

PAUL SHEPHERD (CHÔ-UN)



Geboren 1948 in New Jersey, U.S.A. Autorisierter Lehrer der Sanbô-Kyôdan-Schule Kamakura, Japan.

ZEN-Ausbildung

Begann 1970 seine ZEN-Schulung bei Robert Aitken in Hawaii. Lebte anschließend 17 Jahre in Kamakura, Japan. Dort hat er unter Führung von Yamada Kôun Rôshi das Koanstudium absolviert. Später Ernennung zum Zenlehrer.

Ermöglichte durch seine Übersetzer- und Dolmetscherarbeit vielen Ausländern mit wenig Japanischkenntnissen das ZEN-Studium bei Yamada Kôun Rôshi.

Paul Shepherd privat

Leitet seit 1991 jährlich mehrere Sesshin in Deutschland, seit 2000 auch in CH, ist Vater von vier Kindern, lebt mit seiner Familie seit 1991 in der Schweiz, der Heimat seiner Frau.

Spricht neben Englisch, seiner Muttersprache, fließend Japanisch und Deutsch. Neben seiner Lehrtätigkeit arbeitet Paul Shepherd als Übersetzer.

Adresse

Paul Shepherd
Eggenweg 13
CH-3655 Sigriswil
Telefon: 0041 33 251 3366
Fax: 0041 33 251 3388
E-Mail: pshepherd@smile.ch

Internet

www.zen-kokoro.de

JAHRESPROGRAMM 2010

Datum	Haus	Kurs
18.01. – 24.01.	Benediktushof	S
11.02. – 17.02.	Engl	S
26.02. – 28.02.	Felsentor (CH)	EV
05.03. – 07.03.	Meschede	EV
29.03. – 04.04.	Felsentor (CH)	S
06.04. – 11.04.	Engl	S
21.05. – 27.05.	Engl	S
27.05. – 30.05.	Meschede	EV
07.06. – 13.06.	Bonifatius Kloster	S
25.06. – 27.06.	Kokoro-Jahrestreffen	
28.06. – 04.07.	Sonnenhof	S
09.08. – 15.08.	Felsentor (CH)	S
03.09. – 05.09.	Engl	EV
05.09. – 12.09.	Engl	S
12.09. – 16.09.	Benediktushof	S
24.10. – 30.10.	Bruder Klaus	S
31.10	Rennweg, Nürnberg	Z
12.11 – 14.11	Felsentor (CH)	EV
29.11. – 05.12.	Felsentor (CH)	S
13.12. – 19.12.	Engl	S

Erläuterungen

EV: Einführung und Vertiefung
S: Sesshin
Z: Zazenkai

Anmeldung zu den Kursen

Für Informationen und Anmeldung bitte direkt mit den entsprechenden Häusern Kontakt aufnehmen.

Wöchentliches Zazen

Zentrum für Buddhismus, Reiterstraße 2, Bern
Freitags ab 19:30 Uhr (Anschluss auch 20:00 Uhr möglich),
4 X 25 min mit Gehmeditation (Leitung Paul Shepherd),
Anfänger sind willkommen und werden eingeführt.
Weitere Informationen: Paul Shepherd, Tel. 033 251 3366

KOKORO

2010

JAHRES-
PROGRAMM
(STAND: 01.10)

PAUL SHEPHERD



SESSHIN

Mit dem Herz in Berührung kommen

'Hüte die Stille, und die Stille wird dich behüten' sagt ein französisches Sprichwort aus dem klösterlichen Leben des Mittelalters. Im Sesshin erfahren wir diese Wahrheit in ganz konkreter Weise.

Das sino-japanische Wort Sesshin bedeutet 'mit dem Herz in Berührung kommen'. Das Herz, oder der Geist (das japanische Schriftzeichen dafür ist: SHIN oder KOKORO) ist das wahre Selbst, das wahre Faktum, das allen Verstand übersteigt.

Hier im Sesshin wollen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, nur auf das, was wir jetzt gerade tun. Daraus entsteht die Möglichkeit, mit diesem Herzen, mit unserem wahren Selbst in unmittelbare Berührung zu kommen. Durch das stille Sitzen (Zazen) wächst innerer Frieden, Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben.

Voraussetzungen und Kursbeschreibung

Das Sesshin ist für Geübte. Voraussetzungen für die Teilnahme sind die Bereitschaft zum ernsthaften Üben und ein Einführungskurs bei Lehrern der Sanbō-Kyōdan-Schule oder deren Beauftragten. Eine Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme am ganzen Kurs. Ausnahmen sind nach persönlicher Absprache mit Paul Shepherd möglich.

Täglich 12-15 x 25 Min. Stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Vortrag (Teisho), Einzelgespräch (Dokusan), Arbeit beim Meditieren (Samu, ist nicht in allen Häusern möglich). Strenges Schweigen während des Kurses.

Für die Kursleitung wird ein DANA (freiwillige Gabe) von EUR 120 - 220 bzw. CHF 180 - 330 je nach Vermögen empfohlen. Gruppen von wenigstens 20 Teilnehmern sind nötig, damit diese DANA-Empfehlung tragfähig bleibt.

Hinweise

Bitte unauffällige Kleidung in gedeckten Farben tragen. Alle Teilnehmer tragen selber die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs. Personen, die in psychotherapeutischer Behandlung sind, müssen zur Kursteilnahme das schriftliche Einverständnis ihres Therapeuten an Paul Shepherd schicken. In der Regel beginnt der Kurs am ersten Tag mit dem Abendessen und endet am letzten Tag nach dem Frühstück. Bitte Hausschuhe, warme bequeme Kleidung und Wecker mitbringen.

HÄUSER UND ANMELDUNG

Seminarhaus Engl e. V., Unterdietfurt

Seminarhaus Engl e. V.
Engl 1
D-84339 Unterdietfurt
Tel: 08728 616, Fax: 08728 412
Internet: www.seminarhaus-engl.de
E-Mail: Seminarhaus.Engl@t-online.de

Bildungshaus Neckarelz

Bildungshaus Neckarelz
Martin-Luther-Strasse 14
D-74821 Mosbach
Tel: 06261 6735-300, Fax: 06261 6735-310
Internet: www.bildungshaus-neckarelz.de
E-Mail: info@bildungshaus-neckarelz.de

Haus der Stille, Meschede

Haus der Stille
Klosterberg 11
D-59872 Meschede
Tel: 0291 2995-321, Fax: 0291 2995-333
Internet: www.koenigsmuenster.de
E-Mail: hausderstille@koenigsmuenster.de

Felsentor (CH)

Stiftung Felsentor
Rigi
CH-6534 Vitznau
Tel.: 0041 397 1776
Internet: www.felsentor.ch
E-Mail: reservations@felsentor.ch

Sonnenhof

Holzinschhaus 1
D-79677 Aitern
Tel.: +49 (0)767 33 72
FAX: +49 (0)767 377 97
E-Mail: sonnenhof-holzinschhaus@t-online.de

Benediktushof, Holzkirchen

Benediktushof
Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Klosterstraße 10
D-97292 Holzkirchen/Unterfranken
Internet: www.benediktushof-holzkirchen.de
E-Mail: kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Bonifatiuskloster Hünfeld

Anmeldung über:
Lieselotte Wonka oder Marion Abraham
Tannenweg 49 Paumannstrasse 122
D-36093 Künzell D-90469 Nürnberg
Tel: 0661 36333 Tel: 0911 4620279

WEITERE INFORMATIONEN

ZEN-Freundeskreis um Paul Shepherd

Als Freundeskreis verstehen sich die Menschen, die sich nach ihren persönlichen Möglichkeiten aktiv oder passiv daran beteiligen, dass die Sesshin, Zazenkai und Vorträge mit Paul Shepherd regelmäßig stattfinden können.

Die wichtigste Unterstützung besteht in der regen Teilnahme am Sesshin selbst. Wir freuen uns über alle, die sich in irgendeiner Weise beteiligen wollen.

KOKORO-Rundbrief

Paul Shepherd veröffentlicht ca. viermal im Jahr den KOKORO-Rundbrief als Orientierungshilfe auf dem Weg und als Quelle neuer Inspiration. Alle, die den Freundeskreis unterstützen, erhalten automatisch den KOKORO-Rundbrief. Unabhängig davon kann jeder Interessierte den KOKORO-Rundbrief erhalten.

Kontakt

Für ZEN-Freundeskreis und KOKORO-Rundbrief:
Marion Abraham In CH: Paul Shepherd
Paumannstr. 122 Eggenweg 13
D-90469 Nürnberg CH-3655 Sigriswil
Tel: 0911/4620279 Tel: 033 2513366

Bankverbindungen

Überweisungen für KOKORO-Rundbrief nach eigenem Ermessen (DANA) bitte auf folgendes Konto:

Eurokonto für Überweisungen aus Deutschland

Paul Shepherd
Konto-Nr. 1 4947 9112 6
IBAN-Code: CH77 0870 4001 4947 9112 6
BIC: 8704

Swift-Code: AEKTCH22

Bankadresse: Hofstettenstr. 2 Postfach 3601 Thun
Tel. 033 227 3200 info@aekbank.ch

In der Schweiz (SF Konto):

Paul Shepherd
Konto-Nr. 1 4947 9114 5
IBAN-Code: CH49 0870 4001 4947 9114 5
BIC: 8704

Postcheck (nur in CH): 30-38118-3

Swift-Code: AEKTCH22

Bankadresse: Hofstettenstr. 2 Postfach 3601 Thun
Tel. 033 227 3200 info@aekbank.ch