

Stupa für den Frieden - Newsletter Juni-Aug 2026



Liebe Freundinnen und Freunde des Friedensstupas,

mit Freude übermitteln wir Ihnen unseren Newsletter für den Juni und Juli 2026.

Wir hoffen sie können die Sommerzeit nützen, zur Ruhe zu kommen, die Natur bewusst zu erleben und ihren Geist immer wieder auf das Wesentliche auszurichten. Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl können uns dabei unterstützen, inneren Frieden zu finden und diesen auch nach außen zu tragen.

Auch in den kommenden Wochen erwarten uns wieder schöne Gelegenheiten zur gemeinsamen Praxis und Begegnung. Unsere regelmäßigen **Meditationen und Kindermeditationen** bieten Raum für Stille, Austausch und spirituelle Vertiefung.

Mit dem **Konzert „Himmelsmusik“ von Sarah Maria und Gudula Gomez** erwartet uns Ende Juni zudem ein berührendes musikalisches Erlebnis voller Klang, Stille und Inspiration im Stupa.

Besonders freuen wir uns, dass der **Ehrwürdige Amchila Drubgyud Tendar** im August wieder den Stupa besuchen wird. Als tibetischer Arzt, Astrologe und buddhistischer Lehrer wird er uns erneut mit seinem Wissen bereichern. Geplant ist auch ein Vortrag über Tibetische Medizin.

Wir bedanken uns für die **Langlebenszeremonie im Friedensstupa Szalazanto** für die guten Wünsche für Gesundheit und ein langes Leben.

Wir freuen uns auf viele Begegnungen und gemeinsame Momente im Stupa.

Mit herzlichen Grüßen

Bop Jon Sunim Tenzin Tharchin und das Stupa-Team

Öffnungszeiten im Stupa:

Juni bis 3. 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: 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: 05.07., 13.09.

- Meditation in Stille und Gruppenmeditationen

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

„Himmelsmusik“ mit Sarah Maria & Gudula Gomez

Sonntag, 28.06.2026 | 15:00–17:00 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

August 2026 : 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.

„Langlebenszeremonie für Jon Bop Sunim am 10.6.2026 im Stupa in Szalazanto



Am 10.6.2026 fand die erste **Ácsi Csötyi Drölma Gángd** Zeremonie im **Stupa in Szalazanto** statt. Dabei wurden der ehrwürdige Bop Jon Sunim und Elisabeth Lindmayer geehrt, deren unermüdliches Wirken die Stupas in **Szalazanto** und Grafenwörth ermöglicht hat. Mögen beiden ein langes und gesundes Leben und von Herzen viel Erfolg beim Aufbau weiterer Stupas!

Eine **Langlebenszeremonie** (im Tibetischen *Tenshuk*) ist ein traditionelles tibetisch-buddhistisches Ritual. Der Hauptzweck dieser Zeremonie ist es, die spirituellen Meister und Lehrer zu bitten, der Welt und den Praktizierenden für viele weitere Jahre erhalten zu bleiben und bei bester Gesundheit zu lehren.

Der Ablauf und Bedeutung der Zeremonie

- **Spirituelle Fokus:** Die Gebete und Riten konzentrieren sich oft auf Gottheiten der Langlebigkeit, wie die **Weißer Tara**, **Amitayus** oder **Ushnishavijaya**.
- **Symbolische Opfergaben:** Die Ausrichter der Zeremonie (oft Klöster, Vereine oder Schüler) überreichen dem Lama eine "Mandala-Opfergabe" sowie traditionelle Symbole, die für ein langes, gesundes Leben stehen – darunter eine Langlebigkeits-Vase (die mit Ambrosia gefüllt ist), der Stab des langen Lebens und Langlebigkeitspillen.
- **Reinigende Rituale:** Es werden kraftvolle Mantras rezitiert, um mögliche Hindernisse im Leben des Lehrers zu beseitigen.

Die heilende Kraft von Stille und Klang



In unserem Alltag sind wir von unzähligen Geräuschen, Informationen und Eindrücken umgeben. Oft sehnen wir uns nach einem Moment der Ruhe, nach einem Ort, an dem wir durchatmen und bei uns selbst ankommen können.

Im Buddhismus wird die Stille nicht als Leere verstanden, sondern als ein Raum voller Möglichkeiten. In der Stille können wir unseren Geist beobachten, unsere Gedanken zur Ruhe kommen lassen und wieder in Kontakt mit unserem innersten Wesen treten. Viele Menschen erfahren in der Meditation, dass gerade die Stille eine tiefe Kraft besitzt. Sie schenkt Klarheit, Gelassenheit und die Möglichkeit, das Leben bewusster wahrzunehmen.

Gleichzeitig spielt auch der Klang in vielen buddhistischen Traditionen eine wichtige Rolle. Das Rezitieren von Mantras, das Schlagen einer Glocke oder das gemeinsame Singen von Gebeten helfen dabei, den Geist zu sammeln und das Herz zu öffnen. Klänge können uns berühren, ohne dass Worte nötig sind. Sie erinnern uns an etwas, das tiefer liegt als Gedanken und Konzepte.

Stille und Klang sind keine Gegensätze. Sie ergänzen einander wie Ein- und Ausatmen. Aus der Stille entsteht der Klang, und jeder Klang kehrt wieder in die Stille zurück. Wenn wir aufmerksam lauschen, können beide zu Lehrern auf unserem Weg werden.

Vielleicht liegt die besondere Heilkraft von Stille und Klang darin, dass sie uns für einen Augenblick aus dem ständigen Tun herausholen und uns zurückführen in die Gegenwart. Hier und jetzt können wir Frieden erfahren – nicht irgendwo in der Zukunft, sondern genau in diesem Moment.

Mögen wir immer wieder Zeiten der Stille finden und Klänge hören, die unser Herz berühren. Mögen sie uns daran erinnern, achtsam zu leben und mit uns selbst und allen Wesen in Verbundenheit zu sein.

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 trotzt 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

