Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Lebendiges Zen

Die Kunst, zu leben und zu sterben

Datum:	**09.10.2026 - 20.12.2026**
Dauer:	9 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger , Ramateertha Doetsch**
Anzahlung	300,00 €
Preis:	**1.150,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Das Zen-Training ist eine tiefe Erfahrung, in der es darum geht, das Loslassen zu üben und sich in seiner eigenen Natur wiederzufinden: dem Leben selbst. Wichtige Themen wie Liebe, Hingabe, Tod und die Begegnung mit dir selbst sind eine gute Möglichkeit, in die Tiefe des Zen einzutauchen.

Seminarbeschreibung

Vom klassischen Zen zum modernen Verständnis im Westen

D.T. Suzuki war der erste Zen-Lehrer, der bereits in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts die Philosphie des Zen-Buddhismus im Westen bekannt machte. Das Buch "Zen-Buddhismus und Psychoanalyse" fehlte in keiner Wohngemeinschaft der 68er-Generation. Suzuki arbeitete u.a. mit Erich Fromm, Alan Watts, Fritz Pearls, Alexander Lowen und Carl Rogers zusammen. Es war meist ein recht intellektuelles Verständnis von Zen, das bis heute von einer Vorstellung von Disziplin, stundenlangem Sitzen und auf eine leere Wand starren und einem etwas blutleeren Bestreben nach Erleuchtung durch eine rigorose Meditationspraxis geprägt ist.

Osho und die Wiederbelebung des Zen – Meditation als lebendige Erfahrung

So ist es nicht verwunderlich, dass Osho dem Begriff "Zen" eine völlig neue, absolut lebensbejahende und alle Facetten des Lebens beinhaltende Vision einhauchte. Seine Meditationen, die den Körper aktiv miteinbeziehen, das Spielerische des Zen, mit seiner ganzen durch Logik nicht zu erfassenden Frische und Unbekümmertheit, sind von einem grundlegenden Prinzip des Zen gekennzeichnet: dem Akzeptieren dessen, was ist – ja, es nicht nur zu akzeptieren, sondern es mit ganzem Herzen und tiefer Hingabe zu feiern.

Zen-Training als Weg des Loslassens und der inneren Freiheit

In diesem Sinne ist das Zen-Training eine tiefe Erfahrung, in der es darum geht, das Loslassen zu üben und sich in seiner eigenen Natur wiederzufinden: dem Leben selbst. Wichtige Themen wie Liebe, Hingabe, Tod und die Begegnung mit dir selbst sind eine gute Möglichkeit, in die Tiefe des Zen einzutauchen.

Vertiefung durch Einzelsitzungen und gemeinsame Praxis

Die Arbeit in den Seminaren kann durch Einzelsitzungen zum ermäßigten Preis begleitet werden. Desweiteren vertieft sich der Prozess durch die Gruppensitzungen der Teilnehmenden am Zen-Programm, die sonntags nach den Wochenendseminaren in der Zeit von ca. 17:00 - 18:30 Uhr stattfinden.

Themen & Termine

ZEN: Die Kunst zu sein – die Kunst zu lieben
09. - 11. Oktober 2026 (Fr-Abend - So, 2 Tage)
mit Anando Würzburger

Die Kunst des Loslassens im Zen ermöglicht es uns, präsent zu sein und uns für das Sein und für die Liebe zu öffnen. Finden wir eine stabile Mitte in uns, die im Augenblick verwurzelt ist, können wir loslassen von den Schatten der Vergangenheit und Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft. Es öffnet sich der momentane Augenblick in seiner Tiefe und wir können die Fülle des Lebens erfahren.

Mit Hara- und Herz-Meditationen, Zentrierung in unserer Mitte, erforschen wir, wie Liebe und Tod als das Loslassen vom Ego – unserer Gedankenmuster und Prägungen – zusammenhängen. Herz-Meditationen öffnen neue Dimensionen des Herzens und der Begegnung.

ZEN: The Art of Dying
26. - 29. November 2026 (Do - So, 4 Tage)
mit Ramateertha Doetsch

Der Tod wirft uns zurück auf existenzielle Fragen, die in der Routine des Alltags in Vergessenheit geraten: Lebe ich wirklich das Leben, das ich leben möchte, oder folge ich den Vorstellungen und Wünschen anderer? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich das, was in mir ist, authentisch lebe? Was würde ich – angesichts des Todes – bereuen, versäumt oder vertan zu haben?

Wirklich innezuhalten und dich diesen Fragen zu stellen, das ist der wesentliche Aspekt dieses Seminars: dich jenseits von Therapie auf die Suche nach deiner Wahrheit einzulassen. Diese Wahrheit zu finden und zu leben, verwandelt dein Leben in einen Tanz.

Vielleicht stirbst du dabei "tausend Tode", aber dieser Tanz gibt dir Flügel und die Gewissheit, wirklich lebendig zu sein. In diesem intensiven Prozess nutzen wir den Tod als Hilfsmittel, um uns unsere Halbherzigkeit anzuschauen, unsere Tendenzen, Dinge in unserem Leben aufzuschieben, Konfrontationen aus dem Weg zu gehen und unsere Verletzlichkeit zu beschützen. Was uns Angst vor dem Tod bereitet, ist die Tatsache, dass wir nicht total gelebt haben. Was schmerzt, wenn die Stunde des Abschieds da ist, ist die Liebe, die wir zurückgehalten haben. Von diesem Standpunkt aus gesehen ist die Auseinandersetzung mit dem Tod eine Möglichkeit aufzuwachen, wieder neu zu werden mit Augen, die voll des Wunderns und erfüllt von Dankbarkeit sind. Und wir können erkennen, dass in jedem Moment das Vergangene in uns stirbt und wir in das Neue geboren werden: offen, mit der direkten Erfahrung dessen, was uns das Leben gibt.

Awareness Intensive: "Who is in?"
17. - 20. Dezember 2026 (Do-Abend - So, 3 Tage)
mit Anando Würzburger und Ramateertha Doetsch

In der klaren Struktur des "Awareness Intensive" begeben wir uns mithilfe des Zen-Koans "Who is in?" auf den Weg nach innen. "Wer ist innen?" oder "Wer bin ich?" ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt? Die Frage kann nicht mit deinem Verstand beantwortet werden.

Die Struktur des Seminars gibt dir die Möglichkeit, die Antwort in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Mitte vor: zu unserer Vitalität, zu unserer eigenen Dynamik.

Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses. (15€ pro Nacht)

Seminarzeiten

ZEN: Die Kunst zu sein – die Kunst zu lieben
Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

ZEN: The Art of Dying
Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Awareness Intensive: "Who is in?"
Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.182 €
3 Raten à 294 €
zzgl. der Anzahlung von 300 €

Info

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Video

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr zusammengestellt und angeleitet wurden.





Ramateertha Doetsch

Arzt und Therapeut, seit 1976 Schüler von Osho. Anerkannter Lehrtherapeut/-trainer der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen. Ausbildung in Massage, Atem- und Körperarbeit, psychologischer Beratung, Psychic Massage, Primärtherapie, Familientherapie nach Bert Hellinger und Traumaheilung nach P. Levine. Gründer des Osho UTA Instituts. Ramateertha gehört zum Therapeutenteam des UTA.