



Einführungsseminar

Information und Anmeldung

Ananta H. Steuder
Scheunenberg 10
CH-3251 Wengi b. Büren
Tel. +41 (0)79-215 83 53
www.zencom.ch/steuder@zencom.ch



zencom

Wenn der Pflaumenbaum
blüht,
blüht die ganze Welt.

Meister Dogen

Eines der grössten Hindernisse für eine echte Kommunikation ist unsere Fixiertheit auf diverse Rollen, die wir in unserem Leben spielen: Die Rolle der Mutter, des Kindes, des Ehepartners, der Geliebten, des Angestellten, des Chefs, die Rolle des Furchtlosen, des Abenteurers und Revolutionärs oder die Rolle des Leidenden, des Opferlammes, des Erfolgsmenschen oder des Versagers. Wir spielen unsere Rollen am Arbeitsplatz, im Freundeskreis und manchmal sogar wenn wir krank sind. Wir kennen die Spielregeln und wir wissen ganz genau, was wir für möglich oder unmöglich halten, was richtig und falsch ist. Doch immer wieder erleben wir, dass Rollen zusammenbrechen: Wenn eine Liebesbeziehung zu Ende geht, eine Ehe auseinander bricht, der Angestellte oder der Chef entlassen wird, der Furchtlose Angst verspürt und der Erfolgreiche versagt; wenn Krankheit, Alter und Tod unsere Illusionen zerstören.

Diese Erlebnisse sprengen das enge Gefängnis unserer eingeschränkten Sichtweisen und Vorstellungen. Sie stürzen uns entweder in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung oder ermöglichen einen Quantensprung in unserem Leben.

Das Einführungsseminar

Das 4-tägige Einführungsseminar ist eine Standortbestimmung zur Klärung der aktuellen Lebenssituation und eine Einführung in Zen-Meditation:

- Wo stehe ich jetzt?
- Was will ich in meinem Leben?
- Was hindert mich daran, dies zu realisieren?

Die Beantwortung dieser Fragen geschieht durch die Verbindung der ersten drei Ebenen der Kommunikation: die Körperebene, mit der bewussten Wahrnehmung der Botschaften des Körpers, die Gefühlsebene, mit der Bewusstwerdung nicht gelebter Gefühle; die Mentalebene, mit der Fokussierung der geistigen Kräfte auf das, was jetzt zu tun ist. Es geht um die Erfahrung von Totalität, von hundertprozentiger Präsenz, der Sammlung unserer Kräfte auf das Wesentliche. Unsere unerfüllten Wünsche und Sehnsüchte sind hier von Bedeutung; sie kennen zulernen und bewusst anzunehmen, entwickelt in uns jene Kraft, die zur Verwirklichung führt. Unterstützt wird dieser Klärungsprozess durch **Zen-Meditation** und **Jikyojutsu**.

Die Einführung in Zen-Meditation beinhaltet das Erlernen der Körperhaltung, der Atmung und der Geisteshaltung im Zazen. Wenn wir uns in Stille hinsetzen, eine aufrechte Haltung einnehmen und mit Achtsamkeit unserem Atem folgen, sammeln wir die zerstreuten Energien unseres Geistes, gleich einem Brennglas, im gegenwärtigen Augenblick. Unser Geist kann allmählich zur Ruhe kommen und wir finden inneren Frieden. Die Schulung von Konzentration und Achtsamkeit führt zu einer neuen Wahrnehmung unserer konkreten Lebensumstände. Wir nehmen aufmerksam wahr, was um uns herum vorgeht und lassen uns nicht mehr wegtragen. Wir lernen mit Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was wir gerade tun.

Die Körperübungen des Jikyojutsu dehnen Bänder, Muskeln und Wirbelsäule, lösen Anspannungen und kräftigen und stabilisieren unsere Haltung. Die so gewonnene Klarheit und innere Ausrichtung lassen uns dem Alltag mit neuer Kraft und Lebensfreude begegnen.