

## Leitung der Zen-Retreats

Thorsten Schäffer ist ordiniert Zen-Mönch in der Linie von Meister Taisen Deshimaru, der Zen in den 70er Jahren von Japan nach Europa brachte. Darüber hinaus ist er ehemaliger Unternehmer, Vater von zwei Kindern, Ehemann und praktiziert seit seinem zwanzigsten Lebensjahr Zen.

Mit 33 Jahren empfing er die Gebote und die Bodhisattva Ordination von seinem Lehrer Zen-Meister Roland Yuno Rech und erhielt seinen buddhistischen Namen "Heisan", was so viel wie Berg des Friedens bedeutet.

Mit 38 Jahren empfing er die Mönchsordination im ältesten Zen-Tempel Europas „La Gendronnière“ in Frankreich und begann seinerseits die Praxis und seine Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Er gibt den Weg des Zen auf eine sehr einfache und direkte Weise an Interessierte weiter.

Auch praktiziert er keinen sturen Sitzdogmatismus, wie es im japanischen Zen häufig vorkommt. Vielmehr zeigt er einen lebensbejahenden und aktiven Weg, wie Zen unser Leben bereichern kann ohne uns etwas zu geben.

*„Wirkliches Loslassen geschieht durch die Erkenntnis, dass es da nichts zum festhalten gibt.“*

*Thorsten Heisan Schäffer*

## Termine 2019

<b>Januar</b>	Nähe Kassel	01.02. bis 03.02.
<b>April</b>	Nähe Hamburg	05.04. bis 07.04.
<b>Mai</b>	Nähe München	17.05. bis 19.05.
<b>Juli</b>	Nähe Kassel	26.07. bis 28.07.
<b>September</b>	Nähe Hamburg	13.09. bis 15.09.
<b>Oktober</b>	Nähe München	18.10. bis 20.10.
<b>Dezember</b>	Nähe Kassel	13.12. bis 15.12.

Neben den 3-tägigen Sesshin (jap. Berühren des Herzgeistes) finden in unregelmäßigen Abständen Zazen Tage (Zen Intensive) statt. Weitere Infos auf unserer Webseite [www.heisan-zen.de](http://www.heisan-zen.de)

## Infos und Anmeldung

Im Internet: [www.heisan-zen.de](http://www.heisan-zen.de)  
Per E-Mail: [info@heisan-zen.de](mailto:info@heisan-zen.de)  
Per SMS: 0171 - 522 47 38  
Per Post: Thorsten Heisan Schäffer  
Grüner Weg 16  
35644 Erda



Das Buch „Zen - Erleuchtung und andere Missverständnisse“ die Tagebücher eines Zen-Schülers als kostenloses ebook auf:

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

# ZEN

## Veranstaltungen 2019

mit Zen-Mönch

**Thorsten Heisan Schäffer**





## Der lachende Hotei

Eines Tages begegnete der alte Hotei einem Wanderer. Dieser fragte ihn: „Was ist die Bedeutung des Zen?“

Hotei ließ sofort als stumme Antwort seinen Sack auf den Boden fallen. „Ja, ich verstehe. Aber was kommt dann?“ fragte der Wanderer erneut.

Sofort ergriff der lachende Buddha seinen Sack, warf ihn sich über die Schulter, rückte die Last zurecht und ging laut lachend seines Weges, ohne sich noch einmal umzuschauen.



## Was ist Zen

Für einen Augenblick alles restlos loslassen - wie der Mönch Hotei in der vorangegangenen Geschichte - um anschließend gelöst und lachend in Mitten eines einfachen Alltags zurück zu kehren und den Wesen zu nutzen, das ist das unmittelbare Geschenk, das uns Zen machen kann.

Doch so wie wir Fahrradfahren nicht durch Bücher oder Worte erlernen können, so kann auch die tiefe Weisheit des Zen nur durch die eigene Praxis in Form des Zazen (Za = Sitzen; Zen = Wahrheit, Weisheit) erfahren und gelebt werden.

Zen geht zurück auf Shakyamuni Buddha, der vor 2.600 Jahren lebte und ist eine der wesentlichen Schulen des Mahayana-Buddhismus (Japan Soto Zen-Schule), deren Schwerpunkt im Praktizieren einer

stillen Meditation liegt: Zazen. Dennoch ist Zen an sich religions- und konfessionslos. Sie brauchen kein Buddhist zu sein oder zu werden um Zazen zu praktizieren. Das Erleben der Unbeständigkeit und wechselseitigen Abhängigkeit während Zazen führt ganz von selbst zu einem tieferen Verständnis unseres eigenen Seins.

Wenn wir Zen praktizieren, werden wir tief vertraut mit uns selbst und entwickeln ganz natürlich ein tiefes Mitgefühl für die Menschen um uns herum. Wenn wir uns selbst als Ausdruck der einen allumfassenden Wirklichkeit verstehen, dann haben wir eine unerschütterliche Gelassenheit, tiefe innerliche Freude und grenzenlose Freiheit gewonnen.

Um diese tiefgreifende Erfahrung zu machen, genügt es aber nicht Bücher über Zen zu lesen. Wir müssen es selbst in uns erfahren und verwirklichen, um zu verstehen, dass wir bereits sind, wonach wir vergeblich im außen suchen. Alles ist der eine Geist, neben dem nichts anderes existiert. Das ist das im Grunde offensichtliche Geheimnis des Zen.

## Zazen - die Praxis des Zen

"Shikantaza" - bedeutet einfach nur zu sitzen und lehrt uns, die Dinge vollständig zu tun. Weder soll der Atem gezählt, noch die Aufmerksamkeit auf irgendein Objekt gerichtet werden. Dies ist die reine Praxis des Zen.

Man setzt sich beim Zazen auf ein Meditationskissen (Zafu) mit dem Gesicht zur Wand. Aber es ist auch möglich auf einem Stuhl oder



Hocker zu sitzen. Das Becken ist leicht nach vorne geneigt, der Rücken ist aufrecht, der Nacken gestreckt und das Kinn wird leicht zurückgezogen. Gesicht, Schultern und Bauch sind entspannt. Die Hände liegen in einander, die Handkanten berühren den Unterbauch, die Daumen sind waagerecht und berühren sich sanft. Daumen und Zeigefinger bilden ein Oval. Die Augen bleiben entspannt geöffnet, ohne etwas zu fixieren. Die Atmung im Zazen ist ruhig und natürlich.

Die Konzentration wird von Augenblick zu Augenblick auf die Haltung und die Atmung, auf das Hier und Jetzt gelegt. Wir erkennen die Wirklichkeit so wie sie ist und kehren mit Gelassenheit, tiefer Freude und Ruhe in den Alltag zurück. So kommt unser aufgeregter Geist allmählich zur Ruhe und wir erwachen zur Wirklichkeit im gegenwärtigen Augenblick. Wir erkennen unser wahres Wesen, das leer ist von einem eigenständigen festen „Ich“.

Diese Praxis ermöglicht das Erlernen einer Weisheit, die sich in jedem Augenblick ausdrückt, beim atmen, gehen, essen oder arbeiten, indem man in Einklang mit den anderen und der Umwelt lebt. Alle Momente des Lebens werden durch die Kraft und Energie, die aus dieser Praxis entstehen, durchdrungen. Auf diese Weise können sich Ruhe, Gelassenheit und tiefe Freude in unserem Alltag verwirklichen.

*„Die Frage war niemals wo Du suchen musst, sondern von wo aus Du schon immer gesucht hast.“*

*Thorsten Heisan Schäffer*