

# Klarheit durch Loslassen

Eine Einführung in die **Meditation** mit Gerald Blomeyer



Unter Zeitdruck und Stress jagen widersprüchliche Gedanken und Gefühle durch unseren Kopf. Wir trauern Vergangenem nach, wir verplanen die Gegenwart oder machen uns Sorgen um die Zukunft. Wir sind überlastet mit diesen Gedanken und Gefühlen und können die Einheit, die wir mit allem Existierenden bilden, nicht mehr erkennen.

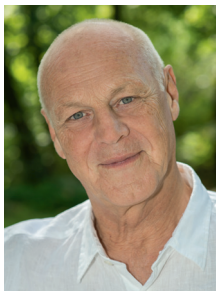
Um glücklich zu werden, gilt es loszulassen, unseren Geist zu „beruhigen“ (Sanskrit shama). Das braucht Übung.

Als einen ersten Schritt lehrte der Buddha die **Shamatha-Meditation**. Sie fördert die Entfaltung von geistiger Ruhe, stillem Verweilen und Konzentration. So wird es möglich, unseren aufgeregten Geist zu beruhigen und ihn natürlich, ausgeglichen, klar und fokussiert zu erleben.

**Die eintägige Klausur** vermittelt die Grundlagen. Dabei steht der Atem im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Konzentration tritt an die Stelle des alltäglichen Gedankenflusses und führt zu einer tiefen Beruhigung des Geistes. Das Ergebnis ist anregend und freudvoll.

Ich zeige die Wege zur Überwindung typischer Hindernisse und wie man Meditation in den Alltag integrieren kann. Leichte Körperübungen lockern das meditative Sitzen auf.

Um glücklich zu sein, ist es wichtig, negative Emotionen zu überwinden. Deshalb widmen sich die Meditationen am Nachmittag den „Vier Unermesslichen“ – Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut. Das wirkt positiv auf die Art, wie wir uns selbst, die anderen und die Welt sehen.



**Gerald Blomeyer:** Vor mehr als 25 Jahren habe ich mit buddhistischer Meditation begonnen und mich in Philosophie und Praxis des tibetischen Buddhismus vertieft.

In den vergangenen acht Jahren habe ich in Indien und Nepal gelebt, um bei großen Meistern Buddhismus zu studieren und beim NGO Alice Project

School in Sarnath zu helfen. In den vergangenen zwei Jahren habe ich, auf Einladung des buddhistischen Meditations-Zentrums in Pokhara (FPMT.org), täglich Menschen aus aller Welt in Shamatha-Meditation unterrichtet.

## Shamatha Meditationstag

am Freitag  
**10. Juni 2016**

13.00 - 17.00 Uhr

### Ort

Osnabrücker Str. 9  
10589 Berlin

### Kosten

**Kostenlos**

### Bitte mitbringen

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen und wenn möglich, Yogamatte, Sitzkissen und Decke.

### Anmeldung

bis zum **7. Juni 2016**  
E-Mail: [gblomeyer@outlook.com](mailto:gblomeyer@outlook.com)  
Telefon: 0174 / 313 66 00

[www.blomeyer.berlin](http://www.blomeyer.berlin)  
[www.facebook.com/mindtraining.berlin](https://www.facebook.com/mindtraining.berlin)