

Stupa für den Frieden - Newsletter April 2026



Liebe Freundinnen und Freunde des Friedensstupa,

Mit dem April beginnt im STUPA in Grafenwörth wieder eine besonders lebendige Zeit: Die Natur erwacht – und wir freuen uns, euch in diesem Newsletter einen Überblick über die kommenden Monate zu geben und euch zu zahlreichen inspirierenden Veranstaltungen einzuladen.

Ein zentrales Element unseres Programms ist die regelmäßige Praxis: **Die Meditation mit Sunim** findet weiterhin jeden zweiten Samstag im Monat statt und bietet einen ruhigen Raum für Achtsamkeit und innere Einkehr. Ergänzend dazu laden wir besonders auch junge Besucher:innen zur **Kindermeditation mit Prof. Silvia Kramreiter** ein, die spielerisch und einfühlsam an Meditation heranführt.

Medizin-Buddha-Meditation am 24. Mai mit Peter Lukes, die sich der Heilung und Reinigung von Körper und Geist widmet. Ebenso feiern wir am **31. Mai gemeinsam Buddhas Geburtstag** – ein bedeutender Moment des Innehaltens und der Verbundenheit.

Auch kulturelle und inspirierende Beiträge bereichern unser Programm: So erwartet euch im Juni „**Himmlische Musik als Gabe für den Buddha**“, während im September ein spannender **Vortrag von Prof. Cameron David Warner Einblicke in Buddhismus** und Gesellschaft im Himalaya eröffnet. Ergänzt wird dies durch ein **besonderes Konzert als weitere Gabe für den Buddha**.

Unser Anliegen ist es, einen Ort der Begegnung, der spirituellen Praxis und des Austauschs zu schaffen – offen für alle Menschen, unabhängig von Herkunft oder religiösem Hintergrund. Wir laden euch herzlich ein, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, innezuhalten, mitzuwirken und gemeinsam neue Impulse zu erleben.

Wir freuen uns auf euch im Stupa in Grafenwörth!

In Verbundenheit

Bop Jon Sunim Tenzin Tharchin

Öffnungszeiten im Stupa:

April bis 7. Oktober:

Di. bis So. und Feiertage - 10:00 bis 18:00 Uhr

Mo. geschlossen

November, Dezember:

Fr. Sa. So und Feiertage - 10:00 - 16:00 Uhr

Mo. Di. Mi. Do geschlossen

Falls Sie zu anderen Zeiten kommen wollen, bitte um Kontakt.

Wir behalten uns vor bei schlechtem Wetter früher zu schließen!

Meditationen



Für alle, die den Pfad der Erleuchtung gehen möchten, sind eine regelmäßige Meditationspraxis und das Leben nach dem Edlen Achtfachen Pfad zentrale Empfehlungen.

- gemeinsame Meditation mit Sunim Tenzin Tharchin

jeden zweiten Samstag im Monat **jeweils 09:00 Uhr**

Termine: 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08.,

05.09. entfällt die Meditation wegen Vortrag mit Prof. Cameron David Warner

12.09., 26.09.

- Kindermeditation mit Prof. Silvia Kramreiter

jeweils 15:00 Uhr

Termine: 03.05., 07.06., 05.07., 13.09.

- Meditation in Stille und Gruppenmeditationen

nur gegen Absprache mit dem Stupa Team möglich, da laufender Besucher Betrieb stattfindet!

Vorankündigung: Amchila Drubgyud Tendar kommt wieder in den Stupa



Amchila Drubgyud Tendar ist Mönch, tibetischer Arzt Astrologe und Buddhistischer Lehrer. Wir planen einen **Vortrag mit Amchila über Tibetische Medizin.**

Das Stupa Institut ist sehr dankbar und glücklich darüber und heißt Amchi la sehr herzlich willkommen.

Sobald das Visum erteilt ist, informieren wir Sie, wann der Vortrag im Stupa stattfindet.

24.5.2026 17:00 Medizinbuddha Meditation mit Peter Lukes

Diese Ehrerweisung an den **Medizin Buddha, den Sangye Men La**, hat mit Reinigung und Heilung zu tun und ist den originalen Unterweisungen des Medizin-Buddha entnommen.

Die Ursachen unserer physischen und mentalen Probleme stehen mit dem Geist in Zusammenhang.

Die Wurzelursache ist die Unwissenheit und aus dieser Basis gehen andere Leid verursachende Emotionen hervor.

Diese wiederum erzeugen Karma (Ursache), und Karma hat unsere Umgebung und unser Leben geschaffen.

Somit ist es wichtig, dass wir mit unserem Geist arbeiten und unsere Situation so verbessern.

Mit Zunehmen des Mondes, am 8. Tag nach Neumond, dem **Medizin Buddha Tag**, bringen wir den acht Medizin Buddhas Ehrerbietungen dar, als eine kraftvolle Methode, um unser Streben zu verwirklichen, alle Wesen vom Leiden zu befreien. Die Teilnahme an der Medizin Buddha Puja ist für alle Menschen aller religiösen Richtungen geeignet.

Man muss nicht Buddhist sein, um diese Praxis allen fühlenden Wesen widmen zu können.

31.05.2026/ Feier zu Buddhas Geburtstag





Die Wasserzeremonie zu Buddhas Geburtstag

Ein zentraler Bestandteil der Feier zu Buddhas Geburtstag ist die **Wasserzeremonie**, bei der eine Statue des neugeborenen Buddha feierlich gebadet wird. Diese Zeremonie ist nicht nur ein schöner ritueller Akt, sondern trägt eine tiefe symbolische Bedeutung – sowohl spirituell als auch persönlich

Symbolik des rituellen Badens

Wenn wir den kleinen Buddha mit Wasser übergießen ist das mehr als eine äußere Handlung. Es ist ein **Ritual der Reinigung und Erneuerung**.

Wir baden symbolisch nicht nur die Buddha-Statue, sondern auch **unser eigenes Herz** – von Gier, Ärger und Unwissenheit.

Das Wasser reinigt nicht den Buddha – sondern uns selbst.

Es erinnert uns daran, dass auch in uns das Potenzial zur Erleuchtung liegt.

Ob jung oder alt, Anfänger oder langjähriger Praktizierender – **jeder ist eingeladen**, an dieser Zeremonie teilzunehmen. Mit einem kleinen Löffel oder einer Schale Wasser gießt man sanft über die Buddhafigur – in Stille, mit einem Wunsch, einem Gebet oder einfach in Achtsamkeit:

"Möge dieses Wasser unser Herz berühren, uns reinigen und verbinden – mit dem Buddha, mit uns selbst und miteinander."

„Himmelsmusik“ mit Sarah Maria & Gudula Gomez

Sonntag, 28. Juni 2026 | 15:00–ca. 17:00 Uhr



Im heiligen Raum des Friedensstupa Grafenwörth erklingen am **28. Juni himmlische Klänge** – getragen von der außergewöhnlichen Akustik dieses spirituellen Ortes. Die Musikerinnen **Sarah Maria (Vocalgarden)** und **Gudula Gomez (Cosmic Violin)** laden zu einem Konzert der besonderen Art ein: meditativ, heilsam, berührend und verbindend.

Beide Künstlerinnen haben bereits bei der Veranstaltung „Archaischer Klangzauber“ im Friedensstupa mitgewirkt und wurden nun eingeladen, gemeinsam ein eigenes Klangritual zu gestalten.

Freuen Sie sich auf:

Zwei Musikerinnen, zwei Klangwelten – verbunden durch eine gemeinsame Vision: Musik als Tor zur Stille, zur Heilung und zur inneren Weite.

Mit Geige, einfühlsamem Gesang, Gitarre und Kristallklangschaalen schaffen Gudula Gomez und Sarah Maria einen berührenden Raum zwischen Himmel und Erde –

einen Klanggarten für die Seele. Ihre Musik ist Ausdruck gelebter Spiritualität und lädt ein zur Rückverbindung mit dem Wesentlichen. Ihre Töne sind fein und sphärisch aber auch kraftvoll und transformierend. Mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung weben die beiden Musikerinnen Klangfelder, die unter die Haut gehen. Gemeinsam erschaffen sie einen Abend voller Tiefe und Schönheit – ein musikalisches Gebet im Raum des Stupas.

Sarah Maria:

Als Singer-Songwriterin, Heilpraktikerin und erfahrene Bioenergetikerin verbindet sie in ihrer Arbeit Musik, heilsame Klänge und spirituelle Transformation. Ihre Lieder ebenso wie ihre intuitiven Klanggebete – die *Kosmic Whispers* mit Stimme und Kristallklangschaalen – sind getragen von langjähriger Schulung, eigenen tiefgreifenden Wandlungsprozessen und tiefer Hingabe.

In ihrem Projekt *Vocalgarden* widmet sie sich der transformativen Kraft von Stimme und Klang – in Konzerten, Klangzeremonien, Einzelarbeit und Workshops.

www.vocalgarden.com

Gudula Gomez:

Die Konzertgeigerin und Frequenztherapeutin verbindet höchste Virtuosität mit intuitiver Klangheilung. Nach einer internationalen Karriere mit renommierten Orchestern widmet sie sich heute der heilenden Kraft der Musik in Form von Klangreisen. Ihre Geige wird zum Medium feinstofflicher Botschaften – getragen von spiritueller Tiefe, langjähriger Heilarbeit und einer innigen Verbindung zur Natur.

In ihrem Projekt *Cosmic Violin* berührt sie Menschen mit ihrer ganz besonderen Gabe der Übermittlung heilsamer Frequenzen durch Musik.

www.cosmicviolin.com

Sept 2026/ Die Wiedergeburt des Dalai Lama: Lehren der Vergangenheit, Hoffnungen für die Zukunft / Vortrag von Prof.Cameron David Warner



Cameron David Warner ist außerordentlicher Professor am Fachbereich Anthropologie der Universität Aarhus. Er promovierte in Tibet- und Himalaya-Studien an der Harvard University und erhielt Forschungsstipendien vom Danmarks Frie Forskningsfund, der Dänischen Agentur für internationale Entwicklung, dem Social Science and Humanities Research Council of Canada sowie der Fulbright-Hays-Kommission. Derzeit ist er Vorsitzender der Leitung und Reinkarnation des Dalai Lamas Research Network. Er hat zwei miteinander verbundene Prozesse untersucht: die Veränderungen des Buddhismus im Himalaya (Tibet, Nepal, Bhutan, Indien) und die Entwicklung Nepals. Seine bisherigen Arbeiten befassten sich mit materieller Kultur, Geschlecht, Migrationen, Politik und Erbe.

06.09.2026 / 15:00 Uhr

Gudula Gomez, Sarah Maria, Gerhard Hajny und Daniel Yononindo

Konzert mit **Gudula Gomez, Sarah Maria, Gerhard Hajny und Daniel Yononindo**

Die Musiker Daniel Yononindo, und Gerhard Hajny veranstalten einen „archaischen Klangzauber“ mit verschiedenen ethnischen Flöten, Didgeridoo, Saiteninstrumenten, Handpan, Klangschalen und perkussiven Instrumenten. Beim Konzert ist [Gudula Gomez](#) an der „Cosmic Violin“ und Sarah Maria mit ihrer wunderbaren Stimme dabei.

Der meditativ-schamanische Charakter dieser Musik lebt in der Akustik des Stupa besonders auf und verspricht ein großartiges Erlebnis.

Ohne Übertreibung können die Musiker als **Magier der Töne und Zauberer der Klangwelten** bezeichnet werden.

Lassen Sie sich von diesem Konzert verzaubern !

Achtsamkeit im Alltag – kleine Momente bewusst erleben



Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – ohne ihn zu bewerten. Oft sind unsere Gedanken in der Vergangenheit oder schon beim nächsten To-do. Die buddhistische Praxis lädt uns dazu ein, immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Das kann ganz einfach beginnen: ein paar bewusste Atemzüge am Morgen, das achtsame Trinken einer Tasse Tee oder ein kurzer Moment der Stille zwischendurch. Auch beim Gehen, Zuhören oder Arbeiten können wir üben, ganz präsent zu sein.

Diese kleinen Momente der Achtsamkeit helfen, den Geist zu beruhigen, Stress zu reduzieren und mehr Klarheit und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Schritt für Schritt entsteht so eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung.

Unsere regelmäßigen Meditationen im Stupa Grafenwörth bieten eine wunderbare Gelegenheit, diese Praxis gemeinsam zu vertiefen und neue Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Spenden für den Stupa



(Die Statue von Bodhisattva Ksitigarbha beim Stupa ist eine Spende aus China.)

Ein Ort der Stille, der Kraft und des Mitgefühls

Seit über fünf Jahren steht der **Friedensstupa in Grafenwörth** an seinem Platz – kraftvoll, still und beständig. Er trotz dem Wandel der Zeit und lädt inmitten von Natur, Geschichte und Spiritualität dazu ein, **zur Ruhe zu kommen** und sich mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Wenn Sie das Bedürfnis nach Einkehr spüren oder Fragen zum Buddhismus mitbringen, ist der Stupa ein Ort, der **offen ist für alle** – still, heilsam, inspirierend.

Ein Ort für Generationen

Der Stupa ist nicht nur ein Bauwerk – er ist ein Symbol für Frieden, Mitgefühl und Weisheit. Über viele Jahrhunderte hinweg wird er unzähligen Lebewesen von Nutzen sein – als Ort der Zuflucht, der Meditation und des stillen Segens.

Etwas für das Wohl anderer zu tun, ist eine kraftvolle spirituelle Handlung – sie bringt Licht in die Welt und tiefen inneren Verdienst.

Ihre Unterstützung zählt

Damit der Stupa erhalten bleibt und weiterhin wirken kann, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. **Jede Spende fließt direkt und ohne Abzug in die Pflege und Erhaltung** dieses besonderen Ortes.

Spendenmöglichkeiten

STUPA INSTITUT

ZVR: 905175281

Bank Austria Creditanstalt

IBAN: AT05 1200 0512 4404 4044 - BIC Code: BKAUATWW

oder

Raiffeisenbank Baden

IBAN: AT27 3204 5000 0020 8116 - BIC Code: RLNWATWWBAD

Kontakt:

KR. Elisabeth Lindmayer

Stupa Institut Tel. 0664 340 1046

lindmayerelisabeth@yahoo.com

office@stupa.at

<http://www.stupa.at>

<http://www.friedensstupa.at>

Anfahrt zum Friedensstupa in Grafenwörth



Adresse:
Wallner-Vetter-Gasse
3483 Grafenwörth



GPS - Koordinaten:
48.44083735843629,
15.76640282643119



Anfahrtsplan im Internet:
www.stupa.at/anfahrt
www.friedensstupa.at/kontakt

