

# SAMARPAN MEDITATION

---

**ERKENNE DEINE SEELE**



**EIN GESCHENK AUS DEM HIMALAYA**

## Grundlagen

Die Samarpan Meditation wurde während der letzten 800 Jahre im Himalaya als Geschenk speziell für Menschen entwickelt, die inmitten der Gesellschaft leben und sich spirituelle Entwicklung wünschen.

Sie ist offen für Menschen aller Religionen und Glaubensrichtungen und ist völlig kostenfrei. Es gibt keine Dogmen und die Meditation kann ganz einfach zum täglichen Leben hinzugefügt werden, ohne sonst etwas ändern zu müssen.

Bei der Samarpan Meditation wird das Wissen vermittelt, nach innen zu gehen und die eigene Seele zu erkennen. Dies ist der Teil in uns, der unabhängig von den äußeren Umständen immer friedvoll, ausgeglichen und erfüllt von innerer Freude ist. Durch regelmäßige Meditation wenden wir uns der Seele zu und verleihen ihr mehr Bedeutung, bis sie schließlich die Führung in unserem Leben übernimmt.

Unter Anleitung unserer Seele können wir ein auf allen Ebenen ausgeglichenes und erfülltes Leben führen und unser höchstes spirituelles Ziel erreichen. Die positiven Veränderungen im Inneren, die wir durch die Meditation erfahren, führen zu positiven Veränderungen im Außen. Mit Hilfe der Meditation entwickeln wir eine lichtvolle, friedliche und unschützende Aura.

Die positive und friedvolle Veränderung in uns wirkt sich auch auf unsere Mitmenschen aus. Hierdurch tragen wir etwas Positives bei für unsere Gesellschaft und die Welt, in der wir leben.

# Meditationsmantra

Ein Mantra ist eine Wortfolge, die positive Energie enthält.

Das Mantra, das bei der Samarpan Meditation verwendet wird, lautet:

## **Ich bin eine heilige Seele**

(Wortlaut in Hindi: Mee eek pavitre atma hu)

## **Ich bin eine reine Seele**

(Wortlaut in Hindi: Mee eek shuddhe atma hu)

Dieses Mantra rezitieren wir zu Beginn der Meditation dreimal, mit dem Gefühl, dass wir eine reine und heilige Seele sind. Mit Hilfe dieses Mantras gehen wir nach innen und verbinden uns mit unserer Seele.

Dieses Mantra können wir in jeder Sprache sprechen, mit der wir uns wohlfühlen.

Wenn wir während der 30-minütigen Meditation viele Gedanken haben, können wir dieses Mantra auch während dieser Zeit wiederholen.

## Shree Shivkrupanand Swami

Die Samarpan Meditation wurde um die Jahrtausendwende von S.H. Shree Shivkrupanand Swami (Swamiji) aus dem Himalaya in die Gesellschaft gebracht. Swamiji erklärt, dass er nur der Kellner sei, der ein köstliches Essen serviert, das von den Köchen im Himalaya zubereitet wurde. Er verbrachte circa 20 Jahre im Himalaya und erhielt von seinen spirituellen Lehrern das Wissen der Samarpan Meditation.

Vor allem im Westen stellt sich oftmals die Frage, wozu man einen spirituellen Lehrer – einen Guru – benötigt. Ein guter Lehrer hat sich mit einem Sachverhalt beschäftigt und ihn verinnerlicht. Er weiß genau, wovon er redet. Ebenso verhält es sich mit einem spirituellen Lehrer. Er hat über viele Jahre Erfahrungen auf seinem Lehrgebiet gesammelt und sein einziger Wunsch ist die spirituelle Weiterentwicklung seiner Schüler.

Ein wahrer spiritueller Lehrer hat seine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet und befindet sich auf der Seelenebene. Er hat keine eigene Identität, kein "Ich-Gefühl" mehr. Dadurch dient er uns als reiner Spiegel, in dem wir unsere Seele, aber auch unseren gegenwärtigen Zustand erkennen können.

Üblicherweise ist unsere Aufmerksamkeit meistens nach außen gerichtet. Nach innen zu gehen ist nicht einfach und damit vergleichbar, stromaufwärts zu schwimmen. Der Guru hilft uns, den Weg nach innen zu finden, zu unserer eigenen Seele. Er wirkt bei diesem Vorgang als Verstärker und viele Meditierende haben bereits die Erfahrung gemacht, dass Prozesse in innerer Verbindung mit Shree Shivkrupanand Swami viel schneller und leichter ablaufen als allein auf sich gestellt. Er wirkt wie ein Katalysator.

Swamiji empfiehlt, dass wir die Nähe zum spirituellen Lehrer nicht dazu nutzen, um unsere Probleme im Außen zu lösen. Wir sollten diese Nähe, zusammen mit unserer regelmäßigen Meditation dazu nutzen, um nach innen zu gehen, innerlich ins Gleichgewicht zu kommen und uns spirituell zu entwickeln.

Wenn wir innerlich ausgeglichen sind, treffen wir ausgewogene Entscheidungen und handeln im Einklang damit. So lösen sich auch die Ursachen unserer Probleme von selbst. Der Wunsch eines jeden wahren Gurus ist es, dass unsere Seele zu unserem Guru wird und wir dadurch selbständig, unabhängig und frei sind.

## Einführungen in die Samarpan Meditation

Wir bieten regelmäßig kostenfreie Informationsveranstaltungen zur Meditation an, sodass Sie die Samarpan Meditation kennenlernen und ausprobieren können.

Hierzu gehören Infonachmittage an verschiedenen Orten Deutschlands, üblicherweise einmal im Monat.

Desweiteren findet jeden Montagabend um 18:45 Uhr eine kleine Online Einführung auf unserem Internet-portal JCO ([www.joincollectivityonline.com](http://www.joincollectivityonline.com)) statt. Den Zugangslink zu diesem Onlineprogramm und die monatlichen Einführungstermine finden Sie auf unserer Webseite [www.samarpanmeditation.de](http://www.samarpanmeditation.de).

## Regelmäßige Meditation allein und in der Gruppe

Es wird empfohlen, jeden Tag eine halbe Stunde alleine zu meditieren und einmal in der Woche mit anderen zusammen in der Gruppe.

Bei der Meditation allein entwickeln wir immer mehr ein Gespür für unsere Seele und es bildet sich eine lichtvolle, harmonische und uns schützende Aura. Bei der Meditation in der Gruppe lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu steuern und unsere tägliche Meditation zu stabilisieren und aufrecht zu erhalten.

In Deutschland gibt es Samarpan Meditationszentren und -gruppen, die herzlich zu wöchentlichen Gruppenmeditationen einladen. Es finden dort auch weitere Programme, wie zum Beispiel Meditationsworkshops statt. Diese werden auf unserer Webseite angekündigt.

Nachfolgend eine Auflistung unserer **Samarpan Meditationszentren** mit den Kontaktdaten:

### Berlin:

Dienstags ab 19 Uhr:

Buschower Weg 4A,

13591 Berlin

Telefon: 0176-72172216,

Email: samarpan.aarti@googlemail.com

### Hammersbach-Langenbergheim bei Hanau:

Mittwochs ab 20 Uhr:

Spessartstraße 8,

63546 Hammersbach-Langenbergheim

Telefon: 06185-2576,

Email: jutta.tolle@gmx.de

### **Frankfurt:**

Dienstags von 18.30 bis 20:00 Uhr:  
Nachbarschaftszentrum Ostend,  
1. Stock, "Flohkiste",  
Waldschmidtstraße 39,  
60316 Frankfurt  
(Straßenbahn 14 ,Waldschmidtstraße',  
U4 ,Merianplatz', U7 'Habsburger Allee')  
Telefon: 0157-72782252  
Email: [info@samarpan-meditation.de](mailto:info@samarpan-meditation.de)

### **Samarpan Haus Erzgebirge:**

Donnerstags von 18 bis ca. 20 Uhr  
(mit leichten Yogaübungen):  
Hauptstraße 54,  
09619 Voigtsdorf  
nähe Freiberg/Dresden  
Telefon: 037365-17129 und 0179  
2202941, Email:  
[info@samarpanhauserzgebirge.de](mailto:info@samarpanhauserzgebirge.de)

**Meditationsgruppen:** Es gibt im deutschsprachigen Raum zahlreiche weitere Gruppen. Nähere Infos über die Orte mit den Kontaktdaten erhalten Sie auf Wunsch unter [info@samarpan-meditation.de](mailto:info@samarpan-meditation.de)

## **Keine Meditationsgruppe in der Nähe?**

Meditierende, die keine Meditationsgruppe in der Nähe haben, können an unseren Onlinegruppenmeditationen montagabends teilnehmen. Den Zugangslink finden sie unter [www.samarpanmeditation.de](http://www.samarpanmeditation.de) und [www.joincollectivityonline.com](http://www.joincollectivityonline.com).

## Das Samarpan Haus im Erzgebirge

Im Samarpan Haus finden neben wöchentlichen Gruppenmeditationen auch weitere Programme, wie zum Beispiel Retreats, Meditationsworkshops und altvedische Feuerzeremonien statt. Das Samarpan Haus befindet sich ruhig gelegen in einem Dorf, umrahmt von wunderbarer Natur. Die nächsten Bahnstationen sind Dresden und Freiberg (Sachsen). Für weitere Info können Sie uns unter [www.samarpanhauserzgebirge.de](http://www.samarpanhauserzgebirge.de) kontaktieren.

## E-Mail Newsletter

Über unseren E-Mail Verteiler versenden wir wichtige Updates zur Samarpan Meditation zum Beispiel mit Informationen über Samarpan Veranstaltungen und spirituelle Botschaften von Swamiji. Die E-Mail Adressen werden vertraulich behandelt und nicht an andere weitergeleitet. Wenn Sie unseren E-Mail Newsletter erhalten möchten, dann kontaktieren Sie uns einfach unter [info@samarpan-meditation.de](mailto:info@samarpan-meditation.de).

## Das Projekt "Ort der Meditation" bei Frankfurt

Nach Anregung durch Swamiji möchten wir einen Ort der Meditation in der Nähe von Frankfurt schaffen. Dieser Ort soll allen interessierten Menschen ermöglichen, nach innen zu gehen, zu meditieren und inneren Frieden zu erlangen.



Der Ort der Meditation bei Frankfurt wird offen für Menschen aller Religionen und Glaubensrichtungen sein und das Erlernen und Praktizieren der Samarpan Meditation kostenfrei ermöglichen. Mit diesem Projekt möchten wir zum Frieden in der Welt beitragen, denn gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, Orte zu schaffen, von denen Frieden ausgeht.

Zur Umsetzung dieses Projektes wurde die gemeinnützige Samarpan Meditation Deutschland TREUHANDSTIFTUNG gegründet.

Wenn Sie das Projekt finanziell unterstützen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu spenden. Die Höhe der Spende ist nicht wichtig. Wir sind über jede Spende sehr dankbar. Sie können entweder direkt auf unser Stiftungskonto oder über das gemeinnützige Spendenportal ‚Betterplace‘ spenden. ‚Betterplace‘ leitet diese Spenden auf das Stiftungskonto weiter. Die Spenden sind steuerlich absetzbar und Sie erhalten eine Spendenquittung zu Beginn des Folgejahres.

## Spenden für den "Ort der Meditation" bei Frankfurt

1.) Spenden direkt auf das Stiftungskonto der **Samarpan Meditation Deutschland Stiftung**  
IBAN: DE69 5065 0023 0054 0024 98  
BIC: HELADEF1HAN (Sparkasse Hanau)  
Verwendungszweck: Zustiftung "Ort der Meditation" bei Frankfurt + Ihre Adresse (zwecks Zusendung der Spendenquittung)

2.) Spenden über das gemeinnützige Spendenportal ‚Betterplace‘: **betterplace.samarpan-meditation.de**

Wir sind auch bei den Online-Fundraising Programmen von ‚Gooding‘ ([www.gooding.de](http://www.gooding.de)) und ‚Amazon-Smile‘ ([www.smile.amazon.de](http://www.smile.amazon.de)) registriert, bei denen ein kleiner Teil des Kaufbetrages beim Online Shopping an gemeinnützige Organisationen weitergeleitet wird, ohne dass Sie einen höheren Kaufpreis bezahlen. Auf beiden Portalen sind wir unter dem Namen ‚Samarpan Meditation Deutschland‘ zu finden.

Dies ist der direkte Link zur gemeinnützigen ‚Gooding‘ über den Sie bei verschiedenen Online Shops ihrer Wahl einkaufen können:

<https://www.gooding.de/samarpan-meditation-deutschland-e-v-56434>



Dies ist der direkte Link zum ‚Amazon-Smile‘ Programm. Hier werden 0,5% vom Kaufpreis gespendet.

<https://smile.amazon.de/ch/44-250-30017>



Sie sind auch herzlich eingeladen, anderweitig bei unserem Projekt "Ort der Meditation" bei Frankfurt mitzuwirken, z.B. über die Mithilfe bei der Planung, Errichtung und Aufrechterhaltung dieses Ortes. Wir freuen uns, wenn Sie uns einfach kontaktieren.

Es gibt bereits Orte der Meditation in verschiedenen Ländern der Welt (siehe [samarpanmeditation.org](http://samarpanmeditation.org)).

Der nächstgelegene Ort der Meditation befindet sich in England, in der Nähe von Leicester. Sie sind dort herzlich willkommen.

Adresse: Long Acre, Melton Road, Hickling Pastures, Melton Mowbray, Nottinghamshire, LE14 3QG

Telefon (Festnetz): +44(0)1949 81103

E-Mail: [bookings.ukamarpanashram@gmail.com](mailto:bookings.ukamarpanashram@gmail.com)

WhatsApp: +44 7442 630007

[www.samarpanMeditationUK.org](http://www.samarpanMeditationUK.org)

## Bestellungen

Bestellungen von Meditations-CDs, Meditationsbildern, die Autobiographie "Samarpan Yog of the Himalayas" Band 1 – 6 in englischer Sprache und das Buch "Spirituelle Wahrheit" in deutscher Sprache können Sie aufgeben unter **bestellen@samarpan-meditation.de**.

Nach der Bestellung bitten wir um Überweisung des Kaufbetrages auf das folgende Konto:

**Samarpan Meditation Deutschland e.V.**

IBAN: DE47 5065 0023 0054 0025 06

BIC HELADEF1HAN (Sparkasse Hanau)

Verwendungszweck: Ihr Name + Lieferadresse + kurze Auflistung der Bestellung

## Das Magazin Madhuchaitanya

Es gibt ein wunderbares Samarpan Magazin in englischer Sprache, das alle zwei Monate erscheint und unter anderem Swamijis spirituelle Diskurse und Berichte über Samarpan Meditation in aller Welt enthält.

Es kann zu einem günstigen Preis als E-Magazin bei **www.magzster.com** abonniert werden (Suchbegriff: madhuchaitanya).

Auf Wunsch können wir auch bei der Anmeldung eines Abonnements der Printausgabe dieses Magazins behilflich sein unter **info@samarpan-meditation.de**.

## Gebetszentrum

Menschen, die Hilfe brauchen, können sich an das Gebetszentrum in Indien wenden. Freiwillige Helfer werden dann für die Linderung von Problemen beten.

Sie können ein Gebet in englischer Sprache online registrieren unter **[www.samarpanmeditation.de](http://www.samarpanmeditation.de)**. Wir können Ihnen bei der Übersetzung ins Englische behilflich sein.

## Fragen

Bei Fragen zur Samarpan Meditation stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Sie können uns erreichen

unter **[info@samarpan-meditation.de](mailto:info@samarpan-meditation.de)**

oder unter **01577-2782252**

oder direkt über die in diesem Flyer aufgeführten Meditationszentren.

Weitere Informationen zur Samarpan Meditation finden sie auch unter **[www.samarpanmeditation.de](http://www.samarpanmeditation.de)**

## Vereinskonto:

Über das Spendenkonto unseres gemeinnützigen Vereins werden u.a. Kosten, die im Rahmen von Samarpan-Programmen aufkommen, gedeckt, damit diese Veranstaltungen kostenfrei bleiben. Wenn Sie möchten, können Sie diese Aktivitäten durch Ihre Spenden unterstützen, die auch steuerlich geltend gemacht werden können.

**Samarpan Meditation Deutschland e.V.**

**Bank: Sparkasse Hanau**

**IBAN: DE47 5065 0023 0054 0025 06**