

# Zaltho - Sangha

1/2015

1. Rundbrief im Jahr 2015



**“Im Bereich der hungrigen Geister” von Claude AnShin Thomas: Seite 2**

**“Die Wunden des Krieges - Veteranenretreat in den USA” von Marion GenRai Lukas: S. 3**

**“Straßenretreat in Basel” von Nathalie AnGyo Senge: Seite 4**

**“Der 2. Vorsitzende der Zaltho Sangha“ von Marco T. AnGyo Gerstenberg: Seite 5**

**“Gedicht Nr. 2” von Claude AnShin Thomas: Seite 6**

**“Die Zaltho Sangha beim Vesak-Fest in Frankfurt” von Karen GetsuGen Arnold: Seite 7**

**Europa-Termine von Claude AnShin Thomas 2015: Seite 8**





*Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Sangha Mitglieder,*

Ich freue mich, Ihnen den ersten Rundbrief im Jahr 2015 übersenden zu können. Wir sind dieses Jahr etwas spät dran. Was unter anderem daran liegt, dass Claude AnShin Thomas Europa dieses Jahr erst im Oktober besuchen wird. Es gibt in dieser Ausgabe des Rundbriefes noch einmal einen Artikel zum Straßen-Retreat in Basel im vergangenen Jahr, ein Gedicht von Claude AnShin und im weiteren Verlauf habe ich versucht, ein Stimmungsbild zu dem Veteranen Retreat in den USA im April dieses Jahres abzugeben.

Gerne möchte ich noch den Hinweis geben, dass dieser Rundbrief die bisherigen Termine von Claude AnShin Thomas für das Jahr 2015 enthält. Bitte schauen Sie noch weiter auf unsere Internetseite [www.zaltho.de](http://www.zaltho.de), denn es können sich noch Änderungen ergeben.

Es bleibt mir nur noch, Ihnen viel Freude beim Lesen des Rundbriefes zu wünschen und weiterhin ein gutes Jahr.

Herzlichst,

In Gassho:

**Marion GenRai Lukas**

Für die Redaktion

---

## ***Im Bereich der hungrigen Geister***

*Claude AnShin Thomas*



Es ist wichtig, dass wir die Bereitschaft finden, unsere Kontroll-Tendenzen auseinanderzunehmen. Diese Tendenz, unser Leben zu kontrollieren und die Welt um uns so zu formen, dass sie unserer Anschauung, wie sie zu sein hat, entspricht, damit wir uns sicher, zuverlässig, glücklich, und zufrieden fühlen - anders gesagt: okay. Der richtige Job, die nächste Beförderung, der richtige Partner, der/die/das Richtige - fülle die Lücke selbst. Also ist es wichtig zu verstehen, dass die Dynamik, die in unseren Versuchen steckt, die Welt um uns herum zu kontrollieren und zu formen, entsprechend unserer Anschauung, wie die Welt und unsere Ansicht von ihr zu sein hat, damit wir uns okay fühlen; dass diese Dynamik der Zustand der Täuschung ist - der Zustand der Unwissenheit.

Mara, ein buddhistischer Ausdruck, der benutzt wird, wenn wir uns auf unsere konditionierten

Muster, auf unser soziales Konditioniertsein beziehen, sagt uns ständig genau das Gegenteil. Dass wir nicht in einer Täuschung sind. Dass unsere Sicht der Welt und was wir mit unserem Leben machen und wie wir leben, sowohl nötig als auch richtig ist, während wir in Wahrheit nur Leidenskreisläufe fortsetzen.

Es gibt eine Analogie aus dem Baubereich, die hilfreich ist, um diesen Prozess ganz praktisch zu verstehen. Nehmen wir mal an, wir leben in einem zweistöckigen Haus. Wir bemerken, dass eine Wand im Badezimmer braune Spuren hat, die von der Decke bis zur Mitte der Wand laufen. Unsere Intuition sagt uns, dass es ein Problem gibt. Genau an diesem Punkt der Erkenntnis haben wir die Wahl. Wir können einen Fachmann vorbeibringen und ihn oder sie um seine/ihre Meinung bitten. Oder wir kratzen etwas von der Wand ab, fahren zum Baumarkt und nehmen eine Farbe, die zu dem Abgekratzten passt, das wir mitgebracht haben. Wir fahren zurück zum Haus und malen die Wand in der Farbe von dem Fleck an. Wenn wir diesen Weg wählen, ist die Angelegenheit mit der Mauer (auf der Oberfläche) verschwunden. Bis wir eines Tages ein merkwürdiges Geräusch hören, das aus dem Bad kommt. Wir gehen in den Raum und was wir finden ist: ein großer Teil der Wand ist zu-

sammengefallen, Wasser spritzt überall aus zerbrochenen Rohren her. Wenn wir also diese leise Stimme, die manchmal zu uns spricht, ignorieren und indem wir Mara erlauben, unsere Entscheidungen zu beeinflussen, "streichen wir einfach nur die Wand in einer anderen Farbe an."

Um die Täuschung aufrechtzuerhalten, dass wir Kontrolle über unsere Welt hätten, müssen wir ständig versuchen, unsere Lebensumstände zu kontrollieren. Wir müssen ständig unsere Stimmung und unsere Gedanken manipulieren. Wir müssen die Handlungen und Verhaltensweisen von allen um uns herum in dem Bemühen kontrollieren, die Welt um uns herum so zu ordnen, dass sie unserer Sicht entspricht. In diesem Prozess versäumen wir es zu erkennen, dass derjenige, der manipuliert, am stärksten ungeschützt vor den Manipulationen ist. All dies befindet sich an der Wurzel des Leidens. Dies ist die Wurzel eines Geistes, der Schwierigkeiten hat, im Gleichgewicht zu leben - dem Ort, an dem die Gesamtheit der Existenz gehalten werden kann, wo sie ohne Akzeptanz noch Ablehnung beobachtet werden kann. Es ist hier, wo die Wahrheit aller Dinge, die Soheit sich offenbart - der Raum jenseits des Intellekts, jenseits des Einflusses von Mara.

# Die Wunden des Krieges - Veteranenretreat in den USA

Marion GenRai Lukas, Leverkusen

Ich bin dieses Jahr im April / Mai mit Claude AnShin Thomas und Wiebke KenShin Andersen für drei Wochen in den USA mitgereist. Ich möchte vor allem über meine Teilnahme an einem Retreat für Veteranen, Soldaten und deren Familienmitglieder berichten.

Claude AnShin Thomas leitet seit 2007 einmal jährlich ein Retreat für Veteranen in einem Institut für Ganzheitlichkeit in Rhinebeck in New York an. Es waren in diesem Jahr 130 Personen angemeldet. Eine Mischung aus Kriegsveteranen und auch aktiven Soldaten der unterschiedlichsten Kriege (Kosovo, Vietnam, Irak, Afghanistan..) ebenso wie Angehörige von Veteranen und Soldaten (Ehefrauen und Ehemänner, Geschwister, Eltern, erwachsene Kinder). Die Veranstaltung war bis zum Schluss voll besetzt, sogar überbucht. Ich konnte spüren, dass die Teilnehmer von Claude AnShins Präsenz und seiner Authentizität sehr beeindruckt waren. Insbesondere die Zeiten für „Fragen und Erwidierungen“ wurden intensiv genutzt, ebenso auch die morgen- und abendliche Sitzmeditation, die Essmeditation, die Arbeitsmeditation, die Meditationen des Sprechens und Zuhörens sowie die Schreibmeditation.

Hierbei hatten die Teilnehmer die Aufgabe, aus ihren Kriegserfahrungen

etwas aufzuschreiben, für das sie sich schämen oder das sie sich noch nie getraut haben, jemandem zu erzählen. Auch die Angehörigen sollten berichten, wie sie von den Auswirkungen des Krieges und dem Zusammenleben mit Veteranen oder Soldaten beeinträchtigt sind. Am Samstag Abend fand ein öffentlicher Vortrag statt, zu dem auch die Angestellten des Institutes und die Bewohner der naheliegenden Stadt eingeladen waren. Es wurden tiefgreifende Geschichten geteilt, wie z.B. eine Angehörige, die von ihrem Bruder (der auch Teilnehmer des Retreats war und der damit einverstanden war, dass sie ihre Geschichte öffentlich vorliest) fast zu Tode gewürgt worden wäre, wenn die Mutter nicht eingegriffen hätte. Die junge Frau berichtete, wie ihr und ihrem Bruder die Achtsamkeits- und Meditationspraxis geholfen hat und diese auch weiterhin hilft, dass beide ein anderes Leben führen. Ein Veteran hat geteilt, dass das Jagen, das Verfolgen und das Töten des Feindes eine Sucht geworden sei und er sich für diese Gefühle schäme und gleichzeitig stolz auf das sei, was er für sein Land getan habe. Es waren für mich wirklich sehr unterschiedliche und bewegende Geschichten.

Am letzten Tag gab es ein Abschiedsritual am See, der zum Institut

gehört. Alle Teilnehmer wirkten sehr offen, haben sich bedankt, erklärten, dass sie sich endlich verstanden fühlten und mit der Praxis weiter machen wollten– so gut wie eine Integration in den Alltag eben möglich ist. Viele erklärten, dass das Retreat einen neuen Lebensweg eröffnet habe. Etliche, die schon seit drei und mehr Jahren kommen, erklärten, wie groß der Einfluss des Retreats auf ihr Leben sei und wie sehr sie sich durch diese Praxis verändert haben, z.B., dass sie heute keine Medikamente mehr einnehmen müssten wie z.B. Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Betablocker, Stimmungsaufheller, oder aber auch keinen Alkohol mehr tranken, nicht mehr rauchten, kein Fleisch mehr aßen usw. Ich empfinde die Arbeit mit Veteranen von großer Wichtigkeit. Für uns in Deutschland kann ich nur hoffen, dass früher oder später auch erkannt wird, wie wichtig es ist, die deutschen Soldaten, die aus Kriegsgebieten zurück kommen, zu unterstützen. Hierfür gibt es in Deutschland noch sehr wenig Aufmerksamkeit, obwohl bereits viele Soldaten aufgrund von posttraumatischen Belastungsstörungen aus dem Dienst entlassen worden sind. Dieses sind die realen Wunden des Krieges, was auch der Titel des Retreats war.



**Claude AnShin Thomas und Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Veteranenretreats bei der Abschlusszeremonie in den USA im Mai 2015.**

**Es fand am letzten Tag des Retreats zunächst eine Gehmeditation vom Meditationshaus zu dem nahe gelegenen See statt.**

**Zuvor konnte jede(r) Teilnehmer/in etwas, was er oder sie an dem Ort zurück lassen wollte, auf einen Zettel schreiben. Das Papier wurde gesammelt und dann in einer Feuerstelle verbrannt, während gemeinsam das Herz Sutra rezitiert wurde.**



# Straßen-Retreat in Basel

Nathalie AnGyo Senge, Leverkusen



Für mich war tatsächlich die Vorbereitung auf das Retreat (mich zuhause öffnen und Spenden sammeln) der schwerste Teil des Straßen Retreats. Und bin sehr dankbar für die Erfahrung Straßen-Retreat, die für mich persönlich sehr positiv war.

Aber kein Vertun; das Leben auf der Straße (und ich habe ja nur einen sehr kleinen Ausschnitt erlebt) ist einfach unglaublich hart. Und alleine (ohne den Schutz der Gruppe, den ich hatte) muss es einfach sehr, sehr einsam sein und man kann das Gefühl des Ausgeliefert-Seins haben. Meine Erfahrung war, dass sich fast alles aushalten lässt, wenn ich es teilen kann. Wenn es eine Gruppe gibt, die mir Halt gibt. Die mich auffängt, die vertrauenswürdig ist. Also all das, was Obdachlose nicht erleben. Dort bröckelt das Vertrauen in die Menschen und die Menschlichkeit.

Wir haben Glück mit dem Wetter gehabt. Es war trocken, tagsüber sehr warm und nachts immerhin noch 14°C. Obwohl sich die Nächte auch ohne Frost trotzdem empfindlich kühl anfühlen, wenn man ohne Schlafsack, Isomatte oder Decken auf dem Boden liegt. Nur isoliert mit einem Stück Pappe. Wobei für mich die Kälte gar nicht so schwierig war. Mir haben einfach alle Knochen weh getan. Der Rücken und besonders meine Hüften, da ich normalerweise nur auf der Seite liege. Am letzten Tag hatte ich blaue Flecken an den Hüftgelenken und das bloße Hinlegen hat bereits geschmerzt.

Wir haben immer als Gruppe eng nebeneinander (schön ordentlich alle in einer Reihe) geschlafen. Also auch da immer Schutz und auch Wärme

vom Nachbarn. Alleine als Frau hätte ich wahrscheinlich vor lauter Angst und Misstrauen überhaupt kein Auge zubekommen. Und ich habe erstaunlich gut geschlafen.

Wenn wir vormittags und nachmittags um Essen und Trinken gebeten haben, waren wir immer zu zweit. Kein Alkohol, keine Drogen, kein Geld und kein Missionieren. Wir haben nur nach Essen und Trinken gefragt und gesagt, dass wir zurzeit auf der Straße leben, damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Ich bin während des Retreats sehr ausgiebig mit dem Thema Großzügigkeit konfrontiert gewesen. Bei jedem Fragen meinerseits und der Reaktion der Gefragten, die von Abscheu, Argwohn, Ablehnen, Misstrauen bis zu Anteilnahme, Fürsorge und liebevollem Annehmen ging, habe ich mich gefragt, wie ich denn reagieren würde. Und gemerkt, wie es auch in meinem Leben eine Enge gibt, wenn mich jemand anspricht. Und auch, was Geld Dinge angeht. Ich habe jetzt das Gefühl, dass ich nur noch entscheiden kann großzügig zu geben, wenn ich gefragt werde. Jetzt muss ich nur noch rauskriegen, was gut ist zu geben. Aber diese Freude und Leichtigkeit, die sich einstellt, wenn ich selbstlos gegeben habe oder sogar großzügig, die ist schon erstaunlich. Und ich habe sie ja selbst auf den Gesichtern der Menschen gesehen, die gegeben haben. Am meisten ist mir in Erinnerung geblieben, dass ich von einer Besitzerin einer Pizzeria am ersten Abend beim ersten Fragen mit drei frischen Pizzen beschenkt wurde. Und an einem Tisch Platz nehmen sollte während des Wartens und ein Glas Mineralwasser bekam. Es waren oft eher die Menschen mit Migrationshintergrund, die gegeben haben. Also Menschen, die selbst Erfahrungen mit Armut hatten. Es war gar nicht das Fragen, was mir so schwer gefallen ist. Das Annehmen sehr großzügiger Geschenke war für mich schwieriger. Diese Menschen kannte ich ja nicht einmal und ich wurde trotzdem bedacht.

Wir hatten Glück und es gab quasi

an jeder Straßenecke einen Trinkwasser-Brunnen, so dass ich nie das Gefühl hatte, bald Durst leiden zu müssen. Und bei unserem Park gab es gleich in der Nähe eine wunderbare Toilette. Sie war schön modern, was ich gerne mag, und vor allem sauber und immer mit frischem Toilettenpapier gesegnet. Ja, nicht nur die Suche nach einer Toilette, sondern auch nur das Bedürfnis ein Taschentuch zu benutzen, mir die Haare zu waschen, meine Beine zu rasieren, mich zu waschen oder bitte endlich wieder meine Zähne zu putzen. Das sind so ganz alltägliche Dinge, die wir alle für so selbstverständlich nehmen. Aber das Straßen-Retreat hat mir auch noch mal wieder vor Augen geführt, wie viel ich habe, selbst wenn mein Gefühl ist, dass ich zu wenig habe. Und um mit den Worten von Claude AnShin Thomas zu sprechen: „We all take it for granted, that everything will just be the way it is. But, we are only a glimpse away of a collapsing system“. Das bedeutet, dass wir nur einen Wimpernschlag von dem Abgrund entfernt sind und so tun, als gäbe es eine Garantie, dass alles morgen einfach so weitergeht. Und sofort kann ich wieder eine tiefe Dankbarkeit fühlen. Für meine frisch geputzten Zähne, ein warmes Bett, wunderbare Kinder, denen ich nicht erzählen muss, dass ich nicht weiß, wie sie morgen satt werden sollen.

Ich bin froh und dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte solch ein Straßen-Retreat mitmachen zu können. Und das der Zen-Mönch Claude AnShin Thomas mich so sicher auf dieser Reise begleitet hat.



## Der 2. Vorsitzende der Zaltho Sangha stellt ich vor

Marco Tino AnGyo Gerstenberg, Leverkusen



Mein Name ist Marco Tino AnGyo Gerstenberg, ich bin jetzt 40 Jahre. Mein erster Kontakt mit der Zaltho Sangha war vor ca. 4 Jahren. Damals meditierte ich auch schon, aber eher unregelmäßig. Ich war an einem Samstag bei der Meditation in Schlebusch in der Villa Wupperman. Ich fand das Sitzen damals kaum auszuhalten, mit all den Regeln und Ritualen. Ich empfand es als streng und eng und genau das war es, was ich nicht wollte. Ich wollte doch Freiheit und Offenheit. Also ging ich nicht mehr hin. Da ich dachte, dass es das Gegenteil bei mir bewirkte. So vergingen ca. 1 ½ Jahre. Damals las ich ein Buch über Zen. Die Autorin lobte es, wenn man alleine zuhause sitzt aber sie wiederholte auch, so empfand ich es, bestimmt hundert mal, dass man in einer Gruppe sitzen sollte. Ich nahm dann all meinen Mut zusammen und schrieb Marion GenRai Lukas an, ob ich nochmals zum Sitzen kommen kann. Sie schrieb, sie erinnere sich noch an mich, was ich nicht ganz glauben konnte, und lud mich zum Sitzen am Mittwoch ein. Ich ging dann zum Sitzen und es war genau dasselbe wie vor 1 ½ Jahren. Es kam mir streng vor durch die Re-

geln und die Rituale, aber ich wollte wissen was die Autorin in dem Buch meinte, es ist nochmal etwas anderes, in einer Gruppe zu sitzen als alleine. Deswegen kam ich jetzt regelmäßig. Ich musste mich jeden Mittwoch überwinden zum sitzen zu gehen, weil ich nichts von mir zeigen wollte. Weil ich nicht vertrauen wollte. Die Sangha nahm mich so auf, wie ich damals war. Ohne zu hinterfragen, ohne Druck aufzubauen, einfach so. Beim Achtsamen Sprechen und tief mitfühlenden Zuhören, war ich anfangs nicht in der Lage, überhaupt ein Wort zu sprechen, also hörte ich, so gut ich konnte, zu. Mir kam dann, nach Wochen, auch mal in den Sinn, ich könnte auch mal was sagen, fing mit oberflächlichen Dingen an. Ich traute mich mehr und mehr zu sagen und bekam so viel mehr zurück, als ich gegeben habe. Ich lernte dann auch Claude AnShin Thomas, Wiebke KenShin Andersen, Sonja MyoZen Sterner und Karen GetsuGen Arnold kennen. Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Retreat, es war in Essen. Claude AnShin Thomas sprach von der Praxis, dass man sich darauf einlassen sollte. Sonst sucht man endlos. Er verbildlichte es mit der Aussage: es ist, wenn man sich nicht darauf einlässt, wie ein schwarzes, abgrundtiefes Loch im Boden. Ein Stock liegt über dem Loch und man selbst hängt an dem Stock und hält sich fest, um nicht hineinzufallen. Ich selbst hänge immer noch an dem Stock, mein Vertrauen wächst. Was passiert, wenn ich loslasse....

Ich übernahm meine erste Aufgabe, ich wollte das mit dem Altar machen, sagte ich damals zu Marion GenRai Lukas, sie verstand mich falsch, von da an war ich Jisha. Die Position verlangte mir alles ab, da ich als erster, vor allen, in den Zendo (Meditationsraum) rein musste. Ich konnte mich nicht auf meinem Kissen in der Menge verstecken, sondern musste mich zeigen, musste nicht, ich wollte. Jedesmal als ich das Räucherstäbchen an der Kerze anzündete, zitterte meine Hand. Ich kam tief mit meiner Unsicherheit in Berührung. Was mich zutiefst ver-

unsicherte. Aber es war nicht das Einzige was passierte. Ich konnte durch Gespräche darüber meine Unsicherheit verringern. Sie ist bis heute da, aber mein Vertrauen in die Praxis und die Menschen, die die Praxis mit mir teilen, ist gewachsen. Ich verstand, wenn ich meinen Widerständen entgegen gehe und in sie eintauche, wächst mein Vertrauen.

Ich übernahm mehr und mehr an Aufgaben, weil ich sie mittlerweile als Übung betrachten kann. Ich wurde gefragt, ob ich mir nicht vorstellen könnte in den Vorstand zu kommen und dem Verein so zu helfen. Ich musste erstmal, als ich alleine war, lachen. Marco Tino Gerstenberg in einem Vorstand von so einem wichtigen Verein. Ich nahm mich nicht ernst. Sah aber die Chance, die es birgt. Also bewarb ich mich um den Posten des 2. Vorsitzes der Zaltho Sangha e.V.

Den Weg, die Praxis, die dieser Verein unterstützt und anbietet, ist für mich sehr schmerzhaft. Er bringt mich an meine geglaubten Grenzen und begleitet mich hindurch und bringt mich dem näher, was ich mir wünsche: freier und offener mein Leben gestalten zu können.

Mein Name ist Marco Tino AnGyo Gerstenberg, ich bin seit Februar 2015 2. Vorsitzender der Zaltho Sangha e.V. So wie ich willkommen geheißen wurde, möchte ich auch jeden anderen willkommen heißen.

In Gassho

**Marco Tino AnGyo Gerstenberg**



*Gedicht Nr. 2*

Ich  
weiß  
nicht,  
wann es  
aufgehört hat,  
dieses  
Kratzen  
auf der Innenseite  
meiner Haut,  
oder ob  
es tatsächlich  
einfach  
Ruhe brauchte –  
ich wandere herum  
in  
den Straßen der Stadt,  
die gepflastert sind  
mit ihrer  
Leere,  
einer gemeinsamen  
Seelenverwandtschaft –  
ich sitze unter  
einer Straßenlaterne  
und schaue  
in  
ein Schlagloch,  
einen Akt  
der Konzentration  
ausführend,  
berühre  
ich  
das Schmerzen  
von 1000  
Jahren  
des Verlustes:  
konfrontiert  
von  
weit geöffneten  
Augen,  
verschwindend  
in  
der Brandung,

*Poem Nr. 2*

I  
don't  
know  
when it  
stopped,  
this  
scratching  
inside  
my skin,  
or if  
it indeed  
is just  
resting --  
I wander  
around  
town streets  
paved  
with their  
emptiness,  
a shared  
kinship -  
I sit under  
a street lamp  
looking  
into  
a pothole,  
committing  
an act  
of concentration,  
I  
touch  
the aching  
of 1,000  
years  
of loss;  
confronted  
by  
wide  
eyes  
disappearing  
into  
the surf

eintauchend  
ins  
Meer,  
gehalten  
in seinen  
Tiefen,  
weit entfernt von  
meinem  
Blick,  
niemals  
wieder berührt zu  
werden  
in liebender  
Umarmung,  
außer  
in  
Tag-  
Träumen  
und  
nächtlichen Alpträumen,  
schreie  
ich laut auf –  
wenn  
ich doch nur  
ein stärkerer  
Schwimmer  
gewesen wäre.

slipping beneath  
the  
sea,  
held  
in its  
depths,  
far from  
my  
view,  
never to be  
touched  
again  
in loving  
embrace,  
except  
in  
day  
dreams  
and  
nightmares,  
I  
cry out loud -  
if only  
I  
had been  
a stronger  
swimmer.

*Claude AnShin Thomas*





# Die Zaltho Sangha beim Vesak-Fest in Frankfurt am Main

Karen GetsuGen Arnold, Frankfurt am Main



## Gemeinsames Rezitieren des Herz Sutra

Für Buddhisten aller Traditionen ist das Vesak-Fest fast so etwas, als ob Weihnachten und Ostern auf einen Tag fallen würden. In zahlreichen Ländern Asiens ist Vesak ein nationaler Feiertag, an dem gleichzeitig an Geburt, Erleuchtung und das Sterben des historischen Buddha erinnert wird. Es wird meist in der Zeit nach dem ersten Mai-vollmond begangen. Der volle Mond symbolisiert Bud-dhas Erleuchtung.

Seit einigen Jahren feiern buddhistische Gruppen in Frankfurt gemeinsam Vesak, in diesem Jahr zum neunten Mal. Insgesamt beteiligten sich 18 Gruppen aus Frankfurt und näherer Umgebung an der Organisation und Durchführung des Festes und stellten sich vor Ort mit Infoständen vor. So konnte man sich über die Vielfalt von Buddhismus in Frankfurt und Umgebung informieren. Die Unterschiedlichkeit der verschiedenen buddhistischen Gruppen war beeindruckend: es gab zahlreiche tibetische Gruppen, einige Zen-Gruppen, und einige Gruppen mit in Frankfurt lebenden Menschen aus asiatischen Ländern, für die der Buddhismus gleichzeitig Religion und Kultur ist.

Zum ersten Mal war die Zaltho Sangha mit einem Stand vertreten. Marion GenRai Lukas und Marco Gerstenberg waren aus Leverkusen, Sonja MyoZen aus Bielefeld und Benedikta Jankovic war aus der Nähe von Gießen angereist. Das Fest war gut besucht. Viele Menschen kamen zu unserem Stand und fragten interessiert über die Praxis der Zaltho Sangha nach.

Neben den Ständen der buddhistischen Gruppen gab es ein Bühnenprogramm. Es wurde eröffnet mit dem gemeinsamen Rezitieren des Maka Hannya Haramita Shingyo, das auch das Herz-Sutra genannt wird. Es wird in vielen Tempeln und Dojos rezitiert. Im Anschluss an diese gemeinsame Rezitation gab es Vorträge zu buddhistischen Themen, aber auch eine Vorführung von Lu Jong, einem Tibetischem Yoga, sowie eine Tanzvorführung einer Tanzgruppe des Tibet-Vereins.

In zwei weiteren Räumen gab es weitere Vorträge und Lichtbildvorträge und man konnte Meditation praktisch erfahren. Die Zaltho Sangha bot eine Sitz- und Gehmeditation an. Ca. 60 Personen nahmen teil. Wir hatten, wie alle Gruppen, 30 Minuten Zeit dafür. Es war ein wunderbares Erlebnis, mit Menschen in kurzer Zeit gemeinsam über die Praxis zur Ruhe zu kommen und sich in all dem Trubel und den vielen Möglichkeiten der Ablenkung wieder auf uns und unseren Atem auszurichten. Das ist für mich das Wesentliche meiner buddhistischen Praxis: in den Ablenkungen außen den Kontakt zu meinem Atem zu behalten oder wieder zu gewinnen. Ich war glücklich darüber, dass unser kurzes Angebot anderen Menschen davon vielleicht einen Geschmack geben konnte. Beendet wurde der Tag mit einer kraftvollen Darbietung einer japanischen Trommelgruppe, Sakura no Ki. Mit ihrem energiegeladenen und harmonischen Zusammenspiel begeisterten die Gruppe, die vorwiegend aus Frauen besteht, am Ende eines vollen und gelungenen Tages das Publikum. Es war schön, gemeinsam mit anderen buddhistischen Gruppen etwas zu tun, diese darüber besser kennen zu lernen und unsere Vielfalt zu erleben. Für meinen Geschmack war das Fest recht intellektuell ausgerichtet. Umso wertvoller habe ich die Möglichkeit des gemeinsamen Praktizierens empfunden. Ebenso wichtig war für mich das Erleben von Sangha, der Zusammenhalt und die Harmonie in unserer Gruppe. Mir ist wieder bewusst geworden, wie wichtig es ist zu praktizieren. Und dass jede Situation dazu geeignet ist zu üben, bei mir und meinem Atem zu bleiben.

## DANA Paramita

**Wenn Sie diese Arbeit mit einer finanziellen Spende unterstützen können, so würden wir das sehr schätzen. Falls Sie Interesse haben, Ihre Zeit und Energie zu schenken und/oder eine Veranstaltung mit Claude AnShin Thomas oder der Zaltho Sangha zu organisieren, melden Sie sich gerne bei uns.**

**Das DANA Paramita, das Paramita vom Geben und von der Großzügigkeit, ist die wichtigste Übung in der buddhistischen Tradition. Wenn wir geben, entdecken wir unsere Intentionen und lassen von unserer Selbstbezogenheit los. Für einen Moment lang kann es geschehen, dass wir uns mit uns selbst und mit unserer Welt mehr verbunden fühlen. Das DANA Paramita ist die Grundlage unserer Arbeit. Auf diese Weise können die buddhistischen Lehren authentisch weitergegeben werden.**

**Bankverbindung der Zaltho-Sangha:**  
Sparkasse Leverkusen:

**Blz.: 375 514 40**  
Konto zu Gunsten der  
Zaltho Foundation und Claude AnShin Thomas' Arbeit:  
(Telefonaktionskonto)  
**100 021 575**  
**Iban:** DE07 3755 1440 0100 0215 75  
**BIC:** WELADEDLLE

# Europa - Termine von Claude AnShin Thomas 2015

Datum	Art der Veranstaltung	Ort der Veranstaltung	Kontakt
<b>OKTOBER</b>			
Donnerstag, 15.10. Freitag, 16.10. - Sonntag, 18.10.	Öffentlicher Vortrag und 3-tägiges Retreat	Frankfurt DEUTSCHLAND	Karen GetsuGen Arnold Tel.:+49-69-58030901 E-Mail: getsugen@zaltho.de
Montag, 26.10. - Freitag, 30.10.	Öffentlicher Vortrag und 5-tägiges Retreat	Menzingen SCHWEIZ	Lassalle Haus Tel.:+41-41-41 757 11 11 E-Mail:info@lassalle-haus.org Web:www.lassalle-haus.org
<b>NOVEMBER</b>			
Sonntag, 01.11.	Öffentlicher Vortrag Ars Vitae	Basel SCHWEIZ	Hans Sarbach Tel.:+41-61-731 33 69 E-Mail:anmeldung@arsvitae.eu Web:www.arsvitae.eu
Freitag, 06.11. Samstag, 07.11. - Sonntag, 08.11. -	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Retreat UNGARN	Budapest	Tibor Meller E-Mail: tibor.meller@gmail.com Tel.:+36-30-277 4281
Dienstag, 10.11. Montag 16.11.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Retreat Gefängnis-+ Schulbesuche	Firenze ITALIEN	Daniele Ippolito Tel.:+49-69-6443585 E-Mail:danielippo@yahoo.it
Mittwoch, 18.11. - Dienstag, 24.11.	Öffentliche Vorträge und 3-tägiges Retreat	Vitoria Gasteiz Onati-Gipuzkoa Sanctuary Arantzazu SPANIEN	Elkarrizan Elkartea E-Mail: infointerser@gmail.com
<b>DEZEMBER</b>			
Dienstag, 01.12.	Öffentlicher Vortrag	Osnabrück DEUTSCHLAND	Nikola Ruck E-Mail: nruck@uos.de
Donnerstag, 03.12. Freitag, 04.12. - Sonntag, 06.12.	Öffentlicher Vortrag und 3-tägiges Retreat	Bielefeld DEUTSCHLAND	Sonja MyoZen Sterner Tel.:+49-1577-9256204 E-Mail: smyozen@gmail.com
Mittwoch, 09.12. Samstag, 12.12. - Sonntag, 13.12.	Öffentlicher Vortrag und 2-tägiges Retreat	Gießen DEUTSCHLAND	Benedikta Jankovic Tel.:+49-176-24856491 E-Mail: benedikta-jankovic@web.de
Montag, 28.12. Dienstag, 29.12. - Samstag 02.01.	Öffentlicher Vortrag und 5-tägiges Jahreswechsel retreat - auf Einladung -	Leverkusen DEUTSCHLAND	Marion GenRai Lukas Tel.:+49-2171-56728 E-Mail: genrai@zaltho.de