmen (PLC Wien, www.gelugwien.at).

ÖBR-VERANSTALTUNGEN JÄNNER BIS MÄRZ 2022

EINFÜHRUNGEN	VERANSTALTUNG	LEITUNG
02.01. 17:00-08.01. 10:00	Praxistage "Alte Weisheit - Neue Wege"	<i>Beate Genko Stolte</i>
10.01. 19:00-30.06. 20:00	Atempause: Meditation im Alltag	<i>Helena Krivan</i>
11.01. 07:00-28.06. 08:00	Buddha-Frühstück: Heiter-bewusst in den Tag!	<i>Helena Krivan</i>
11.01. 18:45-11.01. 20:00	Shambhala Online Dienstag	
11.01. 18:00-11.01. 19:30	Zen Schnuppern	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
13.01. 20:00-31.03. 21:15	Meditationskurs für Fortschreitende	<i>Michael Aldrian</i>
13.01. 19:00-13.01. 21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
20.01. 19:00-27.01.	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
12.02. 10:00-12.02. 12:00	Buddhismus im "Westen" - Tradition und Engagement	<i>Michael Aldrian</i>
03.03.	Shambhalatag - Jahr des Wasser Tigers	
15.03. 18:00-15.03. 19:30	Zen Schnuppern	<i>Fleur Sakura Wöss</i>
17.03. 19:00-24.03. 21:00	Einführungskurs	<i>Osho Kigen</i>
10.03. 19:00-10.03. 21:00	Einführungsvortrag	<i>Osho Kigen</i>
26.03. 18:00-02.04. 10:00	Touching the earth - Die Erde berühren	
KURSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
04.01. 19:00-20:00	Buddhistisches Geistestraining und Meditation	<i>Lama Thierry</i>
06.01. 16:00-09.01. 13:00	Mawey Senge Praxisklausur	<i>Lama Öser</i>
06.01. 19:00-03.03. 20:00	Basic Buddha: Buddhistische Grundlagen	<i>Helena Krivan</i>
10.01. 18:30-04.07. 19:45	Offene Übungsgruppe	<i>Barbara Klell</i>
11.01. 18:30-15.03. 19:45	Meditationskurs für AnfängerInnen und Fortschreite	<i>Barbara Klell</i>
12.01. 19:30-30.03. 20:30	Einführung in die Achtsamkeit	<i>Michael Kraußhar</i>
15.01. 10:00-15.01. 12:00	Die drei Fahrzeuge: Wege der Praxis, viele Schulen	<i>Michael Aldrian</i>
15.01. 18:00-22.01. 14:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Marcus Hillinger</i>
15.01. 12:00-04.02. 12:00	Vajrakilaya Retreat	<i>Lama Tenzin</i>
18.01. 19:00-22.02. 21:00	Abendkurs: Zufriedenheit im Alltag	<i>Ingrid Hoffellner</i>
20.01. 07:15-20:15	Erholung finden durch Konzentration	<i>Michaela Berger</i>
28.01. 18:00-30.01. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
29.01. 09:30-29.01. 17:00	Praxistag "Fünf Weisheiten"	<i>Tenzin Wangyal Rinpoche</i>
04.02. 18:00-11.02. 14:00	Zen und Schneeschuhwandern	<i>Marcus Hillinger</i>
08.02. 18:45-08.02. 20:00	Shambhala Online Dienstag	
14.02. 18:00-19.02. 10:00	Zen Sesshin - Herzgeist berühren	<i>Peter Chikurin Pfötscher</i>
22.02. 18:00-27.02. 10:00	Zen in den Bergen	
02.03. 18:00-06.03. 13:00	Dem Heilsamen nicht im Wege stehen	<i>Michaela Berger</i>
04.03. 18:00-06.03. 16:00	Zazenkai	<i>Osho Kigen</i>
08.03. 18:00-12.03. 14:00	Kontemplation und Schneeschuhwandern	
12.03. 10:00-12.03. 12:00	Die vierfache Gemeinschaft - Frauen und Buddhismus	<i>Michael Aldrian</i>
16.03. 18:00-20.12. 13:00	Metta Vipassana	<i>Andrea Huber</i>
08.04. 18:00-10.04. 13:00	Yantra Yoga- der tibetische Yoga der Bewegung	<i>Jan Dolensky</i>
DIVERSE	VERANSTALTUNG	LEITUNG
03.01. 19:00-20:00	Montags-Meditation: Buddha Shakyamuni Sadhana	<i>Lama Lser</i>
16.01. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
13.02. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>
13.03. 10:00-13:00	ÖBR Familien Puja	<i>Marina Myo Gong Jahn</i>

ORT	KONTAKT
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Garchen Chöding Zentrum Wien	office@garchen.at; 0664/2125025
Garchen Chöding Zentrum Wien	office@garchen.at; 0664/2125025
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Zen Zentrum Mishoan	anmeldung@mishoan.at; 0650/879 57 23
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Bodhidharmazendo Wien	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde / Zoom	info@gomde.eu; (0)650-9999 208
Rangjung Yeshe Gomde / Zoom	info@gomde.eu; (0)650-9999 208
Garchen Chöding Zentrum Wien	office@garchen.at; 0664/2125025
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Garchen Chöding Zentrum Wien	office@garchen.at; 0664/2125025
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Rangjung Yeshe Gomde / Zoom	info@gomde.eu; (0)650-9999 208
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Theravada Schule	office@theravada-buddhismus.at
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Drikung Gompa, Buddhistisches Zentrum Wien	info@ligmincha.at, 0660/345 33 74
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Shambhala Meditationszentrum	info-shambhala@gmx.at; 01/523 32 59
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
BergZendo	mail@bodhidharmazendo.net
Haus der Stille - PUREGG	info@puregg.at; 0664/98 69 7 54
She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum	office@shedrupling.at; 0699/12151291
Buddhistisches Zentrum Scheibbs	bz.scheibbs@gmx.at; 07482 42 412
inter. Dzogchen Gemeinschaft Samdrubling Wien	yantrayoga@dzogchen.at
ORT	KONTAKT
Rangjung Yeshe Gomde / Zoom	info@gomde.eu; (0)650-9999 208
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus austria.at; 0664 236 39 33
ÖBR Meditationszentrum Der Mittlere Weg	office@buddhismus austria.at; 0664 236 39 33
ÖBR 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. 0676/33 88 986
info@bgs-salzburg.at
www.bgs-salzburg.at
>> *Übertraditionell*

Buddhistisches Zentrum Scheibbs

Ginselberg 12
3270 Scheibbs/Neustift
Tel. 0699/19 04 96 36 oder
Tel. 07482/424 12
bz.scheibbs@gmx.at
www.bzs.at
>> *Übertraditionell*

Drikung Kagyü Orden*

Buddhistisches Zentrum
Fleischmarkt 16/1. Stock,
1010 Wien
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.palping.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
			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
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
			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

Sattva Sangha – Offene Zen-Gruppe

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Info: Christa Selzer
Tel. 0699/1266 8749

Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh

„der mittlere weg“, Biberstraße 9/2, 1010 Wien
Donnerstags 17:15 bis 19:10
Info: www.interseinwien.jimdo.com

Kyudo Zen-Bogenschießen

Muko Kyudojo Wien
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

Einführung in die kontemplative Supervision

Online über Zoom

Möchtest Du Deine Achtsamkeitspraxis gezielt in Deinen professionellen Alltag integrieren?

Die Körper-Sprache-Geist Supervision ist eine strukturierte Arbeitsweise in Gruppen, bei der Klient*innen vorgestellt und „Fälle“ reflektiert werden. Sie wurde seit den 1970 Jahren an der Naropa Universität in Boulder, Colorado, entwickelt.

Die Klientin, der Klient wird mit Blick auf körperliche, sprachliche und geistige Aspekte in einer nicht wertenden Präzision beschrieben. So können sich - ohne zu analysieren und zu kategorisieren - neue Sichtweisen zeigen, die die Wirksamkeit unsere Arbeit vertiefen können.

Die Fortbildung richtet sich an alle Menschen, die mit Menschen arbeiten. Vorerfahrung mit Mediation und Achtsamkeit sind von Vorteil.

Schnuppertermin: 7. Februar | 19 bis 21 Uhr

Termine: 7. | 14. | 21. & 28. März | 4. & 11. April, jeweils 19 bis 21 Uhr

Kursleitung: Mag. **Jan Dolensky** ist Lektor am Institut für Südasien-,Tibet- und Buddhismuskunde der Uni Wien, Karuna Trainer für Mitgefühl und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsmethoden, Yantra Yoga & Harmonious Breathing Lehrer.

Er unterrichtet seit 2010 im ganzen deutschsprachigen Raum und darüber hinaus.

Alle Details zur Fortbildung: www.jandolensky.com



Wir suchen buddhistische ReligionslehrerInnen in Österreich!

Hochschullehrgang Außerordentliche Lehrbefähigung

für buddhistische Religion **startet ab Sommersemester 2022**



Teilnahmevoraussetzungen: abgeschlossenes Lehramtsstudium und im Lehrerdienst aktiv

Dauer: insgesamt 3 Module (Fr-Sa), berufsbegleitend, 2 Semester, 15 ECTS

Ausbildungsmodus: Digitale Lehre & Präsenz

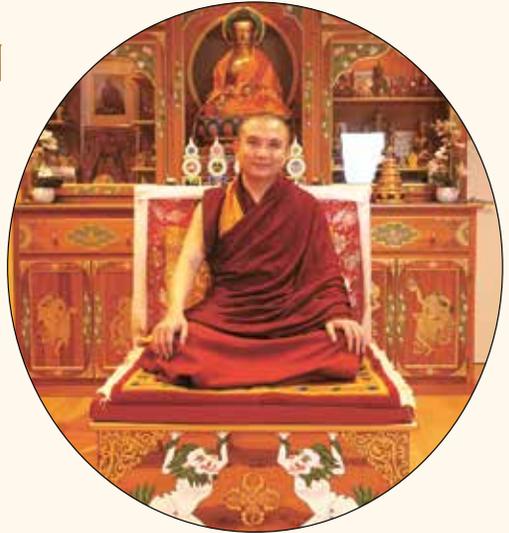
Bei Interesse bitte Email an FI MMag. Karin Ertl: karin.ertl@kphvie.ac.at



Buddhismus in Österreich
Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft



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



Seminare 2022

Die Verbindung von traditioneller tibetischer Medizin & buddhistischer Praxis · 29. - 30. April (Fr, 10 - Sa, 14.00)

Einführung in das tibetisch-buddhistische Tantra · 28. - 29. Mai (Sa, 10 - So, 14.00)

Meditationen auf die Leerheit mit unserem Ehrw. Lama · 2. - 3. Juli (Sa, 10 - So, 14.00)

Meditieren und achtsames Wandern · 2. - 4. September (Fr, 10 - So, 13.00)

Die Kunst des Sterbens · den Wandel und die Vergänglichkeit verstehen · 28. - 29. Oktober (Fr, 10 - Sa, 14.00)

Lehrgänge 2022

Tibetische Jamche-Kunye Praktik · Berufsausbildung · Beginn: 25. Februar 2022

SOGOM® · Stressfrei mit Meditation · Kurzlehrgang · 25. - 27. März und 22. - 23. April 2022

Traditionelle tibetische Medizin · Diplomlehrgang · Beginn: 14. April 2022

Buddhistische Psychologie · Diplomlehrgang · Beginn: 20. Mai 2022

Buddhistische Religion · Diplomlehrgang · Beginn: 1. September 2022

Buddhistische Philosophie · Diplomlehrgang · Beginn: 2023



Mehr Informationen auf unserer Website!



Tibetzentrum · 9376 Knappenberg 69 · T. 0426320084 · office@tibetcenter.at · www.tibetcenter.at