



# Satzen

Veranstaltung Wietzow  
(nähe Greifswald)

Lebendige Meditation  
„Ausstieg aus der Gedankenwelt“

Mandala Pavillion  
10. – 12. Juli 2009

Hans Steinke  
Die Wendung nach Innen



## Präsenz im gegenwärtigen Geschehen ist lebendige Meditation

**Meditation** ist keine Übung, die gemacht wird, sondern eine mutige und verletzbare Haltung, sich ganz dem inneren Raum fühlenden Erkennens hinzugeben. Diese Haltung dient ausschließlich der Bewusstseinsweiterung. Du bist Bewusstsein - und es ist ein fataler Irrtum, mehr oder auch weniger als Bewusstsein sein zu können. Ohne diesen Irrtum nimmst du das Leben oder den Anderen wahr, so wie du dich selbst wahrnimmst: als nichts oder niemand Besonderes. Doch gerade in dieser tiefen Einsicht zeigt sich das Einzigartige. Die Raupe entpuppt sich als Schmetterling.

Wenn du die Idee aufgibst, etwas Besonderes zu sein oder zu wollen, entdeckst du in dir und in den Menschen, mit denen du in Berührung kommst, das Kostbare und Wunderbare. Das, was das Leben manchmal so unbeschreiblich und grenzenlos erscheinen lässt und dich ganz tief im Herzen trifft. Es ist diese tiefe Berührbarkeit, die uns erweckt.

Präsenz im gegenwärtigen Geschehen, kreierte eine Atmosphäre, in dem sich Bewusstsein ganz natürlich entfaltet und einen lebendigen Raum entstehen lässt, in dem klare und direkte Betrachtung geschieht. Es ist die Begegnung mit außerkörperlichem Bewusstsein. In diesem inneren Space beginnst du, ganz natürlich die vollständige Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, weil es dein Leben ist.

Aus diesem natürlichen Raum ist ein Zusammensein unter Menschen ein klares, intimes und verbindliches Miteinander, aus dem Liebeskontinuität, Lebensgenuss und Freiheit erwächst. Entweder es ist leicht und wir haben Spaß - oder es ist schwierig und wir lernen. Lernen ist dann allenfalls die Vorfreude auf sich selbst.

„Lernen passiert immer dort, wo du bist, nicht dort, wo du hin möchtest.“

Hans Steinke

[www.sat-zen.de](http://www.sat-zen.de)



**SatZenIntensiv - Prozess  
Lebendige Meditation**  
„Ausstieg aus der Gedankenwelt“

**10.- 12. Juli 2009**  
FR-SO 160,-

FR 19.30-21.30  
offener Abend | 15,-  
SA+SO | 10.30-17.30

**SatZen - Einzelgespräche** | 80,-  
MO 13.7.09 | nach Vereinbarung

**Lebensgemeinschaft Wietzow**  
Mandala Pavillion  
Wietzow 17a | 17129 Daberkow

per Banküberweisung  
bis zum 01.7. FR-SO 150,-

**Bankverbindung**  
Hans Steinke | Sparkasse Essen  
Kto. 270 13 08 | BLZ 360 501 05  
Stichwort: Wietzow 07/09



**Information und Anmeldung**

Bijan Fatemi  
☎ 0177. 2871866  
bfatemi@arcor.de  
Anmeldung erwünscht

**SATZEN-REISEN 2009/10**

**SATZEN-ITALIEN-REISE 2009** (ausgebucht)  
"Rendezvous of Presence"  
24. Mai - 2. Juni 2009

**SATZEN-SOMMER-TRAINING 2009**  
„Innere Befreiung und außerkörperliches Bewusstsein“  
15.-23. August 2009 | Refugium Hoher Fläming  
Im Naturpark Fläming | Nähe 14806 Belzig  
**Anmeldung und Information:**  
SatZenForum für lebendige Meditation - Belzig  
Dipl. Psych. Johannes Baller und Birgit Sievers  
0049 (0)33841.799 262 | johannes.baller@gmx.net

**SATZEN-HIMALAYA-ADVENTURE 2010**  
"Die Kraft des Mitgefühls" - The Power Of Compassion  
Zen-Sitting | Zen-Walking | Zen-Trekking  
8.-26. April 2010 | Dharamsala  
Shivalay Appartments | Dharamkot | Nord-Indien  
3 Wochen im Energiefeld des Himalaya, der Exiltibeter und des Dalai Lama in Dharamsala/Nordindien, inklusive einer 5 tägigen Trekkingtour zur Schneegrenze auf ca. 3800 Meter.  
**Anmeldung und Information:**  
SatZen - Die Wendung nach Innen  
Doris Gürnth | 0049 (0)201.26 57 67 | mail@hofwerkstatt.de  
Hans Steinke | 0049 (0)201.820 688 42 | mail@sat-zen.de

Satz & Layout  **FORMAT**

**Hans Steinke** ist Herausgeber des Buches  
'Gott ist dort, wo du am unsichersten bist'.

„Dieser ganz einfachen Realität fühle ich mich persönlich, in meiner Arbeit mit Menschen und als Herausgeber dieses Buches zutiefst verpflichtet. Ich möchte daraus einen Raum schaffen, in dem natürliche Befreiung geschieht.“

Buchbestellungen unter **mail@sat-zen.de**

„Sobald man zu sehen beginnt, dass alle Gefühle und Gedanken, die man hat, aus der inneren Stimmung der Stille entstehen und man sich daher nicht mehr so sehr auf das Resultat, sondern vielmehr auf die Quelle konzentriert, gelangt man ganz natürlich zur Stille. Wenn diese Weisheit tief in unser Herz sinkt, werden wir allmählich ständig mit der inneren Stimmung verbunden sein, und daraus wird - als natürlicher Prozess - Stille kommen.“

Manuel Schoch