

*Allah a donné à l'homme
la terre et l'eau pour vivre
il lui a donné le désert comme cadeau
pour qu'il y trouve son âme
ancien proverbe berbère*

LE PROGRAMME DE PARU
DANS LE DÉSERT

été 2011 - été 2012

au bout de l'oasis du Draa
à côté des dunes
du Sahara de Nord

PROGRAMME

TOTALEMENT VIVANT

Za-zen et travail de conscience

- I. Du 8. au 16.octobre 2011
- II. Du 21. au 29.janvier 2012
- III. Du 31. mars au 8.avril 2012
- IV. et V. Deux weekends de Za-zen,
le lieu (Sidi Kaouki à côté d'Essaouira?)
et les dates ne sont pas encore fixes

Tarifs de stage (7 jours)	4200,- dhs/ 380,- euro
Tarifs de logement (8 nuits)en p.c.	3600,- dhs/ 330,- euro
arrivée	samedi soir
départ	dimanche matin

Weekend:

Tarifs de stage 2 jours	1300,- dhs/120,- euro
Tarif de logement 3 jours	1500,- dhs/135,- euros
arrivée	vendredi 16.00h-17.00h
départ	lundi matin

SEMAINE DE TRANSITION : FIN 2011 - DÉBUT 2012

25.12.2011 - 2.1.2012

arrivée dimanche et **départ** lundi.

tarif de la semaine avec logement
en pension complète et chambre double 7350,-dhs/env. 680,- euros

Et aussi à Dar Paru (et dans le désert):

Du 6. au 12. novembre

Séjour conscience dans le désert marocain:

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

Du 18. au 26. octobre

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

TOTALEMENT VIVANT
Za-zen et travail de conscience

cycle de 3 stages intensifs

à l'oasis de Bouneau
dans le désert

avec Paru

- I. Du 8. au 16. octobre 2011
- II. Du 21. au 29. janvier 2012
- III. Du 31. mars au 8. avril 2012



IV. et V. Il y aura
deux weekends de Za-zen,
le lieu (Sidi Kaouki
à côté d'Essaouira?)

Le thème de ces 3 stages

**est de prendre conscience de notre très grand potentiel d'être humain,
de comprendre pourquoi l'on ne le vit pas, de l'accepter et de le réaliser -
de commencer de vivre totalement.**

Il y aura d'autres thèmes pendant ces stages, qui naîtront de la sensibilité des participants

TOTALEMENT VIVANT

c'est vivre notre potentiel d'être humain.

Notre potentiel est énorme. Mais nous n'en vivons pas beaucoup, peut-être 5 à 15%, tout au plus. On pourrait dire, c'est vivre à flamme réduite, ou mieux, ce que nous faisons ce n'est pas vivre, ce n'est que survivre.

Nous tous cherchons le bonheur dans notre vie. Et sommes si souvent mécontents : insécurisés, angoissés, plein de doutes, de mauvais humeur. Nous souffrons - de l'ennui, des frustrations, du manque d'argent, du manque d'affection, d'amour,... d'un corps contracté et malade, et de nombreux problèmes dans nos relations.

Et pourtant, vivre c'est être en relation. Chaque moment de la vie est relation. Il n'y rien d'autre que relation: relation avec moi-même, relation avec mon entourage, relation d'amour.

Totalement vivant c'est être en pleine conscience. C'est à dire : être plein de vie, plein d'énergie, plein d'action, plein de joie et totalement libre.

Car cela c'est notre nature, notre soi-même. Ici la souffrance n'existe plus. Il est urgent de s'en souvenir, d'y rentrer et de commencer à vivre à haute flamme, à vivre totalement.

Cette année (Septembre 2011 - juin 2012) il y 3 stages de 8 jours (et 2 weekends) qui vous invitent à vous plonger dans cette expérience de vivre totalement.

Pendant cette semaine il y

2 - 3 jours de

travail d'énergie, travail de conscience et „sharing“ (partager) - se confronter avec le moment présent, méditation

3 - 4 jours de

sesshin - expérience intensive assis dans la tradition de za-zen (chaque jour: méditation de rire, za-zen, marche méditative, travail méditatif, conférence, interview individuel).

1 jour de

célébration - fêter la vie pleine d'énergie gagnée par ce processus profond.

arrivée

samedi soir

départ

dimanche matin

- Vous pouvez choisir seulement un de ces stages, ou, si vous voulez y entrer encore plus intensément, vous choisirez de faire tout le cycle.

Weekend

arrivée

vendredi 15.00h-17.00h

départ

lundi matin (dimanche soir)

Pourquoi Za-zen?

Za -zen c'est soi-même la vie

Le Za-zen que nous pratiquons ici n'est pas une alternative exotique à la vie ordinaire, une échappement dans des autres sphères. Zen c'est soi-même la vie ordinaire ce que nous expérimentons dans toute sa plénitude.

Za-zen veut dire: être assis (Za) dans une posture de corps bien balancé (Zen), ou:
être assis (Za) en réalité, en vérité (Zen).

Pratiquer za-zen c'est être assis, colonne vertébrale toute droite et laisser passer librement des pensées et émotions sans se connecter, sans leur accorder d'importance, sans les juger, la respiration devenant de plus en plus profonde.

Za-zen est transformatoire

Quand nous pratiquons za-zen régulièrement avec des phases intensives (sesshins), notre système nerveux autonome tombe dans sa balance naturelle, tout devient l'un et nous réalisons la réalité au-delà des pensées et de nos émotions.

Ou comme Joko Beck l'explique:

La pratique de za-zen dans une sesshin fait l'effet d'un processus de haut fourneau. Toute la scorie se brûle. Ça veut dire: en étant simplement assis et en respirant l'esprit se libère de ses illusions, des dépendances, des angoisses et les blocages de corps fondent. La souffrance finit automatiquement. Et au final, quand la souffrance n'existe plus, notre conscience rentre à sa perfection originale.

*Za-zen c'est créer le Bouddha
avec un corps humain*

Kodo Sawaki

C'est comme si avec cet effort de m'asseoir et de me confronter avec ce qu'est le moment présent, une porte vers ma propre vie s'ouvrait. Vers mon potentiel. Vers mon énergie. Je suis libre.

Il y a des limites pour exprimer avec des mots ce que c'est za-zen. Finalement, les mots sont impuissants. Il faut pratiquer le Za-zen.

Inutile d'en discuter, d'y penser.

Il faut de faire, en faire l'expérience moi-même.

*D'abord assieds-toi.
Pas de raison d'être pressé.
Prends ton temps pour trouver la bonne
posture étant assis.
Ceci c'est le point de départ.
Observe toute ta vie du za-zen, prends
ton chemin pour gagner la clarté sur ta vie.*

Kodo Sawaki



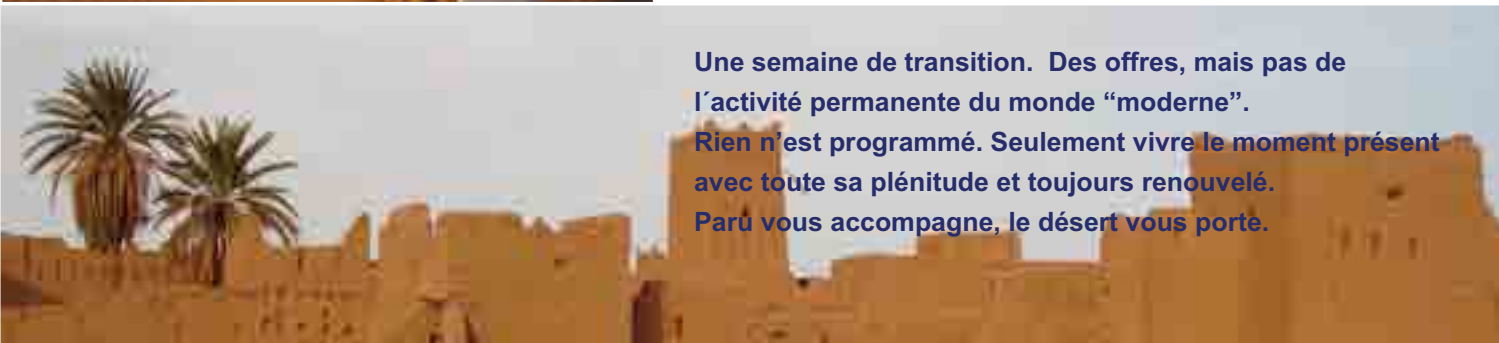
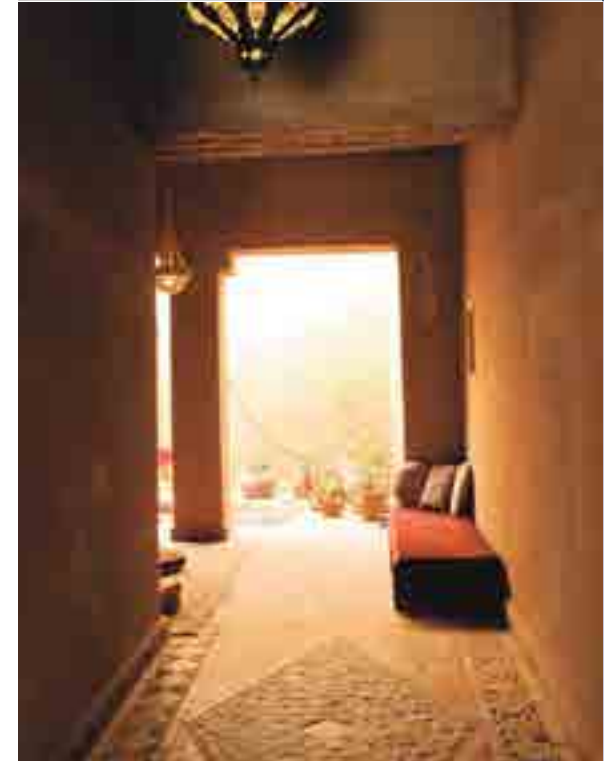
SEMAINE DE TRANSITION: fin 2011 - début 2012

25.12.2011 - 2.1.2012

**Une semaine dans le silence absolu du désert.
Un silence que l'on peut entendre.
Un silence qui vous pénètre et vous envahit.
Plus de distraction,
rien à faire, rien qu'être:**

Être ici dans l'oasis au milieu du désert.
Être avec des gens d'ici: des personnes souriantes, contentes, joyeuses et accueillantes. Des êtres bien enracinés dans la terre, bien basés en eux-mêmes.
Être dans les anciennes kasbahs. Être au souk ou être avec Luka quand elle prépare notre pain et nous sert le thé saharoui.
Être dans les dunes du désert en marchant à dos de dromadaire. Être sous le million d'étoiles de l'immense voûte céleste, de nuit dans le désert. Être avec les musiciens berbères et touaregs autour du feu en chantant, dansant et jouant leur musique traditionnelle qui parle du désert, de dieu, d'amour.
Être dans la méditation et être avec les autres.
Être avec soi-même.

**Une semaine de transition. Des offres, mais pas de l'activité permanente du monde "moderne".
Rien n'est programmé. Seulement vivre le moment présent avec toute sa plénitude et toujours renouvelé.
Paru vous accompagne, le désert vous porte.**





INSCRIPTION

stage:.....

Nom

Code postal

Ville

Rue

Pays

Age

Téléphone/Fax

E-mail

Observations:
Maladies ? Médicaments ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CONDITION D' INSCRIPTION

Confirmation après réception de l'inscription manuscrite. Il est tenu compte de l'ordre d'arrivée des inscriptions. Un acompte de la moitié du prix sera envoyé avec votre inscription.

Annulation

Pour une annulation écrite 40 jours avant le début du stage, il sera retenu 100,- Euro/1000,- dhs de l'acompte versé (frais de dossier), pour une annulation jusqu'à 30 jours avant le début du stage, il sera retenu 50%, après 100%, de l'acompte versé.

Il est possible de se faire remplacer par un autre participant pour ne pas perdre l'acompte versé.

Responsabilités

Les organisateurs se dégagent de toutes responsabilités concernant les incidents physiques, les vols et autres désagréments durant votre séjour, s'ils sont reconnus comme étant de votre fait.

J'accepte les conditions ci-dessus, à valoir ce que de Droit

.

Fait à

Le.....

Signature

