

# 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<br>(jeder Tag: Lachmeditation, Zazen, meditatives Gehen, meditatives Arbeiten, individuelles Gespräch) |
| Ein Tag    | Feiern<br>Wir feiern unser Leben voller Energie und Freude   |

|                |               |
|----------------|---------------|
| <b>Ankunft</b> | Samstagabend  |
| <b>Abreise</b> | Sonntagmorgen |

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

## Wochenende

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>Ankunft</b> | Freitag 15.00h-17.00h         |
| <b>Abreise</b> | 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 Hochfeneffekt: 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