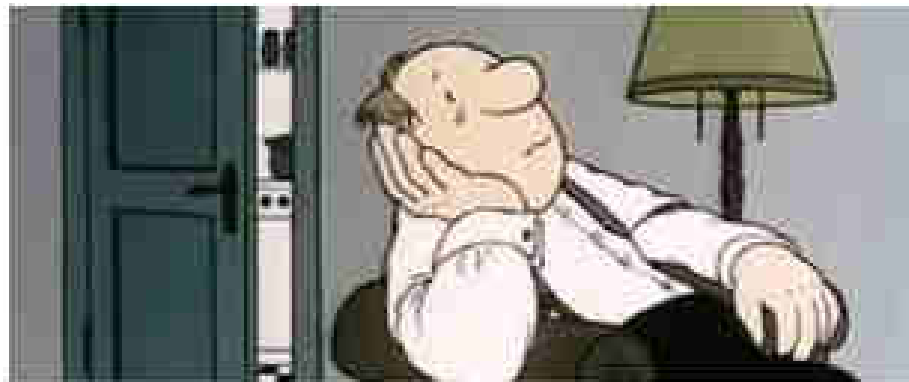


Ich will doch einfach nur hier sitzen...



oder die Kraft des Schweigens (im Zazen)

# Vorwort

## Zur Person von Paul F. Shephard - mündlicher Vortrag

Alles, was ich über Zazen erfahren und gelernt habe verdanke ich Paul F. Shephard. Deshalb möchte ich diesen Zen Meister gerne vorstellen.

Paul F. Shepherd wurde 1948 in New Jersey, USA geboren.

Nach seiner Ausbildung zog Paul Shepherd nach Honolulu und studierte Linguistik, Chinesisch und Japanisch an der Universität von Hawaii (Masterabschluss 1973). Dort begann er ebenfalls Zazen zu üben.

Als 1971 Yamada Kôun Roshi nach Hawaii kam und Sesshin leitete nahm Paul Sheperd regelmäßig teil.

1974 ging Paul Shepherd nach Kamakura, Japan, um dort intensiver unter der Leitung von Yamada Roshi Zazen zu üben. In den ersten zwei Jahren absolvierte ebenso ein intensives Japanischstudium. Insgesamt lebte er insgesamt fast 17 Jahre in Japan. Er nahm während dieser Zeit regelmässig an den Sesshins (6 Mal im Jahr), Zazenkais (mehrmals im Monat) und dem nächtlichen Sitzen (jeden Abend von 19 bis 21 Uhr) im San-Un Zendo teil.

Paul Shepherd absolvierte unter der Führung von Yamada Kôun Roshi das Koan-Studium. Später wurde Paul Shepherd als Zenlehrer der Sanbô-Zen-Schule ernannt und erhielt den Zen-Namen Chô'un (wörtlich: Aufklärende Wolke). 2011 erhielt Paul Shepherd den Titel Associate Zen Master der Zen-Schule Sanbô Zen.

Paul Shepherd übersetzte vor allem die Vorträge und Zen-Bücher von Yamada Kôun Roshi. Später auch viele weitere Zen-Texte ins Englische.

Er begleitete Yamada Kòun Roshi seit 1974 bis zu seinem Tod 1989 als Dolmetscher regelmäßig ins Ausland. Als Kòun Roshi Schüler lernte es in den Einzelgesprächen sehr viel Wichtiges über die tiefsten Anliegen, wie Ängste, Schmerzen und Einsamkeit der unterschiedlichsten Menschen. Dadurch bekam er die Einsicht, mit wieviel Geduld, Hingabe, Liebe und Strenge Kòun Roshi seine SchülerInnen führte.

Seit 1991 lebt Paul Shepherd mit seiner Familie in der Schweiz, die Heimat seiner Frau Katharina, die ebenfalls eine Schülerin von Yamada Roshi war und das Koanstudium in Japan absolviert hat.

# Inhalt

- ✚ Meine erste Erfahrung mit Zen und wie es dazu kam
- ✚ Zazen - sitzen im Zen
- ✚ Was ist Zen?
- ✚ Warum Zen und was bewirkt es?
- ✚ Langfristige Effekte des zazen in der Zen-Meditation
- ✚ Wie findest du heraus, ob Zen das Richtige für dich ist
- ✚ Wie übe ich mich weiter im Zen
- ✚ Literaturnachweis

# Einführung

## **Meine erste Erfahrung mit Zen und wie es dazu kam? – mündlicher Vortrag**

Vor einiger Zeit sehnte ich mich nach Stille und innerer Ruhe und begann meine Recherche nach einem Schweigekloster. Ich fand das Kloster Meschede.

In dem „Haus der Stille“ wurde die Einführung in Zen mit Zenmeister Paul Sherhard angeboten.

Es wurde um dunkle legere Kleidung gebeten. Auf alles was ablenken konnte, sollte für die Zeit im Kloster verzichtet werden, wie z.B. Bücher, PC, Handy etc..

Voller Neugierde erreichte ich das „Haus der Stille“. Ich war beeindruckt von dieser edlen Schlichtheit. Weder Bilder noch andere Dekoration, sondern lediglich Beton und Holz. Die Raumhöhe von mindestens 4 Metern, sowie ebenso hohe Fenster vermittelten viel Leichtig- und Helligkeit.

Zu Recht hat der Architekt des Hauses einige Preise für dieses Bauwerk gewonnen.

Dann kam die Praxis. Beim ersten Treffen, dem Abendessen, wurden die Verhaltensregeln zum größten Teil erklärt.

Ablauf des gemeinsamen Essens. Verhalten im Gebäude. Man trug im Haus keine Straßenschuhe, sondern Socken oder Pantoffeln um Lärm und Schmutz zu vermeiden.

Das war dann auch vorerst das letzte Mal, dass ich Jemanden sprechen hörte oder selbst sprach. Diese Atmosphäre empfand ich befremdlich aber auch sehr angenehm. Nur eins hatte ich nicht mitbekommen: Man ließ seinen Blick immer gesenkt, nicht nur bei den Meditationen. Das war wie sich später herausstellt, der Grund, dass niemand mein lächeln oder nicken erwiderte.

Die Tage begannen um 5:30 mit viel zazen. Jeweils 3 Wiederholungen à 20 Minuten zazen getrennt durch 5 Minuten kinhin (Gehmeditation), mehrmals täglich und endeten vor der Bettruhe gegen 21:00.

Physisch, wie psychisch fühlte ich mich sehr wohl. Es lässt sich schwer beschreiben, ich war unbeschwert und fühlte mich sehr klar. Als ich mit einer weiteren Teilnehmerin aus Köln auf dem Bahnsteig zur Rückreise stand, beschlossen wir beide spontan in getrennten Waggonen zu fahren.

Wir wollten das entspannende Schweigen noch etwas in uns tragen.

# **SHIKANTAZA** - bedeutet nur sitzen, nur Zazen.

Meister Dogen Zenji, der Begründer des japanischen Zen  
im 13. JH. sagte sinngemäß:

Wenn ihr fähig seid zu sitzen, zu erfahren, was shikantazen ist, dann wird der Sinn  
eures Lebens völlig anders sein.  
Ihr werdet frei sein von allem.







## **Zen ist nur zazen. Ohne zazen ist Zen nicht möglich.**

# Doch was ist Zen?









Zen, obwohl keineswegs unbestimmt, ist per Definition undefinierbar.  
(R.H. Blyth)

- ✚ eine alte, heute in Japan beheimatete Meditationsform im sitzen (zazen) und schweigen
- ✚ ohne an Religion, Ideologie, Dogma oder Überzeugung gebunden zu sein
- ✚ ein individueller Übungsweg um ureigene Potentiale zu stärken
- ✚ ein Weg der Wachsamkeit und der Selbstfindung
- ✚ ein Weg der eigenen, unmittelbaren Erfahrung

# Warum Zen und was bewirkt es?






-  Es stärkt die alltägliche Präsenz
-  Grübeleien fallen weg – Du lebst im hier und jetzt
-  Du nimmst den Augenblick ohne Beurteilung wahr
-  Du gewinnst an Klarheit und den Blick fürs Wesentliche
-  Es erleichtert Dir den Umgang mit Konflikten
-  Körper & Geist können besser loslassen und entspannen

# Langfristige Effekte des Zazen in der Zen-Meditation

-  Steigerung der Effektivität der Arbeit
-  Mehr Entspannung als Stress
-  Negative Gefühle außer Acht zu lassen
-  Akzeptanz Dinge zu nehmen, wie sie sind
-  Verständnis für uns selbst
-  Auslösung gesunder körperlicher Reaktionen durch positives Denken
-  Linderung bei Beschwerden, wie Migräne, Schlaflosigkeit, Verdauung etc.
-  Positive Einstellung von Puls und Atmung



# Wie findest du heraus ob Zen das Richtige für dich ist?

-  Anfänglich lässt du dich am besten von einem Zen Meister einige Tag durch die Sitzungen führen. Er legt die Dauer und die Wiederholungen fest und ist da für deine Fragen.
-  Ein Schweigekloster bietet einen guten Raum dafür.  
Hier bist du unter Gleichgesinnten und verspürst die gemeinsame Atmosphäre.
-  Diese unglaubliche Stille, kein Ton. Kein Geplapper, kein Geklapper.  
Der ganze Tag vergeht lautlos.
-  Keine Ablenkung, keine Lektüre, kein Handy, kein PC.
-  Der überfüllte Kopf, entledigt sich allmählich den diversen unwichtigen Informationen.

# Wie übe ich mich weiter im Zen?

- Suche dir einen stillen Ort
- Halte Maß beim Essen und Trinken
- Lasse deine 10.000 Angelegenheiten ruhen
- Urteile nicht, gut-böse, richtig-falsch
- Versuche auch nicht Buddha aus dir zu machen
- Deine Aufrichtung im Lot, die eine ungehinderte Atmung erlaubt
- Die Haltung der Beine als Fundament
- Die Haltung der Hände, die Sammlung fördert



# Wie übe ich mich weiter im Zen?

- Stimme deinen Körper auf die gerade Sitzhaltung ein
- Ohren und Schultern in einer Linie
- Nase in der Linie zum Nabel
- Lass deinen Kiefer locker, Zunge am Gaumen, Lippen geschlossen
- Augen geöffnet, den Blick gesenkt
- Denke „nicht –Denken“. Wie denkt man „nicht-Denken“?
- Sei du selbst – erwarte nichts
- Völlige Hingabe (das ist nicht leicht und erfordert Mut)



# Wie übe ich mich weiter im Zen?

- ✚ Zähle mit dem Ein-und Ausatmen bis 10 und beginne neu
- ✚ Leg die Gewichtung auf die Ausatmung

Denn...

Gemütsruhe liegt jenseits des Endes der Ausatmung.

Wenn ihr also sanft ausatmet, ohne dass ihr auszuatmen versucht,  
dann tretet ihr in die vollständige, vollkommene Ruhe eures Geistes ein.

# Literaturnachweis

- Die drei Pfeiler des Zen - Philip Kapleau
- Zen – Stephan Schuhmacher
- zen-dojo-dresden
- Seid wie reine Seide und scharfer Stahl – Shunryu Suzuki