

"Achtsamkeit" aus der buddhistischen Sicht

Tagesseminar mit Bhante Dhammananda

Grundlagen der buddhistischen Lehre und Meditation



Das Herz öffnen und Mitgefühl kultivieren

In der heutigen Zeit sind Stress, innere Unruhe und mangelnde Konzentration Symptome, die unser Leben oftmals begleiten. Nicht nur wir leiden dann darunter, auch unser soziales Umfeld leidet allzu häufig mit. Die Leistungen im Beruf bzw. in der Ausbildung können davon betroffen sein.

Psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein.

Wie finden wir nicht nur in solchen Situationen Ausgeglichenheit, Gleichmut, innere Ruhe und Konzentration? - Indem wir durch Meditation unseren Geist sanft in eine positivere Richtung lenken.

Der aus Sri Lanka stammende Bhante Dhammananda studierte in seiner Heimat Buddhismus, Pali und Sanskrit und praktizierte bei erfahrenen Meditationsmeistern.

Zur Zeit studiert er an der Universität Marburg, leitet Meditationskurse und hält Vorträge in buddhistischen Zentren in Deutschland. Der Zweck seines Bemühens ist es, Buddhas Lehre zu vermitteln, damit die Menschen ein zufriedenes Leben führen und durch eigene Anstrengungen Selbsterkenntnisse finden können.

Satipatthana-Tag in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23. 22337 Hamburg. Tel. 040 - 6313696.

E-Mail: buddha-hamburg@gmx.de, <http://bghh.de>

Termine: 21.2.2010, 10 - 17:00 Uhr, 19.9.2010, 10 - 17:00 Uhr