



Samstag, 9. und Sonntag 10. November 2024

Meditationsseminar mit **Martin Stern**

Martin Stern wird am 9. und 10. 11. 2024 bei uns im Dojo ein Meditationswochenende durchführen. Martin ist der Lehrer von Detlev Beaujean, der leider viel zu früh verstorben ist. Seine Vita findet Ihr auf seiner Website <https://geistes-schulung.de>.

Katrin Bormann wird die Meditation mit ihrer Schule des *Mindful Moments* ergänzen. Unser Körper ist uns in der meditativen Praxis eine ganz wichtige Unterstützung und bekommt deshalb besondere Aufmerksamkeit. <https://meditation-wolfenbüttel.de/ueber-mich/>

Die Intensität und der Ablauf der Meditationen wird auf die Interessen der Teilnehmenden abgestimmt werden.

Zu unserem Wochenende hat Martin den nachfolgenden Text verfasst. Die darin beschriebenen Inhalte wird Martin uns an dem Wochenende nahe bringen.

Martin Stern: **MEDITATION IN DER MODERNE**

ÜBUNGEN UND EINSICHTEN IN ERLEUCHTENDE DIMENSIONEN DES GEISTES

Seit alters her gilt Meditation als der Königsweg zur Schulung von Herz und Geist für ein persönlich erfüllendes Leben. Als eine Kunst-zu-Leben zeigt sie uns, wie unser Leben an Freude, Geistesklarheit, Frieden und Sinnhaftigkeit gewinnen kann.

Denn Nirgendwo sonst sind wir unserem Erleben näher, unverfälschter, intimer als in der Meditation.

Wer die ‚Welt‘, die inneren und äußeren Realitäten unseres Lebens, verstehen und nicht in eigenen oder kulturellen Illusionen verloren gehen will, braucht einen anderen Zugang zur Wirklichkeit als bloße mentale Aktivität, die um ein gut gemachtes Ego kreist.

Meditation ent-wickelt diese neue Form von Intelligenz, ihr Vermögen ist das klare Licht des Geistes einfühlsamen, unmittelbaren, erkennenden Schauens. Sie schult in einer Wahrnehmung der Welt, in der die Essenzen

von Herz und Geist verschmelzen und darin ihren uralten Widerspruch auflösen.

Ihr Anspruch, eher ein Selbst-Versprechen, ist die Beendigung der Entzauberung der Welt, der Abschied vom Gebundensein an/in eine Alltags-Traumwelt, die wir selbst unbewusst und unwissend erschaffen haben und in der wir uns endlos und gewohnheitsmäßig zu ‚drehen‘ scheinen.

Ihre Mitte findet sie nicht in Regeln, Riten, fixen Werten oder in Glaubensdingen, die das offensichtlich Offene und Durchscheinende des Geistes nicht wahrnehmen können, sondern in der grundlegenden Natur des Geistes selber ... und im Vertrauen in seine heilsame und ‚wissende‘ kreative Kraft.

Als eine ‚Kunst des Erwachens‘ gibt sie dem menschlichen Werden Vision und Ausrichtung für die Entfaltung eines ureigenen Potentials, das unserer Kultur fast vollständig verborgen bleibt.

Samstag

9.30–10 Uhr

Ankommen und Begrüßung

10–13 Uhr

geführte Meditation

13–14.30 Uhr

Pause (selbstorganisiert – auch im Dojo möglich)

14.30–15.15 Mindful Movement

Körperbewegungen in harmonischer Abfolge
Tiefenentspannung und Regeneration

15.15–15.30 Uhr

Pause

15.30 Uhr

stille oder geführte Meditation

ab 18.30/19.00

Essen im Restaurant Oraya gegenüber
Wer mitkommen möchte, bitte Bescheid sagen.
(Selbstzahler)

Sonntag

9 Uhr

Ankommen der early birds

9.15–9.45 Uhr

stille Meditation optional

10–12.30 Uhr

geführte Meditation

13–14 Uhr

Pause

14–14.30 Uhr

Mindful Movement

14.30–16 Uhr

stille oder geführte Meditation

Seminarkosten 200,00 € p.P.

reduziert 100,00 €

Der Verein erhält einen Teil der Seminarkosten.

Die Anmeldung zum Seminar und die Rückmeldung zum Restaurantbesuch bitte über Email:
meditation@mescherowsky.de



AIKIDO

AIKIKAI AACHEN e.v.

Hauptstr. 7 · 52066 Aachen