

„ZEN“ TAGE MIT DER TEACHING DRUM OUTDOOR SCHULE AUS WISCONSIN

Wir sind sehr glücklich ankündigen zu können dass wir nächstes Jahr Tamarack Song, seine Frau Lety Seibel und ein weiteres Teammitglied der Teaching Drum Outdoor Schule, Bärbel Ehirg, vom 19. Bis 22. August 2020 hier bei uns in Tirol zu Besuch haben.

Wir freuen uns sehr und sind unglaublich neugierig ihren Lehren rund um „Zen“ zu lauschen und neue und spannende Erfahrungen zu sammeln.

Ein herzliches Dankeschön jetzt schon dafür dass es die Leute von Teaching Drum auf ihre Reise nach Europe auch zu uns nach Tirol zieht, wir uns gegenseitig unterstützen, voneinander lernen und uns tiefer verbinden dürfen.

Anbei findet ihr alle notwendigen Informationen zu diesen Tagen:

„ZEN“ TAGE

In einer fernen Zeit spazierten zwei Mönche an einer Wiese vorüber, die mit duftenden Frühlingsblumen übersät war. Die angenehme Nachmittagssonne wärmte die weichen Gräser, sodass sie einen einladenden Teppich bildeten, um sich darauf auszustrecken. Die Mönche entschlossen sich, eine Rast einzulegen.

„Erzähl mir“, sagte der ältere Mönch, „was du inzwischen durch deine Studien gelernt hast.“

Der jüngere Mönch fühlte sich sowohl geehrt als auch angeregt durch die Bitte und so sprach er sehr lange über die Mysterien, die sich vor ihm offenbarten.

Nach einer Weile sah er hinüber zu seinem Begleiter und sah, dass er tief schlief. Der Jüngere stupste ihn sanft an und sagte: „Du musst weggedöst sein, doch bin ich mir sicher, dass du alles hören möchtest, was ich entdeckt habe.“ „Ja, das stimmt! Bitte mach weiter, damit ich wieder in meinen Schlaf versinken kann.“

Und so ist der Weg des Zen, und Zen bedeutet *Essenz*. Sobald wir Zen begreifen, gelangen wir zur Einsicht, dass Worte existieren, um das Wortlose anzuregen. Dieser fünftägige Workshop ist eine Erforschung von Zen als eine Reise in das Wortlose – die Leerheit.

Du musst aber nicht ein Mönch oder eine Nonne werden, um nach vielen Jahren der Meditation in die Leerheit einzutreten. Zen ist eine praxisnahe

Lebensweise, durch die du lernst, was auch immer dir begegnet, als deine Pforte zum Erwachen zu nutzen.

Für die meisten von uns allerdings ist das Durchschreiten der Pforte schwierig. In diesem Workshop wirst du in sieben verschiedenen Methoden trainiert, die dir deinen Gang über die Schwelle der Pforte erleichtern.

Aber was dann?

Um in die Leerheit einzutreten, müssen wir alles loslassen, was wir zu wissen meinen, alles, woran wir glauben und alles, in das wir Vertrauen setzen. Nur dann können wir Erwachen erfahren. Du wirst zwei Loslass-Übungen lernen, die du verwenden kannst, immer wenn vor dir eine Pforte erscheint, und zwar ohne Aufmerksamkeit auf dich zu lenken.

Und es gibt eine Pforte zu Zen, zu der fast alle von uns regelmäßig Zugang haben: der Traumzustand. Aus dem Traumzustand herauszutreten, kann jedoch verwirrend sein, wenn wir unsere Träume interpretieren, anstatt ihnen zu lauschen. In diesem Workshop erhältst du klare Führung darin, wie du aus den Symbolen und Metaphern deiner Träume Zen destillierst.

Darüber hinaus werden wir Spaß haben bei diesem Workshop! Denn was ist Zen anderes als ein mitreißender Tanz mit einem Paradox und ein Koan, das auf frivole Art die Konventionen auf den Kopf stellt?

- Einführung: Was es bedeutet, Zen zu leben und zu träumen?

Eine Erforschung von Zen als praxisnahe Lebensweise sowie des Traumzustands als einer Pforte zu Zen.

- Grenzen durchbrechen

Übungen zum bewussten Atmen nutzen um Verteidigungsmechanismen aufzulösen und Zen zu erreichen.

- Der Geist in der Zen-Entwerrung

Eine Bewegungsübung, um gestaute Emotionen zu befreien und den vollgestopften Geist zu entrümpeln.

- Den Atem des Drachen bändigen

Hier tauchen wir in eine Zen Feuermeditation um in einen Trancezustand zu gelangen. Dabei kommen Feuer und Trommel – die ältesten schamanischen Werkzeuge – zum Einsatz.

- Blind sehen

Wir nutzen natives Gehen, Wolfsgehen und paarweises Gehen mit angelegten Augenbinden, um die sensorische Sensibilisierung zu erhöhen und die Schranken zu überwinden, hin zu einem Gehen in Balance mit dem Ego.

- Auf die Angst pirschen, auf die Liebe pirschen

Nachdem wir uns bis zur Essenz – dem Zen – unserer Gefühle abgerüstet haben kämpfen wir mit ihnen bei einem Pirschgang zu Trommelklängen und mit angelegten Augenbinden hin zur Zentriertheit.

- Zen Film über das Eintreten in die Leerheit

Eine audiovisuelle Reise ins Zentrum unseres Seins.

- Zen-Garten Wiedergeburt

Ein therapeutisches Erlebnis mit Bezug zum japanischen Sandgarten, um innere Visionen zu bauen und, die Viktimisierung hinter uns lassend, in Richtung Empowerment voranzuschreiten.

- Das Labyrinth: Pfad in den Geist

Eine Gehmeditation, um sich von Stress zu befreien und tiefes Zuhören zu stärken.

- Trance Dance

Ein Abend, an dem du dich mit deinem essentiellen Selbst triffst – deinem Tier – und zwar jenseits dieser Wirklichkeit.

- Tipps und Übungen, um zu Zen zu werden

Anpassungen beim Lebensstil und Übungen des Erwachens, um Zen in jedem Augenblick zu manifestieren, gefolgt von einer abschließenden Zen Geschichte.

ÜBER TAMARACK SONG

Tamarack Song hat sein Leben lang die Naturvölker der Welt studiert, war Schüler von indigenen Ältesten und ist in den traditionellen Überlebensfertigkeiten der Jäger und Sammler geschult. Derzeit ist er als Berater von Wildniswanderern auf der ganzen Welt tätig und für Organisationen wie die National Geographic Society. 1987 gründete er die Teaching Drum Outdoor School in der Wildnis des nördlichen Wisconsin in den USA. 1994 veröffentlichte er sein erstes Buch, *Journey to the Ancestral Self* (Übersetzung in Ausarbeitung, deutscher Titel: *Reise zum ursprünglichen Selbst - Leitfaden zu natürlichem Leben in Einklang mit der Erdenmutter*) und seither hat er noch weitere Bücher publiziert. Er schreibt über Themen wie native Lebensweise, Naturverbindung, Heilung sowie Wildnisfertigkeiten und Survival Skills und nicht zuletzt Zen.

Wer sich für den Titel eines Zen Meisters qualifizieren möchte, muss dem Zen zuerst seinen bzw. ihren Rücken zukehren und dann erkennen, dass die Meisterschaft einzig und allein darin liegt, ein Narr zu sein. Die Zen Meister, unter denen Tamarack Song anfänglich lernte, entsprechen diesen Kriterien spielend – eine Vogeldame in den Lüften hat genauso wenig Verwendung für Zen wie für einen Propeller und eine Wölfin auf der Jagd wird nur etwas zu Fressen bekommen, wenn sie die Närrin gibt.

Tamarack hat den Begriff Zen nie von einer seiner Tier-Lehrerinnen gehört. Erst als er 1967 am College auf Alan Watts Bücher stieß, erfuhr er vom reichhaltigen Korpus an Lehrgeschichten der Zen Tradition und über dessen Wurzeln im mongolischen Schamanismus und Taoismus.

Neben seiner Tätigkeit als Schriftsteller und Gelehrter, arbeitet Tamarack als unabhängiger Trauma-Therapeut. Zudem fungiert er als Leiter des Healing Nature Center (www.healingnaturecenter.org) und er ist unterrichtend in den Gebieten native Lebensweise sowie Überlebensfertigkeiten an der Teaching Drum Outdoor School (www.teachingdrum.org) tätig.

WANN?

Mittwoch, 19. August (9 Uhr) bis Samstag 22. August (Mittagszeit) 2020

WO?

Camp der Natur- und Wildnisschule der Alpen in 6215 Steinberg am Rofan in Tirol

WIE VIEL?

Seminargebühr: 350 €

Unterkunft (im selbst mitgebrachten Zelt) und Vollverpflegung: 100 €

ANMELDUNG?

Wenn ihr Lust habt an dieser gemeinsamen Reise und diesem Abenteuer teilzuhaben meldet euch bitte über das Anmeldeformular an.

Link zum Anmeldeformular:

Die Anmeldung bitte via Email oder mit der Post an uns senden:

office@wildniszentrum.at

Natur- und Wildnisschule der Alpen

A- 6215 Steinberg am Rofan 26

Mir herzlichen Grüßen aus Tirol, Ron und Geli