

## Herzlich willkommen im Samadhi Buddhistischen Meditationscenter

Wir sind ein buddhistisches Zentrum, das allen interessierten Menschen offen steht, unabhängig ihres kulturellen oder religiösen Hintergrundes.

Gerne begleiten wir Sie auf Ihrem Weg, ein spirituell glückliches und ausgeglichenes Leben zu führen. Wir wollen Sie darin unterstützen, achtsam zu leben und Sie darüber hinaus zu innerem Wachstum ermutigen.

Wir möchten Impulse geben für einen bewussten Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen im täglichen Leben. Dieser Grundsatz basiert auf der Lehre Buddhas, der allen Menschen gegenüber stets Warmherzigkeit und Mitgefühl zeigte.

Weitere Informationen und die aktuellen Veranstaltungstermine finden Sie auf unserer Homepage.

### Spenden und Mitgliedsbeiträge

„Dana“ ist eine Tugend und bedeutet freiwilliges Geben. Das Meditationscenter finanziert sich ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Wir sind beim Finanzamt Bonn als gemeinnützig anerkannt und stellen Ihnen am Ende des Jahres auf Wunsch gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Bitte unterstützen Sie unsere Aktivitäten durch einen Beitrag oder werden Sie Mitglied in unserem Verein.

Unser Spendenkonto lautet:

Samadhi Buddhistischer Verein e.V. Bonn  
Sparkasse KölnBonn  
IBAN DE35 3705 0198 1931 5506 00

### Spendenempfehlung für Nicht-Mitglieder

Achtsamkeitstage: 20 Euro  
2-Stunden-Kurse: 10 Euro

## Bhante Batuwangala Samiddhi



Bhante Batuwangala Samiddhi wurde im Süden Sri Lankas geboren. Im Alter von 10 Jahren trat er der Gemeinschaft der Mönche bei. Er studierte u.a. an der Universität Colombo und schloss sein Studium mit einem Master ab.

Seit 2012 lebt er in Deutschland und hat das Samadhi Buddhistische Meditationscenter in Bonn Ippendorf gegründet.

In seinem vielfältigen Angebot wie zum Beispiel regelmäßige Meditationen und Achtsamkeitsübungen lernen Sie, Ihren Geist zu schulen und auszurichten, um so den Alltagsstress besser bewältigen zu können. Vielleicht schöpfen Sie auch neue Kraft in einem seiner spirituellen Vorträge.

### Persönliche Termine mit Bhante Samiddhi

Montags von 9:00 bis 12:00 Uhr können Sie persönliche Anliegen besprechen, wie z.B.

- Fragen zur Meditation (Einführung, Technik, auftretende Schwierigkeiten)
- Beratung zu den Herausforderungen des Alltags
- Beratung zu spirituellen Fragen

Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch oder per Email einen Termin mit ihm.

## Samadhi Buddhistisches Meditationscenter



### Veranstaltungsprogramm 2019/20



[www.samadhi-meditation.org](http://www.samadhi-meditation.org)

Gierolstraße 7  
53127 Bonn  
0228 92679138  
[vensamiddhi@gmail.com](mailto:vensamiddhi@gmail.com)

## Regelmäßige Termine

### Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Teilnehmer, die das Zentrum zum ersten Mal besuchen, bietet Bhante Samiddhi eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation an.

*Jeden ersten Donnerstag im Monat  
von 19:00 bis 20:00 Uhr*

*Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Email an.*

### Achtsamkeitsmeditation in der Wochenmitte

Wir trainieren unsere Achtsamkeit durch Atem- und Friedensmeditation und besprechen spirituelle buddhistische Themen.

*Mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr*

### Vipassana (Langer Meditationsabend)

An diesem Abend praktizieren wir ca. 1,5 Stunden Sitz- und Gehmeditation. Dadurch schulen wir unsere innere Einsicht.

*Freitags von 19:00 bis 21:00 Uhr*

### Achtsamkeitsmeditation am Wochenende

Am Wochenende erfrischen und vertiefen wir unsere Spiritualität durch Meditation und buddhistische Lehre.

*Samstags von 10:00 bis 11:00 Uhr*

### Chanting – Buddhistische Rezitation

Vor der Meditation rezitieren wir traditionelle buddhistische Texte in der Originalsprache. Der ruhige Rhythmus des Gesangs trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei und stimmt auf die Meditation ein.

### Frühstück und Meditation am Sonntag

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück, tauschen uns zu einem aktuellen Thema aus und vertiefen das Gesagte sowie unsere Beziehung zueinander in der abschließenden Meditation.

*Jeden 1. Sonntag im Monat von 11:00 bis 13:30 Uhr*

## Meditationskurse

### Die Kunst, innere Stärke zu entwickeln

Fünf Hindernisse begegnen uns im täglichen Leben. Sie führen dazu, dass wir uns ignorant verhalten, unsere Achtsamkeit verlieren und unsere Spiritualität schwächen.

Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Hindernisse genau zu verstehen. Dadurch können wir sie einfacher überwinden und finden leichter inneren Frieden und Freiheit. Meditation ist ein praktischer Weg, die Hindernisse kennen zu lernen und sie zu bewältigen. Sie hilft uns, innere Stärke zu entwickeln, friedvoll und glücklich zu leben.

In diesem Wochenendseminar wird Bhante B. Samiddhi eine Einführung in die verschiedenen Hindernisse geben. Er wird unterschiedliche Meditationstechniken erläutern, die nützlich sind, die Hindernisse zu erkennen und zu überwinden.

*30.11.2019 und 01.12.2019 von 10:00 bis 15:00 Uhr*

### Die Fähigkeit zu heilen

Das Wort „heilen“ bedeutet, eine Krankheit durch eine Behandlung oder ein Medikament zu beseitigen. Außerdem verstehen wir darunter, die Fähigkeit, unsere inneren Verletzungen zu kurieren. Erinnerungen, unangenehme Situationen, Veränderungen, finanzielle Sorgen oder der Umgang mit Gedanken und Gefühle führen zu inneren Verletzungen. In diesem Kurs lernen wir, wie wir innere Heilung erlangen.

*18.10., 25.10., 01.11., 08.11., 15.11 und 22.11.2019  
jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr*

Für aktuelle Termine und weitere Informationen  
besuchen Sie bitte unsere Homepage

[www.samadhi-meditation.org](http://www.samadhi-meditation.org)

## Achtsamkeitstage

### Die Kraft des Verzeihens

Oft fällt es Menschen schwer loszulassen, wenn Ihnen jemand Unrecht getan hat. Manche sagen: „Ich habe die Angelegenheit zwar nicht vergessen, aber ich habe der betreffenden Person vergeben“. Hilft das Verzeihen geschehenes Unrecht zu verarbeiten, loszulassen und in den eigenen Lebenslauf zu integrieren?

*13.10.2019 von 10:00 bis 15:00 Uhr*

### Die Kunst, mit Schuld und Fehlern umzugehen

Für die meisten Menschen ist es schwierig, Fehler einzugestehen. Während die einen ihren eigenen Anteil daran verleugnen, wenn etwas „schiefgelaufen“ ist, sorgen sich die anderen um ihre Schuld. Es ist eine Kunst, damit umzugehen.

Warum ist es so schwer, Fehler einzugestehen? Wie können wir Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen? Können wir uns überhaupt von unseren Schuldgefühlen befreien?

*12.01.2020 von 10:00 bis 15:00 Uhr*

### Ablehnen und Akzeptieren

Gedanken, Gefühle und Emotionen bewegen sich von Moment zu Moment in uns. Im täglichen Leben möchte jeder Angenehmes erleben. Natürlich ist das nicht immer möglich. Daher müssen wir lernen, wie wir unsere innere Kapazität entwickeln können, mit allen Situationen umzugehen.

*15.03.2020 von 10:00 bis 15:00 Uhr*

### Empathie statt Egoismus

Wenn es uns gelingt, unsere unangenehmen Gefühle anzunehmen, entsteht sofort mehr Raum für heilsame Gefühle. Damit sorgen wir nicht nur gut für uns selbst, sondern wir können uns auch leichter in andere hinein versetzen. Die Entwicklung von Mitgefühl ist hilfreich, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

*19.04.2020 von 10:00 bis 15:00 Uhr*