

*Allah hat dem Menschen
die Erde und das Wasser zum Leben gegeben,
die Wüste hat er ihm geschenkt,
damit er seine Seele findet.*

altes Berbersprichwort

DAS PROGRAMM

VON PARU

IN DER WÜSTE

Sommer 2011 - Sommer 2012

Am Ende der Oase der Draa
direkt an den Dünen
der Nordsahara

PROGRAMM

TOTAL LEBENDIG

Zazen und Bewußtseinsarbeit

- I. 8. bis 16. Oktober 2011
- II. 21. bis 29. Januar 2012
- III. 31. März bis 8. April 2012
- IV. et V. Zwei Wochenenden Za-zen,
der Ort (Sidi Kaouki neben Essaouira?)
und das Datum sind noch nicht festgesetzt.

Gruppenpreis (7Tage)	4200,- Dh/ 380,- Euro
Preis der Unterkunft mit VP (8 Tage)	3600,- Dh/ 330,- Euro
Ankunft	Samstagabend
Abreise	Sonntagmorgen

Wochenende:

Gruppenpreis (2 Tage)	1300,- Dh/120,- Euro
Preis der Unterkunft (3 Tage)	1500,- Dh/135,- Euro
Ankunft	Freitag 16.00h-17.00h
Abreise	Montagmorgen

Jahresende - Jahresanfang: 2010 - 2011

25.12.2010 - 2.1.2011

Ankunft Sonntag und **Abreise Montag.**

Preis dieser Woche incl. Unterkunft im DZ mit Vollpension
7250,-Dh/ca. 680,- Euro

Außerdem in **DarParu** (und in der Wüste):

6. bis 12. November

Séjour conscience dans le désert marocain:

Yoga: postures, respiration, relaxation, nettoyage doux, massage, marche dans les dunes, méditation.
avec **Keshar Puri**

18. bis 26. Oktober

Aventure intérieure dans le désert marocain

Yoga, détente, lâcher-prise mais aussi méharées, ...
Pour se découvrir et vivre un autre quotidien avec
Malie Verdickt et Dominique Thomas

TOTAL LEBENDIG

Zazen und Bewußtseinsarbeit

Zyklus mit 3 Intensifgruppen

in der Oase in der Wüste
mit Paru

- I. 8. bis 16. Oktober 2011
- II. 21. bis 29. Januar 2012
- 31. März bis 8. April 2012



IV. et V. es werden außerdem
zwei Zazen- Wochenenden
angeboten

Ort (evtl. Sidi Kaouki bei Essaouira)
und Datum sind noch nicht festgesetzt

DAS THEMA DER DREI GRUPPEN

uns unseres unendlich großen menschlichen Potentials bewußt zu werden,
zu verstehen, warum wir es nicht auch leben,
es anzunehmen und es dann auch zu realisieren -
total zu leben.

Es wird weitere Themen geben. Sie ergeben sich im Verlauf der jeweiligen Gruppe.

TOTAL LEBENDIG SEIN

heißt, unser menschliches Potential zu leben.

Unser Potential ist enorm groß. Aber wir leben nicht sehr viel davon, 5 bis 15% höchstens.
Wir leben auf Sparflamme, und das heißt, wir leben nicht, wir überleben nur.

Wir alle suchen Glück in unserem Leben. Und sind doch so häufig unglücklich:
unsicher, voller Ängste, voller Zweifel, schlechter Laune. Wir leiden - leiden an Langeweile,
leiden, weil wir nicht genug Geld haben, nicht genügend Zuwendung, keine Liebe,... wir sind
frustriert, unser Körper ist verspannt oder krank, wir haben tausend Probleme in
unseren Beziehungen.

Und dennoch, Leben heißt, in Beziehung sein. Jeder Augenblick unseres Lebens ist
Beziehung. Es gibt nichts außer Beziehung: Beziehung zu uns Selbst, Beziehung zu
unserer Umgebung, Liebesbeziehung.

Total lebendig sein, ist völlig bewußt sein. das heißt : voller Leben, voller Energie, voller
Handlung, voller Freude und völlig frei. Dies ist unsere Natur, unser Selbst.
Hier existiert Leiden nicht. Es ist so wichtig, sich daran zu erinnern, dorthin
zurückzukehren und anzufangen, mit großer Flamme zu brennen: total zu leben.

**Dieses Jahr (September 2011 - Juni 2012) laden Sie diese drei Intensivgruppen (und 2
Wochenenden) ein, in die Erfahrung , total lebendig zu sein, wieder einzutauchen.**

Verlauf der Wochengruppen

2 - 3 Tage	Energiearbeit, Reinigung, Bewußtseinsarbeit, „Sharing“, Meditation
3 - 4 Tage	Sesshin (jeder Tag: Lachmeditation, Zazen, meditatives Gehen, meditatives Arbeiten, individuelles Gespräch)
Ein Tag	Feiern Wir feiern unser Leben voller Energie und Freude

Ankunft	Samstagabend
Abreise	Sonntagmorgen

- Sie können sich zu einer Gruppe anmelden, oder, wenn Sie tiefer gehen wollen, für den gesamten Zyklus.

Wochenende

Ankunft	Freitag 15.00h-17.00h
Abreise	Montagvormittag(Sonntagabend)

Warum Zazen?

Zazen ist das Leben selbst

Das Zazen, das wir hier praktizieren ist keine exotische Alternative für unser alltägliches Leben, auch keine Flucht in andere Sphären. Zen ist das alltägliche, „normale“ Leben, das wir in seiner ganzen Fülle erleben.

Zazen bedeutet: „Sitzen (Za) im ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist (Zen)“ oder auch "Sitzen (Za) in (der) Wirklichkeit/Wahrheit (Zen)".

Zazen zu praktizieren heißt **Sitzen**: Sitzen mit aufgerichteter Wirbelsäule und die Gedanken vorüberziehen zu lassen ohne sich mit ihnen zu verbinden, ohne ihnen eine Bedeutung beizumessen und ohne zu urteilen, wobei die Atmung von selbst immer tiefer wird.

Zazen ist Transformation

Wenn wir regelmäßig Zazen üben - in Verbindung mit Sesshins (intensiven Phasen) -, fällt unser autonomes Nervensystem geradezu zurück in seine natürliche Balance und alles wird Eins.

Oder wie Joko Beck es erklärt:

Das Üben von Zazen in einer Sesshin hat einen Hochofeneffekt: die ganze Schlacke verbrennt. Das heißt: nur indem wir sitzen und atmen befreit sich unser Geist von seinen Illusionen, Abhängigkeiten und Ängsten, unsere Körperblockierungen schmelzen dahin. Das Leiden hört automatisch auf. Schließlich, wenn es keine Leiden mehr gibt, kehrt unser Bewußtsein in seine ursprüngliche Perfektion zurück.

Zazen bedeutet, Buddha mit dem menschlichen Körper zu erschaffen

Kodo Sawaki

Das ist so, als wenn mit dieser Anstrengung zu sitzen und mich mit dem gegenwärtigen Augenblick zu konfrontieren sich die Tür zu meinem wirklichen Leben öffnet. Zu meiner Energie. Zu meinem Potential. Ich bin frei.

Zu erklären, was Zazen genau ist, ist letztlich nicht möglich. Es liegt jenseits der Ausdrucksmöglichkeit von Worten. Man muß es tun. Es ist fruchtlos, darüber zu diskutieren, darüber nachzudenken.

Man muß selbst die Erfahrung machen.

*Setz' dich erstmal hin. Kein Grund zur Eile.
Nimm in Ruhe die richtige Sitzhaltung ein. Hier
ist der Startpunkt: Betrachte dein ganzes Leben
aus Zazen heraus, mach' dich auf den Weg,
Klarheit über dein Leben zu gewinnen.*

Kodo Sawaki



2011 - 2012

Jahresende - Jahresanfang

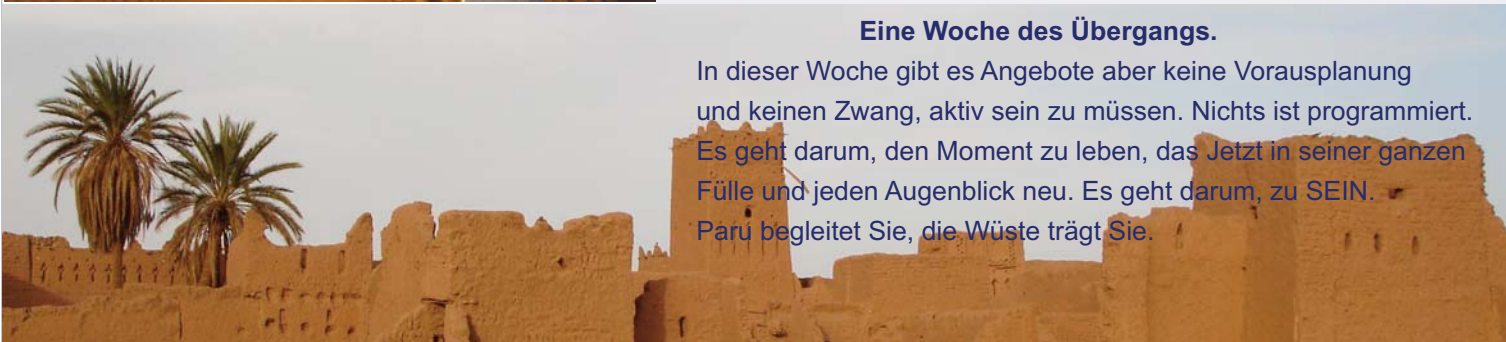
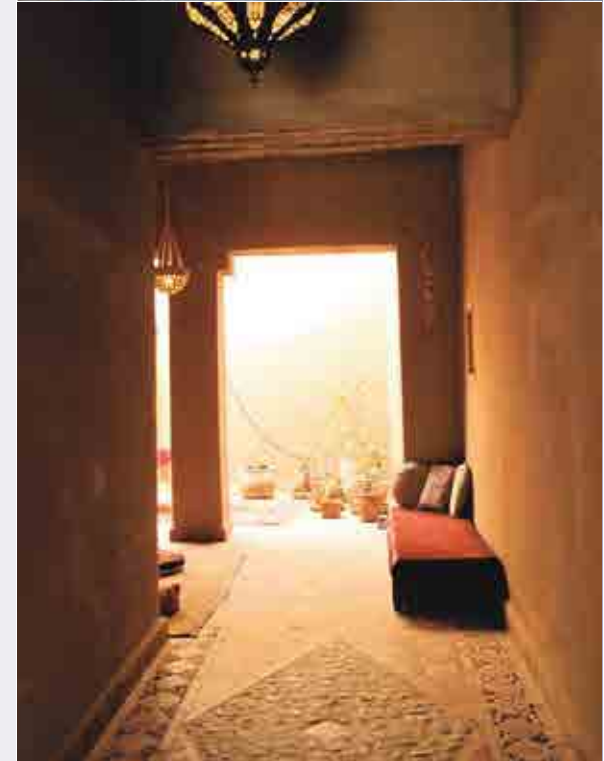
25.12.2011 - 2.1.2012

**Eine Woche in der absoluten Stille der Wüste.
Eine Stille, die man hören kann.
Eine Stille, die einen umfängt, umarmt, die in
einen eindringt. Keine Ablenkungen -
Es gibt nichts zu tun als zu sein:**

Hier sein in der Oase inmitten der Wüste. Mit den Menschen der Wüste sein. Lächelnden Menschen, Menschen voller Freude, Menschen, die noch mit der Erde verbunden sind. Sein in den alten Kasbahs und Ksour. Sein auf dem Souk von Tagounite oder M'Hamid, sein mit einer Nachbarin, die auf traditionelle Weise unser Brot backt und uns saharaischen Tee serviert. Sein in der Wüste, zu Fuß oder auf dem Rücken unseres Dromedars. Sein unter dem Sternenhimmel, der sich wie eine riesige Kuppel über uns spannt, eine Kuppel mit Abermillionen von leuchtenden Sternen. Um das Feuer im Palmengarten herum sein mit den Berber- und Tuarekmusikern, mit Ihren Trommeln und Ihren Liedern, die von der Wüste, von Gott und von der Liebe erzählen. In Meditation sein. Mit den anderen sein. Mit sich selbst sein.

Eine Woche des Übergangs.

In dieser Woche gibt es Angebote aber keine Vorausplanung und keinen Zwang, aktiv sein zu müssen. Nichts ist programmiert. Es geht darum, den Moment zu leben, das **Jetzt** in seiner ganzen Fülle und jeden Augenblick neu. Es geht darum, zu **SEIN**. Paru begleitet Sie, die Wüste trägt Sie.



ANMELDUNG

Gruppen 2011/2012

Gruppe und Datum.....

.....

Name

Postleitzahl

Stadt

Strasse

Land

Alter

Telephon/Fax

E-mail

Beobachtungen:
Krankheiten ? Medikamente ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anmeldungsbedingungen

Bestätigung nach Erhalt der schriftlichen Anmeldung in Reihenfolge des Eingangs. Fälligkeit der ersten Hälfte des Beitrages bei Anmeldung, der Rest wird zu Beginn der Gruppe in DarParu gezahlt.

Annulierung

Bei einer schriftlichen Annulierung bis zu 50 Tagen vor Beginn der Gruppe werden 50,-Euro/500,- dhs der überwiesenen Voranzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei einer Annulierung bis zu 30 Tagen vor Beginn der Gruppe 50% , danach 100%.

Es besteht die Möglichkeit, den Platz an eine zweite Person zu übergeben, um die Voranzahlung nicht zu verlieren.

Verantwortlichkeit

Für alle eventuellen Vorkommnisse wie physische Verletzungen, Diebstahl oder andere Unannehmlichkeiten während der Gruppe/des Aufenthaltes übernimmt der Teilnehmende die alleinige Verantwortung.

Ich akzeptiere die obigen Bedingungen

Ort

den.....

Unterschrift

Die Bankverbindung wird Ihnen bei Anfrage mitgeteilt.

Postanschrift:

DarParu

Paru - Ingeborg Greuzinger

B.P. 56

M'Hamid el Ghizlaine

Prov. Zagora

Maroc