

# Zaltho

# Sangha

Rundbrief 1. Halbjahr 2010



Fragen und Erwidern mit Claude AnShin: Seite 2 - 3

Unsere "Young Stars" Part II Carlotta, Ole, Aaron: Seite 4 - 5

Straßenretreat 2009 - Bericht von Sonja MyoZen: Seite 6

Der lange Weg uns selbst zu entdecken - Felipe AnGyo aus Chile: Seite 7

Terminkalender von Claude AnShin Thomas: Seite 8





Liebe Freundinnen und Freunde,  
 liebe Sangha Mitglieder,



ich freue mich sehr, Euch / Ihnen den Ersten Rundbrief der Zaltho Sangha im Jahre 2010 präsentieren zu dürfen. Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auf zwei Retreats mit Claude AnShin Thomas hinweisen. Er wird Ende Mai seine Europareisen antreten. Mitte Juni wird es ein 5-tägiges Retreat in Leichlingen, in der Nähe von Leverkusen, geben.

Hier besteht die Möglichkeit, einmal über einen längeren Zeitraum mit

Claude AnShin Thomas zu praktizieren und in Interviews einen unmittelbaren und persönlichen Austausch mit ihm haben zu können.

Dann bin ich sehr froh, dass wir in diesem Jahr wieder ein Retreat auf der Wewelsburg abhalten werden. Die Gruppe der Zaltho - Sangha in Bielefeld organisiert ein Retreat Mitte Juli in dieser ehemaligen Nazi-Burg, an die auch das Konzentrationslager Niederhagen angegliedert war. Es ist

sicher ein Ort, an dem es wichtig ist zu praktizieren.

Weitere Informationen gibt es auf der letzten Seite, wo wir Claude AnShin Thomas' vollständigen Terminkalender für Europa abgedruckt haben.

Ich wünsche Ihnen und Euch - wie immer - viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße,

In Gassho:

Marion GenRai Lukas

## Fragen und Erwidern mit Claude AnShin Thomas

***Frage: Wie finde ich heraus, ob ein Lehrer vielleicht nicht der Richtige für mich ist, nicht die richtige Person, oder ob es ein Problem bei mir ist, ob ich vielleicht doch noch nicht bereit bin, diesen Weg zu gehen?***

***Erwidern:*** Man ist immer so weit, den Weg zu gehen. Man ist immer schon bereit. Immer! Wie Du es entscheidest, ob der Lehrer oder die

Lehrerin die richtige Person ist, das ist natürlich eine sehr persönliche Entscheidung.

Diese Entscheidung erfordert, dass Du Dich sehr darum bemühest, sehr aufmerksam zu sein für die Gesamtheit der Interaktionen zwischen Dir und der Person, die Du als Lehrer erwägst. Sei auch aufmerksam für deine Beziehung zwischen Dir und jenen Menschen um diese Person herum (sofern es welche gibt), der Gemeinschaft. Ich möchte auch empfehlen, dass Du Deinen ersten Eindrücken traust. Denk nicht zuviel darüber nach. Du wirst es wissen.

Wenn wir darüber zuviel nachdenken; wenn wir zu sehr in unseren Kopf gehen, in unseren Intellekt, und versuchen heraus zu finden, ob unsere Entscheidung die Richtige ist oder nicht; wenn wir über die Entscheidung zwanghaft nachdenken; genau an dieser Stelle wird diese Entscheidung - wie übrigens jede andere Entscheidung - kompliziert. In diesem Prozess der Entscheidungsfindung, genauso wie in jedem anderen Entscheidungsfindungsvorgang, müssen wir uns ständig daran erinnern, dass der Intellekt durch Konditionierungen gesteuert wird.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Intellekt das Transportmittel ist, durch den sich unsere Konditionierungen in

Form und Inhalt ausdrücken. Es ist auch wichtig zu verstehen, dass die Strukturen des Konditioniertseins nichts anderes als die Wurzeln des Leidens sind.

***Frage: Sagen wir mal, ich ziehe eine bestimmte Person als Lehrer oder Lehrerin in Erwägung. In meinem Austausch mit dieser Person fühlt es sich nicht richtig an. Kann das bedeuten, dass der Fehler nicht in mir liegt, sondern dass es sich nicht um die richtige Person handelt?***

***Erwidern:*** Ich kann diese Frage nicht beantworten. Nicht ohne mehr von Dir zu wissen.

***Frage: Wie weiß ich es?***

***Erwidern:*** Indem Du in einen Prozess eintrittst. In vielen Entscheidungsfindungsprozessen geraten wir in die Falle einer gewissen ungesunden Dynamik. Eine Dynamik, die uns sagt, dass wir schon die Antworten kennen müssen, bevor wir die Fragen stellen, in dem Bemühen sicherzustellen, dass die Fragen, die wir stellen wollen, die richtigen Fragen sind. Daraus entstehen unmögliche Umstände, die lähmend sind. Diese Dynamik macht es unmöglich zu entscheiden - wirklich unmöglich. Diese Dynamik ist ein Beispiel wie unser Verstand arbeitet, um die Welt auf si-



cherem Abstand von uns zu halten. Zumindest das, was wir für einen sicheren Abstand halten.

Als ein weiteres Beispiel nehme ich ein persönliches: Einen Großteil meines Lebens verbringe ich in der Öffentlichkeit. Vor Gruppen von Menschen, die ich nicht oder nicht gut kenne. Menschen, die ich zum ersten Mal treffe.

Jedes Mal, wenn ich vor eine Gruppe trete, habe ich Angst. Ich bin unsicher und ich stelle auch mein Selbstvertrauen in Frage. Wenn ich auf meinen Verstand hören würde, dem Transportmittel meiner Konditionierungen, dann würde ich niemals die Sicherheit des Raumes verlassen, in dem ich gerade gesessen habe. Als ich jedoch aufhörte, meinem Geist zu erlauben, dass er für mich entscheidet; als ich mich in eine Disziplinierte Spirituelle Praxis ergab und mich da ganz hinein niederließ, in eine Praxis des unbeweglichen Sitzens, des Gehens als Meditation, des Essens als Meditation, in den Atemzug hinein, in das hinein, was als nächster Schritt vor mir lag; als ich anfang mit einem Lehrer zu arbeiten und mich in eine Gemeinschaft (Sangha) einzubringen: Da fing mein Leben an, sich zu verändern und sich zu öffnen.

Mit dieser Öffnung ergaben sich mehr Möglichkeiten. Selbst als ich gedacht habe, dass der Lehrer, mit dem ich arbeitete, total verrückt ist und als ich mich sehr geärgert habe – oh, ich konnte mich so ärgern, ich war richtig erbost, - und trotzdem bin ich nicht weggelaufen. Ich habe einfach das getan, was vor mir lag, wirklich. Ich habe einfach getan, was als Nächstes zu tun war: den Boden wischen, das Geschirr spülen, in der Natur spazieren gehen, Rasenmähen, Müll sammeln, duschen, Zähneputzen. Ich habe einfach weiter das Nächste getan, aber eben in Beziehung zu allen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen, die ich aufgrund meiner Konditionierung als negativ und unerwünscht bezeichnete.

Als mir einer der Lehrer, mit dem ich gearbeitet hatte, nach einer erhitzten Diskussion über seine Zusage, mit Kriegsveteranen zu arbeiten, sagte: „Wenn du heilst, dann heilst du für alle Veteranen aller Kriege.“, stürmte



Zen-Meister Guichen sagte, “Wohin gehst Du?”  
Fayan erwiderte, “Auf eine fortwährende Pilgerreise.”  
Guichen sagte, “Warum gehst Du auf eine Pilgerreise?”  
Fayan erwiderte, “Ich weiß es nicht.”  
Guichen sagte, “ Ah, nicht zu wissen ist das Allervertrauteste.”

---aus: *Die Aufzeichnungen von Meister Fayan Wenyi*

**Claude AnShin Thomas**



## **Unsere "Young Stars" Part II**

Carlotta 15, Jahre

Als Claude AnShin mich eingeladen hat, an seinem Retreat in Florida teilzunehmen, wusste ich überhaupt nicht, wie mir geschieht.

Das heißt, eigentlich wusste ich auch nicht, was für eine Ehre das ist und ich wusste auch erstmal gar nicht, ob ich das überhaupt machen will. Ich habe ihn bei einem 5-tägigen Retreat in Oerlinghausen kennen gelernt. Das war letztes Jahr im Sommer und diese Zeit war nicht nur schön für mich. Das erste Mal saß ich auf dem Kissen und das sollte ich für die nächsten fünf Tage andauernd machen.

Ich hätte mich auch in den Bus setzen können und einfach nach Hause fahren, aber etwas hat mich gehalten. Die netten Menschen, die Ruhe oder was auch immer.

Ich bin meiner Mutter dankbar, dass sie mir die Möglichkeit gegeben hat, so etwas kennen zu lernen. Erst am letzten Tag bei der Verabschiedung wurde ich von einigen auf die Einladung nach Florida angesprochen. Da war mir erst klar, dass das

ich aus seinem Zimmer. Ich sagte mir, der Typ hat nicht alle Tassen im Schrank. Ich dachte, dass er absolut verrückt ist und irgendwelchen metaphysischen Mumpitz zusammenredet, um sich vor dem zu drücken, was ich für seine Verantwortung hielt und nur, weil er die Arbeit nicht leisten wollte. Ich sagte mir leise, und sprach es auch an: Wenn er sich so daneben verhält, warum bin ich dann überhaupt hier? Warum sollte ich dann noch bleiben?

Trotzdem habe ich im Gewahrsein dieser Gedanken weiter das gemacht, was zu tun war. Ich bin weiter gegangen, ich habe weiter gesessen, ich blieb im Kontakt. Und eines Tages spülte die Erkenntnis über mich wie ein warmer Wasserstrahl beim Duschen, und ich wusste und ich hatte verstanden, dass er Recht hat. Diese Erkenntnis war kein Ergebnis eines intellektuellen Prozesses. Indem ich einfach weiter gemacht hatte, konnte ich über die Grenzen des Sehens hinaus schauen.

Indem ich mich einer disziplinierten Praxis hingab, verwurzelt in der Sitzmeditation und einfach die nächste Sache machend, wurden mir die Grenzen meines intellektuellen Selbst bewusster. Mein Leben fing an sich zu öffnen und sich auf eine Weise zu verwandeln, die ich mir nie hätte vorstellen können. Das hat mich bestärkt, weiter zu machen. Es ist so, dass ich sehr stark daran arbeite, zu gehen nur um zu gehen, zu sitzen nur um zu sitzen, zu essen nur um zu essen, und das zu tun, was gerade vor mir liegt. Ich tue es, um zu sehen, was sich als Nächstes für mich daraus ergibt und was aus diesem Gefäß des Nicht-Wissens wachsen wird.





etwas Besonderes ist.

Und am letzten Tag wurde mir auch klar, dass alle Erfahrungen und Begegnungen, die ich gemacht habe, etwas Besonderes sind. So stand für mich und meine Mutter fest, dass wir in den Winterferien nach Amerika fliegen werden.

Kurz vor dem Flug war meine einzige Erwartung lebend anzukommen und ich hatte auch etwas Angst vor dem Umsteigen in Houston. Was berechtigt war. Wir sind zwar lebend angekommen, aber zu spät. Unseren Anschlussflug nach Valparaiso hatten wir verpasst. Da hatte ich dann die Erwartung an das Retreat, dass sich der ganze Stress und die Müdigkeit wegen der Zeitverschiebung hoffentlich auch lohnen werden.

Aber schon dort haben wir eine erste wichtige Begegnung gemacht. Als wir ein Hotel zum Übernachten gebraucht haben, hat uns Quintina, eine sehr nette Beamtin vom Flughafen, ein Hotel gesucht und uns zum Shuttlebus gebracht. Sie hat uns erzählt, dass sie auch meditiert und hat uns gebeten beim Meditieren an sie zu denken und ihr dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es hat sich gelohnt. Alles hat sich gelohnt, um solche Erfahrungen zu machen. Am besten am Tagesablauf hat mir die Meditation des Aufmerksamen Sprechens und Zuhörens gefallen. Die Themen haben zum Nachdenken angeregt und ich habe sehr gerne gehört, was andere darüber denken. Ich habe Einblicke in verschiedene Biographien gewonnen.

Aber auch die Rezitationen fand ich toll. Mir hat gefallen, dass sich der Rhythmus so in mir festgesetzt hat. Während der Arbeitsmeditation habe ich manchmal noch die Stimmen und

Klänge der Rezitationen gehört. Bei der Arbeitsmeditation habe ich am liebsten in der Küche geholfen. Ein Wermutstropfen war für mich aber, so weit von zu Hause weg zu sein, von meinen Freunden und von meiner Familie. Silvester hätte ich gerne in Bielefeld gefeiert. Ob das letztendlich besser gewesen wäre, weiß ich nicht.

Als es dann für mich und meine Mama zurück nach Bielefeld gegangen ist, wäre ich am liebsten noch geblieben.

Seit diesem Retreat habe ich mir vorgenommen, mit meiner Freundin jeden zweiten Dienstag in die Meditationsgruppe zu gehen.

Ich freue mich schon, einige in Leverkusen oder in Bielefeld auf einem der Retreats wieder zu sehen!

### ***Retreat in Mary Esther:***

Ole, 14 Jahre

Hi, ich heiße Ole, ich bin 14 Jahre alt und war diesen Winter das zweite Mal beim Winterretreat in Florida mit dabei. In Florida hat es mir sehr gut gefallen, doch es war ein bißchen kalt (wenn wir Glück hatten so ca. zehn Grad).

Da ich schon ein paar Tage vor dem Retreatbeginn ankam, hatte ich etwas Zeit mich dort ein bißchen umzusehen.

Letztes Jahr konnte ich das nicht. Ich hatte dort viel Spaß mit AnShin und auch mit Aaron, den ich dort besser kennengelernt habe. Wir haben ziemlich viel zusammen gemacht. Als das Retreat anfang, hatten wir natürlich nicht mehr so viel Freizeit, aber nicht so wenig, um nichts zu machen. Die Sitzmeditation fiel mir meistens recht schwer, aber ich habe es durchgehalten und lebe ja auch noch. Die Arbeitsmeditation war schon etwas besser und meistens hat es auch Spaß gemacht.

Am besten fand ich das Essen, die Freizeit, "Questions and Responses", wo jeder Claude AnShin Fragen stellen konnte und die Interviews, die man jeden Abend mit AnShin hatte. Da konnte man ihn Sachen fragen, die man nur mit ihm besprechen wollte. Eines der Highlights war, als AnShin

mich mit einem Hummer (einem sehr besonderen Auto) vom Flughafen abgeholt hat. Das Beste war, als AnShin mich auf einem seiner Motorräder mitgenommen hat. Das war mit seiner *Harley Davidson*.

Die Leute dort waren alle nett und interessant und das Essen war auch immer sehr lecker. Vom Arbeiten hatte ich auch immer einen Riesen Hunger. Das war mein Bericht über meine Sichtweise des Winterretreats in Florida und ich hoffe, er hat euch gefallen.

---

### ***Retreat 09/10***

Aaron, 15 Jahre

Hallo, ich war mir nicht hundert Prozent sicher, warum ich dieses Retreat begann. Also mit welcher Frage oder auf was konzentriert ich durch die Meditationen gehen sollte.

Und das bin ich mir jetzt immer noch nicht. Aber ich weiß, dass mich das Meditieren und die Fragen anderer Retreatteilnehmer und auch AnShins Antworten interessiert und beschäftigt haben. Ich bin an Punkte gekommen, die ganz schön an meiner „Weltansicht“ gerüttelt beziehungsweise diese hinterfragt haben und konnte sie deswegen stärken und erneuern. Nun, AnShin sagte mir auch, dass es gar nicht unbedingt darauf ankommt diese Frage nach dem "Warum" zu beantworten, sondern lediglich um das Tun, womit ich mich im Alltag ja auch immer wieder schwer tue.

Das Sitzen im Zendo war zum Ende hin ein wenig hart, aber unter anderem deswegen schön, weil ich durch das Fenster Eichhörnchen, Vögel und Farbenspiele im Himmel sehen konnte. Für solche Beobachtungen hatte ich mir nie Zeit genommen.



*Ole und Aaron gemeinsam am Strand*

Abgesehen davon habe ich AnShin, die anwesende Sangha und andere USAner (ist natürlich falsch, aber ich liebe diesen Begriff, Entschuldigung) als Freunde wieder gesehen und wieder sehen wollen.

Auch der Flug war angenehm und auch ein erneutes, tolles Erlebn

Obwohl mir der Abschied nicht sehr schwer fiel, barg der Rückflug ein wenig Angst, bezüglich der Schneestürme, in sich. Jedoch war dieser Achte meiner Flüge der angenehm-

ste. Wahrscheinlich hatte sich der Pilot angesichts der Schneesturmgeschichten besonders gut konzentriert.

Nun ist auch der Übergang eine interessante Sache und dazu gehört natürlich das Jetlag (Zeitverschiebung) und die Schule, in die es sich einzufinden galt.

Aber auch das ist eine Sache des Konzentrierens und schaffbar. Was ich beweisen konnte!



## Poem Number 57

You said  
that you  
wanted  
to know  
the truth  
of it,  
so  
I will  
tell you  
about  
war,  
in the end  
it won't  
smell  
like you  
might  
imagine  
and I  
wonder  
if you  
really  
want  
the view  
from  
inside  
the seams  
of  
my  
experience,  
the place  
where  
ideas  
of ourselves  
get  
created  
and I  
can not  
prepare  
you,  
I can only

Du sagtest,  
dass Du  
die Wahrheit  
darüber  
wissen  
möchtest,  
also  
werde ich  
Dir  
vom Krieg  
erzählen,  
letztendlich  
wird es nicht  
so riechen,  
wie Du  
es Dir  
vorstellen  
magst  
und ich  
frage mich,  
ob Du  
wirklich  
den Blick  
von  
innen  
auf die Nähte  
meiner  
Erfahrungen  
haben  
möchtest,  
den Platz  
wo  
Ideen von uns  
geschaffen  
werden  
und ich  
kann Dich  
nicht  
vorbereiten,  
ich kann Dir

## Gedicht Nummer 57

tell you  
that  
you will  
taste  
very distant,  
that you  
will  
taste  
abstract,  
and  
that  
the dark  
will  
press  
in  
tight –  
so,  
when  
I speak  
to you  
in this  
special  
dialect  
will you  
listen  
like you  
wanted  
or will  
you,  
like  
all the others,  
tie my  
tongue  
in knots  
and  
then  
shred  
it  
in little  
pieces.

nur sagen  
dass  
Du  
weit entfernt  
schmecken wirst,  
dass Du  
gegenstandslos  
schmecken  
wirst,  
und  
dass  
die Dunkelheit  
sich  
dicht  
eindrücken  
wird-  
also,  
wenn ich  
mit Dir  
spreche  
in diesem  
speziellen  
Dialekt  
wirst Du  
zuhören  
wie Du es  
vorhattest  
oder wirst  
Du,  
wie  
all die anderen,  
meine Zunge  
in Knoten  
binden  
und  
sie  
dann  
in kleine  
Stücke  
zerreißen.

## Reflektionen zu meinem ersten Straßenretreat 2009 in Leverkusen

von Sonja MyoZen

Schon das Bitten um Dana, um am Straßenretreat teilnehmen zu können, viele Wochen vor dem 01.08.09, empfand ich als Übergang in das Retreat.

Ich kam mit vielen Menschen auf eine ungewohnt persönliche Art in Kontakt, da das Betteln um Geld oft gleich ein tieferer Berührungspunkt zwischen mir und den Menschen, die ich ansprach, war. Schon bald hatte ich den Eindruck, dass ich nicht nur in der Bittsteller-Position bin, sondern gleichzeitig auch den Menschen die Gelegenheit biete, mit ihrer Großzügigkeit in Berührung zu kommen. Der direkte und persönliche Kontakt von Mensch zu Mensch war für mich das Thema. Und so war es auch für mich auf dem Straßenretreat hinterher.

Das Retreat begann mit einem Achtsamkeitstag, und ich war dann froh, als wir am späten Nachmittag auf die Straße gingen. Nach all den Wochen der Vorbereitung ging es endlich los.

Als erstes suchte ich etwas, was als Glocke und Schlegel dienen konnte, um damit unsere Meditations-sitzungen einzurahmen. Eine Flasche und ein Stein. Unser Haupt-treffpunkt war direkt neben der Kirmes.



GenRai

KenShin

MyoZen

Ich mag solche Kontraste. Für mich war es ein spannender Ort, um der Stille Raum zu geben. Draußen zu praktizieren ist mir vertraut, und so fühlte ich mich schon bei der ersten Meditation abends richtig wohl. Über uns der Himmel und unter uns der feste Boden - Weite und Stabilität -. Dieses Gefühl blieb bei mir an all den Tagen, an denen wir draußen lebten.

Ich war erstaunt, dass wir immer so reichlich Essen erbettelten, wenn wir in Zweier-Gruppen loszogen.

Wir teilten alles miteinander, und selbst ein einziger Joghurtbecher machte eine ganze Runde vorbei an uns zehn TeilnehmerInnen. Abends fanden wir immer einen trockenen, geschützten Ort, und Pappé war unser Bett. Für meine Hüftknochen war das schon eine gewisse Herausforderung, doch die angenehme Stimmung zwischen uns allen, und hier und da ein Schlaflied, das war einfach nett. Ab dem zweiten Abend gab es sogar ein paar Decken.

Es war für mich wieder einmal eine Entdeckung, mit wie wenig ich eigentlich auskommen kann, und dass für mich das menschliche Miteinander mehr zählt als zusätzlicher Luxus.

Aus dem Spaß, den wir mit einem Steinchen beim Fußballspielen hatten, entwickelten sich nach und nach Ballspiele mit gefundenen Bällen und ein regelrechter Lachanfall.

Die Erfahrung, abgelehnt oder abgewiesen zu werden, war für mich o.k., da ich unsere Gruppe hinter mir wusste. Mir wurde dabei klar, wie hart es sein muss, als Obdachloser allein zu sein, keine Menschen hinter sich zu wissen. Auf sich allein gestellt immer wieder von Ungewissheit, Hunger und Ablehnung berührt zu werden. Und dabei haben wir Menschen doch irgendwie alle den Wunsch, einfach glücklich zu sein und irgendwie gemocht zu werden, oder?

Berührt war ich auch von dem Besuch an zwei Gedenkstätten, an denen wir praktizierten. Ich fühlte dort so sehr, wie schlimm es für mich wäre, von Menschen gewaltsam getrennt zu werden, mit denen ich liebevoll verbunden bin, und auch noch zu ahnen, dass ihnen oder mir etwas Schreckliches zustoßen wird. Wie schrecklich muss das für so viele Menschen im Dritten Reich gewesen sein und heute noch für viele Menschen in Krisengebieten. Gewalt ist so grob - und Gefühle können so etwas Zartes, Zerbrechliches sein.

Damit wurde ich auch eines Abends konfrontiert, als in mir durch die Knallerei eines Feuerwerks wieder einige Bilder aus dem Bürgerkrieg in Nepal lebendig wurden, den ich 1990 erlebt habe.

Die letzte Nacht verbrachten wir in einem Raum unter einer Kirche, und ich fühlte mich nach all den Tagen draußen mehr eingengt als geborgen.

Auf dem Weg dorthin ging der Mond fast voll auf und erinnerte mich daran, dass am nächsten Abend meine Jukai-Ordination (wir haben davon in unserem letzten Rundbrief berichtet. Anm. d. Red.) stattfinden würde, zu Vollmond. Das war ein schöner Gedanke für mich.

Mit Rinden und Zweigen gewickelten wir am nächsten Morgen, wem wir wie viel von unserem im Vorfeld erbettelten Geld spenden werden.

Diese Zeit mit Claude AnShin und unserer Gruppe auf den Straßen von Leverkusen - Opladen war und ist für mich eine große Bereicherung.

Und ich bin Claude AnShin zutiefst dankbar, dass er sich nicht allein auf die Straßen dieser Welt oder in die Wildnis zurückzieht, sondern bereit ist, uns die Gelegenheit anzubieten, mit ihm eine Zeitlang auf der Straße zu sein und mit ihm zu praktizieren.

## *Sechs Monate nach dem Straßenretreat in Leverkusen...*

von Marion GenRai

Es ist der erste Samstag im Monat. Als ich die Augen aufmache sehe ich, dass es draußen frisch verschneit ist.

Ein Blick auf das Thermometer: Null Grad Celsius. Eine Sms erreicht mich: "Ich komme heute nicht, sorry." Andere hatten schon abgesagt. Zweifel machen sich in meinem Kopf breit. "Soll ich wirklich raus fahren und dort alleine sitzen?"

Mit diesen Gedanken ziehe ich meine Robe an, mein Raksu, packe Räucherstäbchen ein, die Glocken, meine Pappé, ein Sitzkissen, Handschuhe, Mütze und fahre los. Als ich an dem öffentlichen Platz vor der Schule

ankomme, ist er übersät von Müll. Ich fange an, Müll einzusammeln während mir der Schnee und Wind um die Ohren weht. **Es ist meine Praxis.**

Die Kerze geht immer wieder aus, aber das Räucherstäbchen bleibt an. Noch ist niemand sonst zu sehen, es ist früh. Ich setze mich, lasse die Glocke dreimal erklingen und beginne mit der Meditation. Ich spüre Unsicherheit, anders, als wenn ich mit einer - wenn auch kleinen Gruppe - dort sitze. "Was denkt wohl gerade die Person, die an mir vorbei geht?" Oder: "Der Leiter des Personalamtes wohnt ganz in der Nähe. Was ist, wenn er mich sieht? Was ist, wenn mich

Ratsmitglieder oder Kollegen hier sitzen sehen? Was mögen sie denken?"

Auf jeden Ein- und Ausatem achten. Dann kommt Ärger: "Wieso sitze ich hier alleine? Wo ist 'meine Sangha?'" Ich kann kaum noch meine Finger spüren und langsam durchdringt mich die Kälte vollständig. Ich denke daran, wie luxuriös unser Straßenretreat war. Bei angenehmen Temperaturen, gemeinsam als Gruppe unter Leitung unseres Lehrers. Wie muss es für ihn auf den Straßen von Pennsylvania gewesen sein? Alleine, obdachlos zwei Jahre auf der Straße zu leben? Sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag?



Trotz der Kälte fängt ein Vogel sein wunderschönes Frühlingslied an zu singen. Es erwärmt mein Herz und meinen Geist.

Ich lausche dem Lied, achte auf den Atem und denke: "Was für eine Gelegenheit für mich hier zu sitzen. Was für eine Gelegenheit für die

Passanten, auf diese unaufdringliche Art und Weise mit der Praxis in Kontakt zu kommen oder an sie erinnert zu werden." Und schon ist die Phase des Sitzens vorbei.

Ich lasse die Glocke erklingen. Zeit für die Rezitation. Erneute Unsicherheit, aber dann erklingt meine Stimme klar

und deutlich. **Es ist meine Praxis.**

Ich freue mich schon auf den ersten Samstag im April, wo ich wieder dort sitzen werde.

Vielleicht gemeinsam mit Dir, vielleicht nur für mich.

---

## *Der lange Weg uns selbst zu entdecken*

von Felipe AnGyo aus Chile  
Übersetzung aus dem Englischen.

Ich bin beim Militär seit mehr als 20 Jahren, und jetzt nach dem Praktizieren mit AnShin habe ich verstanden, was es wirklich bedeutet, diszipliniert zu sein. Es ist nicht so einfach diszipliniert zu sein, wenn Schweigen herrscht, wenn ich alleine bin und niemand bei mir ist und vor allem, wenn ich meine Faulheit besiegen muss. Es war nicht so schwer, Zazen zu üben oder in jedem Moment gegenwärtig zu sein, als ich mit mehreren Menschen zusammen war, aber in dem Moment, als das Retreat zu Ende war, hatte ich mit dem schwierigsten Hindernis zu tun: "mir selbst".

Jetzt gehe ich einen neuen Weg mit meiner Frau Paulina, bei dem wir uns oft gegenseitig unterstützen. Wir können so viele feine Details wahrnehmen, wie das Leiden der Menschen und natürlich auch unser eigenes. Im Winter-Retreat im Magnolia Center waren meine Frau und ich Teil einer großartigen Erfahrung, diszipliniert mit einer wunderbaren Sangha und

mit Menschen zu sein, die seit langem praktizieren. Jetzt danach nehme ich wahr, dass die meisten von ihnen große Anstrengungen unternommen haben und dass sie erfolgreich damit sind. Ich möchte Heidi und Hugo von Miravalle in Chile danken. Sie sprachen über AnShin und sie sagten, es wäre schön, wenn wir ihn und seine Art zu leben kennenlernen könnten.

Sobald er seine ersten Belehrungen 2008 gab, war es dann also ein großes Privileg für uns dort zu sein und wir fühlten, dass er jemand ist, der uns etwas geben kann, das wir brauchen: Disziplin, Mitgefühl und Freundschaft.

AnShin bot uns eine spirituelle Hochzeitszeremonie an. Am Ende dieses Drei-Tage-Retreats, am 23. März 2008, verpflichteten wir uns tiefer als Paar. Dies bedeutet, einem wunderbaren Pfad des gegenwärtigen Augenblicks zu folgen, mit Liebe und Mitgefühl nicht nur für uns, sondern für alle fühlenden Wesen. Unsere Leben sind schön und wir lernen, tiefer und tiefer unsere Disziplin im allerschwersten

Bereich zu entwickeln, in uns selbst. Und wir geben unser Bestes, die Hindernisse zu besiegen, die uns nicht erlauben, die Schönheit um uns herum zu erkennen.

Ich möchte enden, indem ich sage, dass ich verstehe, dass uns Disziplin eine Methode gibt, um gegenwärtig zu sein. Ich verstehe auch, dass es schwierig ist, ohne eine Sangha weiterzumachen, die uns begleiten in unseren guten wie in unseren schwachen Momenten. Trotz der Entfernung fühle ich mich mit Euch allen verbunden.



Die Sangha aus Chile. Von links: Vicky aus Santiago de Chile. Paulina aus Rancagua, rechts ihr Mann, Felipe.

---

## *Mein Meditations-Tagebuch:*

von Arno MuNen, Schweiz,

**Dienstag, 22.07.:** Heute starke Kopfschmerzen wie schon lange nicht mehr. Zu wenig getrunken? Wechselhaftes Wetter? Jetzt scheint die Sonne. Gestern hat es den ganzen Tag in Strömen geregnet und es war sehr kalt. Ich den ganzen Tag in meiner blauen Gore-Tex Bergjacke. Gut den Einstieg gefunden, nur wenig Widerstände. AnShin ist sehr herzlich und gut zu mir. Er bemerkt aber auch meine Tendenz, keine Verantwortung übernehmen zu wollen, z.B. in der Sangha.

**Mittwoch, 23.07.:** Beim Spaziergang Angst vor einem Hund gehabt. Woher kommt sie? Am Morgen ein einigermaßen konzentriertes Sitzen. Achtsames Sprechen und Zuhören. Thema: Meine Angst. Aber nicht, wovor ich Angst habe, bzw. wovor ich mich fürchte. AnShin betont, dass das nicht das gleiche ist. Wir sollen also über unsere Angst reden (fear), nicht aber, worüber wir uns fürchten. Ist das ein Koan? Eine für mich sehr eindrückliche Meditation, die mich bewegt. Vier Männer und eine Frau. Immer wieder stelle ich fest, wie sehr wir Menschen uns doch ähnlich sind. Das unsere Trennung voneinander nur in meinem Kopf konstruiert wird. Wie sehr mich doch dieses Anders - sein - Wollen, etwas Besonderes - sein - Wollen in meinem Leben beeinflusst und geleitet hat. Was will ich damit verhindern? Was ist meine Angst dahinter? Ich muss diese Frage nicht jetzt beantworten, obwohl mein Intellekt schon einige Antworten bereit hält.

**Donnerstag, 24.07.:** Gestern langes Gespräch geführt... Heute früh aufgewacht, beide Wecker abgestellt. Weitergeschlafen - das altbekannte Problem. Zehn vor Sieben aus Bett aufgeschreckt, Fünf vor Sieben auf Kissen gesessen (mit geputzten Zähnen!) Bin durch das gestrige Gespräch total aus meiner Mitte gerissen worden - wie leicht und schnell das passiert. Das macht mir jetzt schon Mühe. - Glocke - Frühstücksmeditation!

# *Claude AnShin Thomas - Terminplan Europa 2010*

Datum	Art der Veranstaltung	Ort der Veranstaltung	Kontaktadresse
<b>Mai</b>			
Montag, 31.05. bis Dienstag 01.06.	Öffentlicher Vortrag und Klinikbesuch	Detmold  DEUTSCHLAND	Wiebke KenShin Andersen kenshin@zaltho.org
<b>Juni</b>			
Donnerstag, 03.06. bis Sonntag 06.06.	Öffentlicher Vortrag und  3-tägiges Retreat	Wien  ÖSTERREICH	Irene Moser Tel.: +43-650-6187493 Fax: +43-1-2145175 Email: irenemoser288@hotmail.com
Mittwoch, 09.06., Samstag, 12.06. bis Sonntag, 13.06.	Vortrag und Meditationsretreat im Internat Schloss Hohenwerdha	DEUTSCHLAND	Wiebke KenShin Andersen kenshin@zaltho.org
Mittwoch, 16.06., Donnerstag, 17.06 bis Montag, 21.06.	Öffentlicher Vortrag und 5-tägiges Meditationsretreat	Leverkusen / Leichlingen  DEUTSCHLAND	Marion GenRai Lukas Tel.: +49-2171-56728 Handy: 0173-4156315 Email: genrai@zaltho.de
Donnerstag, 24.06. bis Montag, 05.07.	Öffentliche Vorträge, Treffen, Besuch in und um Turin	ITALIEN	Paolo Urbinati Tel.: +39-335-7072002 Email: p.urbinati@percorsiaperti.com
<b>Juli</b>			
Donnerstag, 08.07. bis Sonntag, 11.07.	Öffentlicher Vortrag in Offenburg und 3-tägiges Meditationsretreat (möglicherweise im früheren KZ Struthof)	Offenburg  DEUTSCHLAND	Dietmar Krieger "Lebenswege" Tel.: +49-781-9485245 Handy: +49-160-8401870 Fax: +49-781-9485247 Email: dietmarkrieger@lebenswege.org
Dienstag, 13.07., Donnerstag, 15.07. bis Sonntag, 18.07.	Öffentlicher Vortrag in Bielefeld / 4-tägiges Meditationsretreat auf der früheren Nazifestung: "Wewelsburg"	Bielefeld DEUTSCHLAND	Sonja MyoZen Sterner Tel.: +49-521-5573919 Email: myozen@zaltho.de
Freitag, 23.07., Samstag, 24.07. und Samstag, 24.07. bis Mittwoch, 28.07.	Öffentlicher Vortrag 1-tägiges Meditationsretreat 5-tägiges Straßenretreat	Köln Mülheim  DEUTSCHLAND	Rainer Kippe Tel.: +49-221-6403152 Fax: +49-221-6403198 Email: r.kippe@ina-koeln.org
Freitag, 30.07. bis Sonntag, 01.08.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Meditationsretreat	Bernau am Chiemsee  DEUTSCHLAND	Roger ShoShin Markwart Tel.: +49-8051-9167665 Email: shoshin@zaltho.de
<b>August</b>			
Donnerstag, 05.08. bis Sonntag, 08.08.	Öffentlicher Vortrag und 3-tägiges Meditationsretreat	Chur  SCHWEIZ	Arno MuNen Arquint Tel.: +41-81-2543602 Tel.: +41-81-6302805 Fax: +41-81-2543601 Email: arno.arquint@gr.kath.ch

## Bankverbindung der Zaltho Sangha:

Sparkasse Leverkusen:

**Blz.: 375 514 40**

Konto zu Gunsten der Zaltho Sangha:

**100 021 567**

Konto zu Gunsten der

Zaltho Foundation und Claude AnShin Thomas' Arbeit:

(Telefonaktionskonto)

**100 021 575**

