

Stupa für den Frieden - Newsletter März 2025



Liebe Stupa Freunde, liebe Besucher und Unterstützer,

Der Frühling erwacht – still, doch kraftvoll. Mit jedem neuen Blatt, jedem Vogelruf und jeder wärmenden Sonne erinnert uns die Natur daran, dass Veränderung ein natürlicher Teil allen Seins ist.

Aus buddhistischer Sicht ist der Wandel nicht nur ein äußeres Phänomen, sondern auch ein Spiegel unseres inneren Weges. Alles, was entsteht, vergeht – und in dieser Vergänglichkeit liegt die Chance zur Befreiung. Der Frühling lädt uns ein, Altes loszulassen, unser Herz zu öffnen und bewusst neue Samen zu pflanzen: für Mitgefühl, Achtsamkeit und Klarheit.

Möge dieser Frühling für uns alle eine Zeit des Erwachens sein.

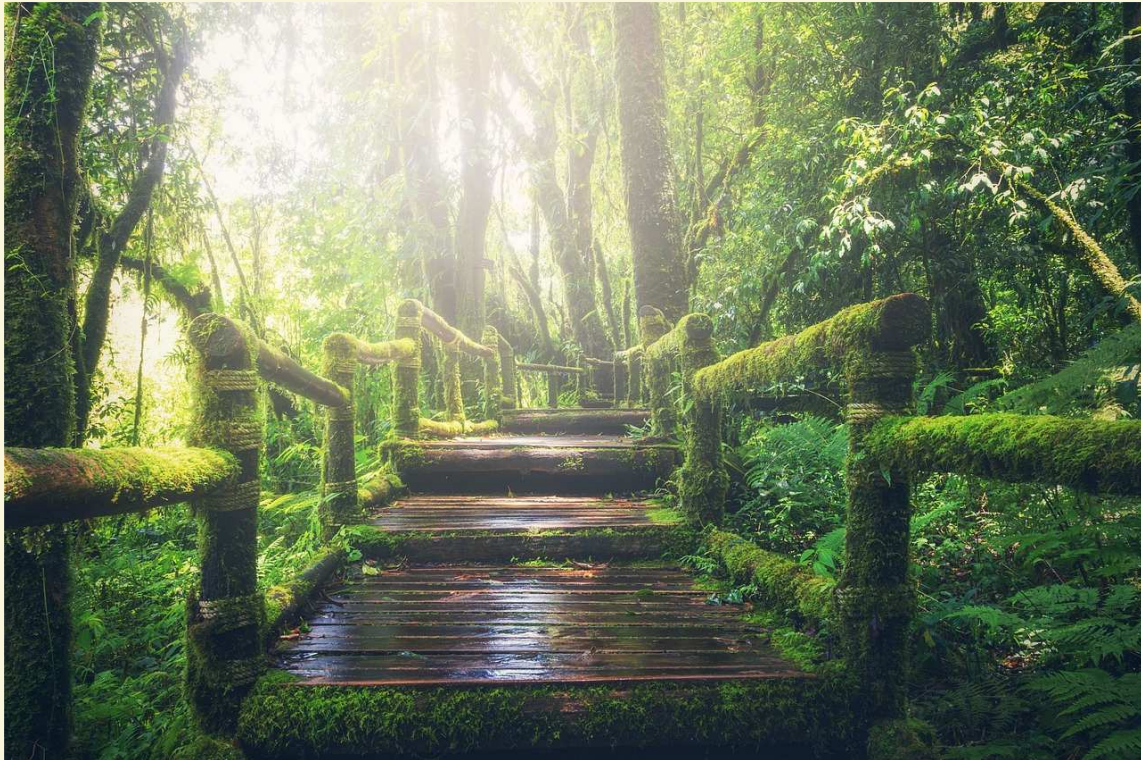
Durch den Starkregen im vergangenen Herbst, wurde der Weg vom Parkplatz zum Stupa stark beschädigt. Nach reiflicher Überlegung haben wir beschlossen, den Weg mit schönen Steinen zu pflastern und ihn "**Weg zur Erleuchtung**" zu nennen.

Wir bitten sie um eine Spende für dieses Projekt, damit älteren Menschen, Menschen mit Behinderung, mit Rollstuhl oder Familien mit Kinderwagen der Weg zum Stupa erleichtert wird.

Mit herzlichen Grüßen

Bop Jon Sunim Tenzin Tharchin

Der Weg der Erleuchtung



Erleuchtung ist kein Ziel, das man erreichen kann, sondern ein ständiges Loslassen dessen, was man zu sein glaubt. In der Lehre des Buddha heißt es: Alles ist vergänglich, alles ist leidvoll, alles ist ohne festes Selbst. Wer diese Wahrheit nicht nur mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen erkennt, betritt den Pfad.

Es ist ein stiller Pfad – nicht laut und grell, sondern weich wie das Rauschen des Windes in den Bäumen. Er beginnt dort, wo das Ich mich hinterfragt, wo der Geist innehält und das Denken zur Ruhe kommt. In der Stille, in der Leere, offenbart sich das Wahre.

Erleuchtung ist nichts, das man etwas dazufügt, sondern das Auflösen der Schleier, die die Wirklichkeit verbergen. Es ist das Erkennen dessen, was wir immer waren, ein Erwachen aus dem Traum der Trennung – das Erkennen, dass alle Dinge miteinander verbunden sind, dass es kein "Ich" und kein "Du" im Absoluten gibt. Nur das Eine, das sich in unendlicher Vielfalt ausdrückt.

Der Übende geht diesen Weg mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit. Er beobachtet den Atem, die Gedanken, die Gefühle – nicht um sie zu kontrollieren, sondern um ihre vergängliche Natur zu erkennen. Er lernt, in jedem Moment zu verweilen, ohne zu greifen.

Samsara und Nirvana sind keine Orte, sondern Geisteszustände. Wenn Gier, Hass und Verblendung schwinden, zeigt sich die Natur des Geistes: klar, weit, still und voller Mitgefühl.

Erleuchtung ist kein Besitz, sondern das Ende allen Festhaltens. Kein Höhepunkt, sondern die Rückkehr zu dem, was immer schon war.

In tiefer Versenkung erkennt der Suchende: Der Weg ist das Ziel. Und das Ziel war niemals anderswo – es war stets genau hier, in diesem einen Atemzug, in diesem stillen Jetzt.

Quellen: Buddha Shakaymuni, Thich Nath Hanh, Nagarjuna

"Der Weg zur Erleuchtung" - Bitte um Spenden!



Durch den Starkregen im vergangenen Herbst, wurde der Weg vom Parkplatz zum Stupa stark beschädigt. Nach reiflicher Überlegung haben wir beschlossen, den Weg mit schönen Steinen zu pflastern und ihn „Weg zur Erleuchtung“ zu nennen.

Vom Parkplatz für Behinderte Menschen wird der neue Zugang es unseren Gästen leichter machen, zum Stupa zu gelangen - vor allem Besucherinnen und Besuchern mit Kinderwägen oder mit Gehbehinderungen. Auch Rollstühle können dann barrierefrei zum Stupa fahren.

Die Arbeiten für den rund 100 Meter langen Weg werden etwa 90.000 Euro kosten. Wir haben bereits mit den Bauarbeiten begonnen und wären sehr dankbar für eure Unterstützung. Jeder Euro zählt!

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

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



OM MANI PADME HUM



Gebetsmühlen tragen eine tiefgreifende spirituelle Bedeutung im tibetischen Buddhismus. Sie werden stets im Uhrzeigersinn gedreht – in Harmonie mit dem Lauf der Sonne. Jede Umdrehung gilt als gleichwertig mit dem gesprochenen Rezitieren von Mantras. Dadurch unterstützt sie den Praktizierenden dabei, Verdienste zu sammeln, negatives Karma zu reinigen, sowie Weisheit und Mitgefühl zu entfalten – und somit auf seinem spirituellen Weg voranzuschreiten.

Eine dieser Gebetsmühlen wurde dem Stupa gespendet und hat nun ihren Platz im Tempelraum gefunden.

Nächste Termine für Meditationen im Stupa



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

Im Stupa besteht die Möglichkeit, jederzeit zu den regulären Öffnungszeiten sowie zu folgenden Terminen unter Anleitung zu meditieren:

- **Meditationen 2025 mit Sunim Tenzin Tharchin**

jeweils am Samstag, 9:00-10:00

26.April / 24.Mai / 07.Juni / 15.Juni / 21.Juni / 05.Juli / 19.Juli / 02.Aug / 16.Aug / 30.Aug / 13.Sept / 27.Sept / 11.Okt

- **Kräuterwanderung rund um den Stupa mit Monika Winter Gruber**

finden nach den Meditationen an folgenden Terminen statt

26 April Frühlingskräuter / 5. Juli Sommerkräuter

Hinweis für Meditationen: Alle Besucher der Meditation möchten sich bitte eine halbe Stunde vor Meditationsbeginn am Stupa einfinden. Wir beginnen zusammen mit der **Reinigungsmeditation** für den Stupa und im Anschluss daran findet die Meditation im Stupa statt.

- **Meditation für Kinder mit Prof. Silvia Kramreither**

27April /04. Mai - 15:00-16:00 Uhr: **Meditation mit Silvia Kramreiter, danach jeden ersten Sonntag im Monat.**

Der Stupa - ein Ort des Friedens



Seit über 4 Jahren steht der Stupa an seinem Platz und widersteht Unruhe und Veränderungen. Hier kann man in einer Umgebung aus Natur, Geschichte und Spiritualität zu sich selbst finden.

Wenn Sie also das Bedürfnis nach Einkehr haben oder Fragen zum Buddhismus, ist der Stupa genau das richtige Ziel für Sie!

Über viele Jahrhunderte hinweg wird der Stupa unzähligen Lebewesen von Nutzen sein.

Das Wohlergehen anderer zu bewirken, bringt großen spirituellen Verdienst.

Ihre Spende fließt ohne Abzug in den Erhalt des Stupas in Grafenwörth!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

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

