

Zaltho Sangha

1 / 2009

RUNDBRIEF 1. HALBJAHR 2009



MOTIVATION/AUFMERKSAMKEIT von Claude AnShin - Seite 2-3

DAS JAHRESWECHSELRETREAT von Dave AnGyo Edgar - Seite 4

“YES, WE CAN!” - Artikel von Wiebke KenShin - Seite 5-6

BIRGITS REFLEXIONEN ZUM JAHRESWECHSELRETREAT: - Seite 6

UNSER NEUES MITGLIED Patrick AnGyo Steger stellt sich vor - Seite 7

CLAUDE ANSHINS EUROPA - TERMINKALENDER 2009- Seite 8



Liebe Freunde und Sangha Mitglieder,

ich freue mich, Euch/ Ihnen den ersten Rundbrief im Jahr 2009 übersenden zu dürfen. Der Rundbrief beinhaltet als ersten Artikel wieder einen Auszug aus einer Belehrung von Claude AnShin Thomas zum Thema "Motivation und Aufmerksamkeit" sowie den 12 Bindungsstücken und ihren Verursachungen... Wer nicht weiß, was das ist: Antworten gibt es im allerersten Artikel!

Zu Beginn des Jahres haben wir wieder Berichte von Mitgliedern und Interessenten der Zaltho Sangha, die insbesondere über ihre Erlebnisse während des Jahreswechselretreats

mit Claude AnShin Thomas im Magnolia Zen Zentrum in den USA berichten. Einer von ihnen ist Dave Edgar, US Amerikaner, ehemaliger Soldat. Auch Birgit berichtet von ihren Erlebnissen während ihres ersten langen Retreats bei Claude AnShin.

Ich freue mich auch besonders, das Claude AnShins Assistentin, Wiebke KenShin die Zeit gefunden hat, einen Artikel mit dem passenden und aktuellen Titel "Yes We Can" zu unserem Rundbrief beisteuern zu können.

Nicht zuletzt möchte ich auf

Claude AnShins Terminkalender hinweisen, der auf der letzten Seite abgedruckt ist. Am besten gleich ausschneiden und aufhängen, damit Sie keinen Termin verpassen!

Das Frontbild und die Bilder auf den Seiten 3 bis 5 wurden übrigens von Gerardo Milzstein zur Verfügung gestellt. Er hat sie alle während des Jahreswechselretreats im Magnolia Zen Zentrum in den USA aufgenommen. Ihr seht ihn auf dem Bild links oben in der unteren Reihe, ganz links. Herzlichen Dank für die schönen Bilder, Gerardo!!

Auf ein baldiges Wiedersehen freut sich:

Herzlichst Eure:

Marion GenRai



ersten Schritte, auf die ich mich meistens konzentriere, betreffen das Konsumieren und das Teilnehmen.

Das Konsumieren von Substanzen wie Alkohol, Tabak und anderen Drogen (vorwiegend diejenigen, die illegal sind). Und dann die Teilnahme an der fortwährenden Förderung der Institutionen des Tötens.

Es ist mein fester Glaube, dass wenn man nicht in der Lage oder Willens ist, das Zigarettenrauchen, das Trinken oder die Einnahme illegaler Drogen aufzuhören, die Möglichkeit, wirklich anders zu leben schlicht und einfach nicht gegeben ist.

Die meisten Menschen wollen ihr Recht zu konsumieren verteidigen. Häufig tun sie das vehement, und manche auch mit sehr verständlichen Argumenten. Sie verwenden sogar Aussagen, die sie aus den verschiedensten buddhistischen Texten ableiten.

meine Erfahrung und auch die Lehren Buddhas bekräftigen das, dass man zur Ersten Edlen Wahrheit - welche besagt, dass das Leben Leiden ist - aufwachen muss, damit sich überhaupt etwas im eigenen Leben verändern kann. Man muss Willens sein, zu der Natur des eigenen Leidens aufzuwachen.

Um dies tun zu können, müssen gewisse Schritte getan werden. Die

Motivation und Aufmerksamkeit

Die meisten Menschen, die Retreats oder ähnliche Veranstaltungen besuchen, kommen nicht, weil ihr Leben gerade ebenmässig verläuft. Viele kommen, weil etwas nicht in Ordnung ist. Sie suchen nach etwas, das ihnen helfen und sie dabei unterstützen kann, anders zu leben. Es ist



Zum Beispiel argumentieren manche, dass es nicht darum gehe, ob man nun raucht oder nicht raucht, sondern darum, achtsam zu rauchen.

Ich denke, dass es viel eher der Fall ist, dass wenn man denn achtsam leben würde, man erst gar nicht mit dem Rauchen beginnen würde. Das Rauchen ist sowohl eine Gewalttat gegen sich selbst als auch gegen andere.

Schliesslich und endlich gibt es keinen einfacheren, weicheren Weg, um zu praktizieren. Es gibt keine Abkürzungen.

Verfange dich nicht – wie es so viele tun – in intellektuellen Studien und konzeptionellem Verstehen. Spirituelle Praxis - diese Praxis - passt in kein Konzept hinein und kann niemals mit dem Intellekt erfasst werden.

Versuche also nicht, es mit deinem konzeptuellen Geist zu begreifen. Wenn du einen Lehrer aufsuchst, um Anleitung zu erhalten, so höre dieser Belehrung zu, ohne dich abzumühen, diese Belehrung deinen eigenen, selbstbezogenen Ansichten anzupassen. Andernfalls wirst du nicht in der Lage sein, das zu verstehen, was gesagt wurde.

Wenn du nicht bereit bist, deine Überzeugungen loszulassen, so wirst du die Belehrung einfach nicht aufnehmen. Halte dich auch nicht an den Worten des Lehrers fest, denn dann verpasst du die Worte. Sei dir bewusst, dass ein Lehrer am nächsten Tag oder im nächsten Moment bereits etwas vollständig anderes sagen mag.

Die Praxis/Übung ist, sich nicht an irgendeinem Ort niederzulassen, nicht nach einem feststehenden Punkt Ausschau zu halten, an dem du dich selber definieren kannst. Gleichzeitig hafte aber auch nicht daran, feste Punkte zu vermeiden, denn wenn du an der einen oder anderen Position festhältst, bleibst du mit Sicherheit feststecken.

Es ist die Verantwortung eines Lehrers, den Schüler immer flexibel und nicht-feststeckend zu halten. Selbst von der SO GENANTEN WEISHEIT.

Jede Belehrung wird eine falsche Belehrung, wenn du an ihr festhältst. Du musst lernen, dich ohne Hindernis vorwärts und rückwärts zu bewegen, von einer Perspektive zur nächsten.

Wenn jemand seine eigene erwachte Natur realisieren wollte, dann muss man darauf vorbereitet sein, alles aufzugeben. Man muss zur Ersten Edlen Wahrheit aufwachen, zu dem eigenen Leiden und sich darüber bewusst werden, wie dieses Leiden die Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen beeinflusst.

Wenn man diesbezüglich erwacht, kommt man an den Ort des „Wahren Verstehens“, diesem Ort des Verstehens, der jenseits des Intellekts liegt. Um aufzuwachen muss man bereit sein, über das konzeptuelle Verstehen hinaus zu gehen, jenseits von Diskriminierung.

Claude AnShin Thomas



Die Zwölf Bindungsstücke und ihre gegenseitigen Beziehungen sind die Folgenden:

Unwissenheit verursacht
Handlung;

Handlung verursacht
Bewusstsein;

Bewusstsein verursacht
Name und Form;

Name und Form verursachen
die sechs Eingänge;

die sechs Eingänge verursachen
Kontakt;

Kontakt verursacht Gefühle;

Gefühle verursachen Anhaftung;

Anhaftung verursacht Festhalten;
Festhalten verursacht Existenz;

Existenz verursacht Geburt und

Geburt verursacht Altern und Tod.

Die Reihenfolge des Erlöschens der 12 Bindungsstücke der bedingten Verursachung ist:

Wenn Unwissenheit erlischt,
erlischt Handlung.

Wenn Handlung erlischt,
erlischt das Bewusstsein.

Wenn das Bewusstsein erlischt,
sind Name und Form erloschen.

Wenn Name und Form erlöschen,
erlöschen die sechs Eingänge,

Wenn die sechs Eingänge erlöschen,
erlischt die Anhaftung,

Wenn die Anhaftung erlischt,
erlischt das Begehren,

Wenn Begehren erlischt,
erlischt die Existenz,

Wenn die Existenz erlischt,
erlischt die Geburt.

Wenn die Geburt erlischt,
erlöschen Altern und Tod.

Diejenigen, die gegenüber der Verursachung erwacht sind, verstehen, dass, wenn die Unwissenheit aufgeschlüsselt ist, die gesamte Verkettung des Werdens zerschlagen ist.



Liebe Freunde der Zaltho Sangha...



Mein Name ist Dave Edgar, und ich habe am Jahresübergangs-Retreat 2008/2009 im Magnolia Zen Zentrum teilgenommen. Es war das zweite Jahresübergangsretreat für mich, wenngleich ich auch schon an anderen Veteranen Retreats, die von Claude AnShin Thomas geleitet wurden, teilgenommen habe.

Wenn ich mir das, was ich geschrieben habe, noch einmal durchlese, bleibt bei mir der Eindruck der Planmässigkeit meines Denkens hängen. Aber ich fühle mich nicht planmässig. Tatsächlich berühren meine nachstehend formulierten Ideen und Worte nicht das Chaos und die Verwirrung, die ich zwischen den Zeilen erlebt habe.

Am Ende meines ersten Jahresübergangs-Retreats habe ich Initiation in die zehn Richtlinien genommen. Ich habe diese Richtlinien dann wie meine neue persönliche Ideologie festgehalten, entsprechend derer es galt zu handeln und von der aus ich andere beurteilt habe. Das hat nicht besonders gut geklappt. Ich habe das Bezugssystem der buddhistischen Praxis und die Richtlinien benutzt und habe sie einfach mit meinen eigenen verzerrten Wahrnehmungen und Beurteilungen ausgetauscht.

Zusätzlich zur täglichen Praxis in meinem Alltag blieb ich während des ganzen Jahres im Kontakt mit Claude AnShin. Seine Ermutigung, meinem Unbehagen zu begegnen, hat mir geholfen zu sehen, wie tief meine Militärerfahrungen mich beeinträchtigen. Langsam entfalten sich die Trümmer meiner Vergangenheit. Wenn ich es Entfalten nenne, dann spreche ich nicht über das wunderschöne Aufblühen einer Blumenzwiebel mit wunderschönen Düften und explodierenden Farben.

Nein, mein Entfalten ist schmerzhaft und stechend, tief aufwühlend und, manchmal, oberflächlich unangenehm. Dieses Entfalten ist ein langsames Aufdecken des Affektes, den ich aufgebaut habe, um die Mythen meines Lebens zu unterstützen. Nach dem Austritt aus der

Armee 1986 habe ich mich daran gemacht, eine Persona des friedlichen Daves zu kreieren, des Daves, der keine Armee-Erfahrung hat und keine Vergangenheit. Der keinen Ärger und keine Aggression kennt.

Durch die Teilnahme am Jahresübergangs-Retreat erlebte ich weitere Klarheit beim Aufdecken meiner Verleugnung. Das Gegenwärtigsein mit den Mythen, die meine Persona stützten, eröffnete eine umfassendere Erfahrung von Intimität.

Mir ist nicht klar, wo meine Ideen von Intimität herkommen. Ringsumher sehe ich Paare, die sich viel berühren und einander ins Ohr flüstern, die Händchen halten und jede Minute miteinander verbringen. Freunde und Familien verbringen Zeit zusammen, indem sie herumhängen, sich unterhalten und Kontakt suchen mit der größeren Gemeinschaft. Menschen scheinen Freude zu empfinden, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind und wenn sie Beziehungen haben, die tragfähig und zufriedenstellend sind.

Intimität ist für mich selbst etwas Verwirrendes. Ich versuche mich Dingen und Menschen näher zu fühlen, indem ich sie konsumiere oder kontrolliere. Ich wünsche mir mehr Vergnügen und mehr Süße. Auf keinen Fall möchte ich Schmerz und Bitterkeit. Aber die Welt um mich herum zu konsumieren, misslingt jedes Mal. Ich schaffe es nie, nahe genug an diese Person oder an dieses Ding heranzukommen.

Ich war darauf bedacht, unbekümmert, smiley-mässig, sarkastisch, konflikt-vermeidend und herzlich zu wirken. Die Wahrheit dahinter ist das Gegenteil. Ich kenne weder Glück noch Intimität. Ich verhalte mich so, um in der Welt durchzukommen, um Menschen zu trösten und um ihnen zu zeigen, dass ich keine Bedrohung für sie bin, insbesondere nicht für jene, die mir am nächsten sind: meine Kindern, meine Frau und meine "Freunde". Dieser Mythos passt nicht zu meinem starken Innenleben, das ich habe, wo ich Verachtung und Hass für Menschen

und Dinge habe. Ich hasse Nähe, körperliche Berührung, Verletzbarkeit, und ich bin neidisch auf jene um mich herum, die ein aufrichtiges Glück zu kennen scheinen. Ich verachte Zivilisten und ihre Ignoranz. Ich fühle mich erdrückt von Nähe, von Warmherzigkeit und körperlichem Kontakt. Wenn ich Gefühle von Nähe habe, kommen mir Gedanken, diese Personen zu verletzen, indem ich ihre Körper entzweibreche, ihre Häuser in die Luft sprengte und die Städte mit Minenwerfern verwüste. Diese Gedanken und Gefühle sind oft gleichzeitig, die Nähe und die Gewalt. Als Reaktion auf diese Gefühle gehe ich fort oder unterdrücke sie. Ich quäle mich selbst mit Urteilen und presse diese Gefühle zusammen zu einem kleinen Ball aus Depression und Dissoziation. Ich habe wenig Toleranz für das, was ich denke, was Nähe und Intimität sind.

Ich setze mich durch meine Teilnahme am Retreat einem Risiko dadurch aus, dass wir in naher Umgebung miteinander sind und Stille, Arbeit und Essen miteinander teilen. Als ich nach Hause zum schmutzigen Geschirr zurückkam, zu den Besorgungen und Rechnungen, zu den Kindern und Erwartungen, bin ich auch zu alten Denkgewohnheiten und Reaktionen zurückgekehrt. Die Erfahrung von Intimität, die ich während des Retreats hatte, bleibt in mir und zeigt mir, dass es nicht um die anderen oder um die Welt um mich herum geht. Intimität kommt von meinem geöffneten Herzen.

Dave Edgar hat von 1983 -1986 im 2. Ranger Battalion in der U.S. Army gedient. Gemeinsam mit seiner Familie lebt er in Portland, Oregon, USA.



“Objectivity and Subjectivity”

Things have never declared themselves empty, nor do they declare themselves form; and they do not declare themselves right, wrong, defiled or pure. Nor is there a mind that binds or ties people.

It is just because people themselves give rise to vain and arbitrary attachments that they create so many kinds of understanding, produce so many kinds of opinion, and give rise to many various likes and fears.

Just understand that things do not originate of themselves. All of

them come into existence from your own single mental impulse of imagination clinging to appearances.

If you know that mind and objects fundamentally do not contact each other, you will be set free on the spot. Everything is in a state of expectant inactivity right where it is; this very place is the site of enlightenment.

“The Pocket Zen Reader”
Seite 99

Wir wollten diesen Text gerne im englischen Original veröffentlichen. Wer eine Übersetzung haben möchte, kann sich gerne an Marion GenRai wenden. Sie wird eine Übersetzung zur Verfügung stellen.



YES, WE CAN!

Das ist der Slogan, der in den vergangenen Monaten häufig in den USA zu hören war. Die Ernennung des 44.sten Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika mit Barack Obama als erstem afrikanisch-amerikanischen Mann ist ein historischer Moment hier.

Kurze Zeit nach seinem Wahlgewinn sprach ich mit Claude AnShin. Dabei sagte er: “Hoffnung ist nicht genug.” Und noch ein Zitat von ihm, was mich angesprochen hat: “Ich verschreibe mich dem Prozess der Transformation, der immer und vor allem durch unsere eigene, individuelle, harte Arbeit machbar ist. Das ist jetzt noch wichtiger, da es sehr einfach ist, sich in Heilsversprechen zu verstricken. Barack Obama ist nicht die Lösung, und ohne unsere harte Arbeit daran, unser Leiden zu wandeln, werden Barack Obama und seine Regierung nicht erfolgreich sein können.”

Ich fühle mich freudig erregt, dass Barack Obama ins Amt gekommen ist. Und gleichzeitig erlebe ich Claude AnShins Worte als hilfreich, bodenständig und auf die Wirklichkeit hinweisend. Ich erkenne meine persönliche Konditionierung und auch eine gesellschaftliche Konditionierung, die ich in vielen der Kulturen, die ich in den letzten Jahren in mei-

nem Reisen mit AnShin kennengelernt habe, widergespiegelt finde. Es sind Kulturen, in denen vor allem eine theistische Weltansicht vorherrscht. Und zwar die Idee, das jemand oder etwas ausserhalb von einem sich um alles kümmern wird, alles in Ordnung bringen wird und alles Rechtsein lassen wird. In mir selbst erlebe ich diese Haltung als ein Art Faulheit.

Die grundlegenden Lehren des Buddha bringen mich wieder und wieder dazu, persönlich Verantwortung zu übernehmen und zu handeln.

‘Yes We Can’ ist dennoch eine motivierende Aussage für mich. Selbst wenn sich Dinge zäh entwickeln oder sogar abscheulich sind, kann ich den nächsten Schritt tun. Solange ich in einer disziplinierten spirituellen Praxis verwurzelt bin, habe ich Wahlmöglichkeiten.

Neulich las ich ein Buch, das eine witzige Beschreibung dazu hatte, wenn man einen Schritt tut und Widerstand auftaucht. Hier eine kurze Zusammenfassung des Kapitels mit dem Titel “Ungeheuer an Bord”: Stell dir vor, dass du ein Boot auf dem Meer steuerst. Verborgen unter Deck ruht eine Horde von Ungeheuern mit enormen Krallen und Rasierscharfen Zähnen. Und sie haben ein Abkommen mit dir getroffen: solange du ziel-

los auf dem Meer dahin driftest, bleiben sie unter Deck. Aber falls du dich jemals in Richtung Küste aufmachst, kommen sie sofort heraus, schlagen mit ihre Flügeln umher, zeigen ihre Reißzähne und drohen, dich in Stücke zu reißen.

Also drehst du das Boot um und driftest wieder aufs Meer, und die Ungeheuer verschwinden wieder unter Deck. Aber sobald du erkannt hast, dass sie dir gar nicht physisch weh tun können – dann bist du frei. Du kannst dein Boot hinsteuern, wo du willst – solange du darauf vorbereitet bist, die Anwesenheit der Ungeheuer zu akzeptieren.

Alles, was du tun musst, um die Küste zu erreichen, ist, die Ungeheuer zusammenkommen zu lassen, sie dich anschreien zu lassen, und weiter das Boot in Richtung Küste zu steuern. Die Ungeheuer heulen vielleicht auf und protestieren, aber sie sind machtlos, dich aufzuhalten. Und diese Ungeheuer werden wieder und wieder auftauchen, wann immer du dein Leben in eine bedeutsame Richtung lenkst.”

Ich musste über diese Beschreibung schmunzeln, weil mir das ständig so geschieht. Gerade neulich hatte ich mich entschieden, Salsa tanzen zu lernen, etwas, worüber ich schon Jahre nachgedacht habe. Schliesslich hatte ich den Mut und nahm Tanzstunden.



Und die Ungeheuer der Angst, des Versagens, der Peinlichkeit, der Unbeholfenheit tauchten auf. Aber in Verbindung mit meinem Atem und verwurzelt in meiner disziplinierten Praxis, machte ich weiter und habe viel gelernt. Da ist zunächst die Erfahrung der Stärke, wenn ich etwas weitermache, und dann habe ich aus einer anderen Perspektive erfahren, wie körperlich, emotional und spirituell erschöpfend es ist, zu versuchen zu kontrollieren anstatt teilzunehmen. Und wie anstrengend es ist, wenn ich zuviel denke! Es tanzt sich schlecht, wenn zuviel Nachdenken dabei ist!

Ich ende hier mit meinen besten Wünschen an euch für das Neue Jahr. Ich hoffe, dass euch eine disziplinierte Praxis so wie mich unterstützt, um das Boot an die Küste zu steuern. Ich freue mich auch darauf, den einen oder anderen bei einer der Veranstaltungen von Claude AnShin in Europa dieses Jahr wiederzusehen.

Wiebke KenShin



KenShin mit einem ehemaligen Paramilitaristen in einem Integrationsprojekt in Kolumbien

Birgits Reflexionen zum Jahreswechselretreat

Zusammen mit 13 weiteren Teilnehmern aus den USA, Südamerika und Deutschland, habe ich Ende letzten Jahres an dem Jahreswechselretreat im Magnolia Zen Center in Florida teilgenommen.

Claude AnShin hat dieses Retreat

mit den Worten „in the smallest partiel is the widest space“ eröffnet. Ich verstand ihn so, dass es unmöglich sei, die großen Dinge des Lebens in den Griff zu bekommen, wenn man nicht mit den kleinen Dingen anfangen würde.

In diesem Sinne waren wir angehalten, langsamer, bewusster und aufmerksamer zu werden und unsere Aufmerksamkeit Details zu schenken. Claude AnShin hat uns zehn Tage lang durch verschiedene Formen der Meditation die Gelegenheit gegeben, eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln. Eine unglaubliche Herausforderung!

Wir waren u.a. gebeten worden, die von uns benutzten Dinge in den beiden Häusern, die wir bewohnten, nach ihrem Gebrauch wieder an ihren Platz zu legen (z.B. das Besteck in der Schublade). Eine Übung, deren Tragweite und Schwierigkeit mir erst allmählich aufging.

Natürlich hatte ich mir in der Küche die Schublade gemerkt, in der das Besteck untergebracht war, aber lagen die Löffel links oder rechts, mit dem Gesicht nach oben oder unten, mit dem Stiel nach vorne oder nach hinten herum, als ich sie herausgeholt hatte??

Ich vergaß oder übersah immer wieder Dinge, auf die ich mir vorgenommen hatte, zu achten z.B. die Verneigung im Meditationsraum bei der Gehmeditation, das Zuziehen des Duschvorhangs, das Trocknen eines Waschbeckens nach dem Händewaschen. Mir wurde immer mehr bewusst, dass mein Geist es gewohnt ist, abzuschweifen, vorauszueilen, sich mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen, ja sich mit allem zu beschäftigen, nur nicht mit dem, was ich gerade tue.

Ich empfand dieses bewusste Tun (z.B. jeden Bissen 50 Mal zu kauen) teilweise als anstrengend, aber es hatte auch schöne Seiten. Einmal saß ich bei strahlendem Sonnenschein (ca. 20 °!) im Vorgarten, um Unkraut zu jäten und sah ein graues Eichhörnchen auf dem Nachbargrundstück.

Welches Glück, diesen schönen Augenblick voll auskosten zu kön-

nen, zu sehen, wie der kleine Nager eifrig seiner Tätigkeit nachging. Ich war auf einmal ganz da, meine Gedanken wollten diesmal nicht schon wieder weiter.

Während des Retreats genoß ich das achtsame und rücksichtsvolle Umgehen der Teilnehmer miteinander, die Verständigung im Flüsterton, die Sauberkeit und Ordnung in den Häusern.

Claude AnShin's Assistentin, Wiebke KenShin, war immer für uns da, beantwortete unermüdlich Fragen, z.B. wo etwas hingehörte oder wo etwas zu finden war. Claude AnShin und Wiebke KenShin lebten uns vor, achtsam zu sein und dabei gleichzeitig das Alltagsleben gut im Griff zu haben. Nach dem Retreat habe ich noch einmal das Buch von Doris Zölls, „Der Mond in der Silberschale“, gelesen, die das, was ich im Magnolia Zen Center üben durfte, sehr schön beschreibt:

„Damit wird jeder Augenblick wichtig, jeder Moment wird zum ganzen Leben. Gehe ich achtsam, dann trample ich ganz von selbst nicht unachtsam auf allem und jedem herum. Höre ich achtsam zu, höre ich wirklich den anderen und nicht nur meine Vorurteile über ihn. Arbeite ich achtsam, dann steht nicht das Ergebnis im Vordergrund, sondern ich bin absichtslos im Augenblick des Tuns. Das ist Zen, die gelebte Kultur der Achtsamkeit.“

Kurz vor Ende des Retreats fiel mir in dem Meditationsraum auf, dass die Bömmel der Altardecke nicht parallel zum Altar lagen. Ein Detail, das ich zu Beginn des Retreats nicht gesehen hätte. Ich war irgendwie ein wenig stolz auf mich und dachte, dass ich eine Ahnung davon bekommen hätte, was Claude AnShin meint, wenn er sagt: „in the smallest partiel exists the whole universe“. („im kleinsten Teilchen existiert das gesamt Universum“, anm.d. Red.)

Birgit AnGyo



Unser neues Mitglied Patrick AnGyo Steger stellt sich vor...

Wie kam es dazu, dass ich jetzt Mitglied in der Zaltho Sangha bin?

Hmm... Da muss ich wohl etwas ausholen. Ein Freund unserer Familie hat mich gefragt, ob ich zu einem Vortrag eines zen-buddhistischen Mönchs und Vietnam Veteranen mitkommen würde. Obwohl ich, soweit ich mich erinnern kann, keine sehr genauen Infos zum Inhalt hatte, habe ich zugesagt.

Wir fuhren also gemeinsam nach Domat Ems. Die Einleitung zum Vortrag hat ein Freund meines Freundes gemacht, Arno AnGyo Arquint. Seine Einleitung zum Vortrag hat mich beeindruckt. Was folgte sowieso. Im Anschluss an den Vortrag hat mich mein Freund Arno vorgestellt.

Seit diesem Tag bin ich auch in einem Männertreff dabei, dem die zwei auch angehören. Zu Arno entstand so im Lauf der Zeit eine gute Freundschaft. Damals hätte ich mir nie erträumt, dass ich drei Jahre später das Plakat für den Vortrag eben dieses Mönchs gestalten würde.

Anschliessend an den Vortrag gab es zweitägiges Retreat in Chur. Da war ich dann einen Tag dabei, meinem Freund, der mich schon zu dem Vortrag geschleppt hat, sei Dank. In erster Linie war es streng für mich, körperlich betrachtet.



Wenn ich damals drei Dinge auf die einsame Insel hätte mitbringen dürfen, wäre eins davon wahrscheinlich ein Stuhl gewesen. Einen Tag am Boden sitzen.

Uhh.. Und geistig abheben mit meiner Sitzmatte konnte ich auch nicht annähernd nach dem Tag (übrigens jetzt noch nicht). Trotzdem hat es damals ein Flämmlein entzündet, das heute noch brennt, ja vielmehr noch zur Flamme wurde.

Der buddhistische Mönch, ging jedoch irgendwann wieder aus meinem Kopf. Ein Jahr später war er aber zum Glück schon wieder in Chur und ich nun am Vortrag und beiden Tagen Retreat dabei. Nach jedem weiteren Zusammentreffen konnte ich ein Stück mehr Praxis in den Alltag transferieren. Und das hat mich wahrscheinlich so an die Art und Weise wie Claude AnShin Thomas lehrt gebunden: seine Art, die Lehre so einfach, alltagstauglich und trotzdem nicht banalisierend rüber zu bringen.

Ich bin ganz fest ein Kopfmensch. Und das muss ich in seiner Tradition, die er überbringt, nicht sein. Da stoße ich dann oft auch an, vor allem in der Sitzmeditation. Was da alles abgeht, erinnert mich an ein Feuerwerk.

Nun soll ich mich ja zum Beobachter machen, dann wäre das Bild vom Feuerwerk eigentlich noch ein Schönes. Lieber wäre mir zwischendurch das Bild des großen schwarzen Loches, wo es gar nichts zu beobachten gäbe. Aber dann habe ich wieder eine Vorstellung, wie es sein sollte, und das kann es auch nicht sein.

A propos Alltag. Wie mache ich das mit Familie und Zen-Praxis? So wie es halt kommt. Da schleicht sich vielleicht mal eine Tochter auf die Beine oder eine der beiden Katzen, während ich Sitzmeditation praktiziere.



Oder im Raum nebenan raufen sich die zwei Mädels (viereinhalb und zwei Jahre alt) gerade. Es ist dann halt einfach so wie es ist. Am Tisch verlangen die Mädchen meistens nach dem Essensgatha. 50 mal kauen am Familientisch gelingt mir fast nie. Da ist zu viel los. Aber wenn ich alleine frühstücke schon eher.

Das eine Bild zeigt übrigens den Buddha meines kleinen Altars. Er trägt eine Kette meiner verstorbenen Grossmutter. Manchmal trage ich diese Kette bei der Meditation. Sie ist mir ein Symbol meiner Ahnen und des Karmas, das ich weitertrage.

Es gäbe noch ganz viel aus dem Alltag zu berichten. Wenn ich es kurz machen möchte: die Meditation hat mich zu einem ausgeglicheneren Menschen, Vater und Partner gemacht.

Dafür möchte ich Claude AnShin Thomas danken. Und allen aus der Sangha und der Dienstagsgruppe in Chur.

Speziell Arno für sein Engagement, ohne das in Chur nicht so etwas wie ein Zentrum entstanden wäre.

Patrick AnGyo Steger



Terminkalender 2009 von Claude AnShin Thomas für Europa

Datum	Art der Veranstaltung	Ort der Veranstaltung	Kontaktadresse
Mai			
Mittwoch, 20.05. bis Sonntag, 24.05. Freitag, 22.05.	Meditationsretreat Öffentlicher Vortrag	Lassalle-Haus SCHWEIZ	Tel: +41-41-7571414 Fax: +41-41-7571413 E-Mail: info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
Freitag, 29.05. bis Sonntag, 31.05.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	Bozen ITALIEN	Wiebke KenShin Andersen E-Mail: kenshin@zaltho.org
Juni			
Freitag, 05.06. bis Sonntag, 07.06.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	La Spezia-Lerici ITALIEN	Bruno, Tel.:+39-0187558028oder Tel.: +39-3337203894 E-Mail: rfabiana@hotmail.it
Mittwoch, 10.06. bis Sonntag, 14.06.	Öffentlicher Vortrag und 4-tägiges Meditationsretreat	Chur SCHWEIZ	Arno Serafino Arquint Tel: +41-81-2543602 Tel: +41-81-6302805 E-Mail: arno.arquint@gr.kath.ch
Freitag, 19.06. bis Sonntag, 21.06. Mittwoch, 24.06.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat Vortrag in der JVA Bernau	Bernau am Chiemsee DEUTSCHLAND	Roger Shoshin Markwart Tel: +49-8051-9617665 E-Mail: shoshin@zaltho.de
Freitag, 26.06. bis Sonntag, 28.06.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	Wien ÖSTERREICH	Beatrix Teichmann-Wirth Tel: +43-676-6122407 E-Mail: beawirth@yahoo.de
Dienstag, 30.06. bis Mittwoch, 01.07.	Besuch einer Hausgemeinschaft, einer Schule u. öff. Vortrag	Herdwangen- Schönach DEUTSCHLAND	Sabine Haussmann Tel. +49-7552-6113 sabinehaussmann@gmx.de
Juli			
Freitag, 03.07. bis Sonntag, 05.07.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	Offenburg DEUTSCHLAND	Dietmar Krieger Tel: +49-781-9485245 Handy: +49-160-8401870 dietmarkrieger@lebenswege.org
Donnerstag, 09.07. bis Sonntag, 12.07.	Öffentlicher Vortrag und 3-tägiges Meditationsretreat	Fulda DEUTSCHLAND	Monika Klenk-Bickel Tel: +49-661-249436 Fax: +49-661-2505060 E-Mail: info@go-fulda.de
Freitag, 17.07. bis Sonntag, 19.07.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	Köln DEUTSCHLAND	Rainer Kippe Tel.: +49-221-6403199 r.kippe@ina-koeln.org
Mittwoch, 22.07. bis Dienstag, 28.07.	Öffentlicher Vortrag und 5-tägiges Meditationsretreat	Bielefeld DEUTSCHLAND	Sonja AnGyo Sterner Tel: +49-521-5573919 sonja.angyo@gmx.de
Freitag, 31.07. Samstag, 01.08. und zwischen: Sa. 01. bis max. Do. 06.08.	Öffentlicher Vortrag Achtsamkeitstag und 4-tägiges Straßenretreat	Leverkusen DEUTSCHLAND	Marion GenRai Lukas Tel. +49-2171-56728 E-Mail: genrai@zaltho.de