

# Zaltheo Sangha

RUNDBRIEF I. HALBJAHR 2006

Gemeinschaft für Frieden und soziale Aussöhnung e.V.

I / 2006



**SANGHA IN BIELEFELD** – Seite 2

**IMAGINE** – Seite 3

**DIE GRUNDLAGEN DES FRIEDENS** – Vortrag von Claude AnShin Thomas – Seite 4

**WENN DU DICH SELBST VERSTEHEN WILLST** – Von Arno Arquint, Schweiz – Seite 5

**DER GELEHRTE MÖNCH** – Seite 6

**STUTTGARTER BUCHWOCHE** – Seite 6 – Seite 7

**UNSER DANK** – Seite 7

**TERMINE** – Seite 8





# Liebe Freunde und Sangha Mitglieder

## Liebe Freunde und Mitglieder der Zaltho Sangha,

ich freue mich, Euch den I. Rundbrief des Jahres 2006 übersenden zu dürfen. Er enthält dieses Mal u.a. einen Erfahrungsbericht über die Neugründung einer Zaltho-Sangha-Meditationsgruppe in Bielefeld, einen Auszug eines Vortrages zum Thema "Frieden" von Claude AnShin Thomas, den Bericht von Arno aus der Schweiz über das Jahreswechsel-Retreat im Magnolia Zen Zentrum in Mary Esther, Florida, sowie einige kleinere Texte und Gedichte, die z.T. von Mitgliedern und Freunden der Zaltho Sangha selber verfasst und zusammengetragen wurden.

Darüber hinaus enthält der Rundbrief – wie immer – den aktuellen Terminkalender von Claude AnShin Thomas für das Jahr 2006.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und freue mich sehr über Eure Meinung, Rückmeldung, Anregungen und Wünsche.

Herzlichst,

Marion GenRai Lukas  
- für die Redaktion



## Sangha in Bielefeld

Seit Oktober/November 2005 gibt es in Bielefeld eine Zaltho-Sangha-Gruppe. Wann die Idee entstand, lässt sich nicht mehr genau sagen. Es war ähnlich wie beim Wachstumsprozess z.B. einer Pflanze: zuerst ganz klein und unsichtbar im Dunklen, dann immer größer und irgendwann sichtbar. Bevor ich weitere konkrete Schritte unternahm, registrierte ich meine zweifelnden und sorgenden Gedanken: „Wie soll das gehen? Was hält Claude AnShin davon? Wie kann das mit der bisherigen Gruppe weitergehen? Wird das nicht alles zu kompliziert? Sollen wir uns zuerst treffen und schon etwas vorbereiten? Ist es überhaupt eine gute Idee?“ So ging das eine Weile. Beim Retreat in Belgiz erzählte ich Claude

AnShin, dass es in Bielefeld vier oder fünf Interessierte für eine Zaltho-Meditationsgruppe gebe. Und Claude AnShin antwortete so spontan erfreut und ermutigend „Sure!“ Bei der noch am gleichen Nachmittag stattfindenden Mitgliederversammlung stellte Claude AnShin das Vorhaben vor und sagte seine Unterstützung für eine Gruppe in Bielefeld zu. Er betonte, wie wichtig es sei lebendige Sangha zu praktizieren: gemeinsam zu praktizieren, sich gegenseitig als einzelne und als Gruppen – bestehende wie auch künftige – zu unterstützen, auszutauschen, sich zu besuchen und sich zu Achtsamkeitstagen zu treffen.

Fast unmittelbar nach dem Retreat fand dann das erste Bielefelder Sangha-Treffen bei Steffi mit Daniel und Klaus statt, um die nächsten Schritte, Zeit, Ort und Sonstiges



festzulegen. Für den Anfang konnte ich einen meiner Praxisräume anbieten, und so trafen wir uns schon am folgenden Dienstag, um gemeinsam zu praktizieren. Ich war ganz schön aufgeregt. Marion GenRai und Roger ShoShin gaben mir viele Hinweise und Hilfen. Mir wurde deutlich, dass gerade am Anfang, beim Aufbau einer Gruppe auf eine Form und deren Einhaltung zu achten ist. Ich lernte, wie wichtig Form und Verbindlichkeit sind, aber auch dass Übereifer und zu große Skrupelhaftigkeit oder Ängstlichkeit nicht im

Einklang mit dem Dharma stehen. An diesem ersten Abend waren wir zu fünft. Jede/r brachte ein eigenes Sitzkissen mit und wir bereiteten gemeinsam den Raum vor. Danach praktizierten wir Sitzen – Gehen – Sitzen. Zu Beginn rezitierten wir die vier Versprechen, am Ende das Gatha der Versöhnung, anschließend das Abend-Gatha. Zum zweiten Dienstag kam Marion GenRai von Leverkusen nach Bielefeld. Sie brachte Grüße und die Unterstützung von Claude AnShin mit. Dann gab sie mir sehr wertvolle Hinweise, z.B. für den Aufbau des Altars, diesen stufenförmig aufzubauen – ein sehr großer Unterschied. Das machte mir bewusst, dass ich das bei Retreats zwar registriert hatte, aber doch nicht so bewusst, dass ich es für mich umgesetzt hätte. Wie viel lebendiger der Altar dadurch wurde: von zweidimensional in die dritte Dimension (Höhe) oder wie von schwarz – weiß zu farbig.

Gleichzeitig registrierte ich, wie sich auch Widerstand in mir regte, ja wie ich innerlich ärgerlich wurde: Ich verspürte so was wie Kritik an mir und daran, wie ich es bisher gewusst und getan hatte (Konditionierung). Es waren also gleichzeitig Gefühle von einerseits Interesse, Offenheit und Dankbarkeit und andererseits von Ärger und Widerstand in mir. Und dieses Gefühlsgemisch verstärkte sich noch, als GenRai weitere Informationen zu Form und Ablauf gab. Ich fand es gleichzeitig schön und sehr beängstigend: Verbeugungen, Niederwerfungen vor einer Gruppe: „Steht mir das zu? Will ich das?“ Plötzlich war ich mit ganz Vielem konfrontiert. Bei der Sitzmeditation liefen Filme in meinem Kopf ab und ich hatte große Mühe, zum Atem zurückzukommen. Ich nahm den Geruch des Räucherstäbchens ganz stark wahr. „Das verträgt sich nicht mit meinem Praxisraum. Das ist viel zu stark, das sind ganz andere Energien! Ich habe eh schon so viel zu tun, jetzt noch diese Verpflichtung! Zuviel Verantwortung, zu starke Energien, Davonlaufen, Flucht, was habe ich da angefangen, in welcher Falle sitze ich, wie komme ich da wieder raus?!“ Mein Herz schlug schnell und ich fühlte mich abwechselnd wie betäubt und dann wieder aufgeregt – an ein „Meditationsgefühl“ war nicht zu denken. Und so allmählich kamen dann doch Gedanken wie: „Das ist jetzt da, darum geht es, das ist das Thema. Die Meditation zeigt das auf, bringt mich in Kontakt damit, mit dem, was ich nicht anschauen möchte.“

Dann bekam die Aufregung wieder die Oberhand. Und das ging so hin und her: Gefangensein und Angst einerseits und auf der anderen Seite der Gedanke, mich davon nicht so gefangen nehmen zu lassen, sondern diese Gedanken und Gefühle als das zu nehmen, was jetzt hochkommt und bewusst wird. Und am nächsten Tag konnte ich die Befreiung dann erleben, nicht nur denken. Und es war wirklich befreiend: Die Ängste haben sich in Nichts aufgelöst, sind zu Nichts zerfallen, reine Hirngespinnste – WOW! „A powerful practice!“ Ich habe mich danach mit Freude und innerer Überzeugung mit den Ritualen und der Form beschäftigt.

Am darauf folgenden Samstag war ein Achtsamkeitstag der Zaltho-Sangha in Leverkusen. Das war sehr schön, noch mal gemeinsam zu praktizieren, die Erfahrungen zu vertiefen und die Gefühle besser zu inte-



grieren. Unsere Bielefelder Sangha war mit Klaus, Doris, Daniel und mir „stark“ vertreten. Klaus und ich bekamen von GenRai und ShoShin tiefe und einfühlsame Unterweisungen für unsere Aufgaben. Dabei war von Anfang an deutlich, dass wir nicht Gruppenleiter oder Chefin, sondern alle gleichrangig und gleichberechtigt sind. Da Klaus und ich mit der Form, wie Claude AnShin sie praktiziert, am meisten Erfahrung haben, sei es nun unsere Aufgabe, die Form vorzugeben und bestimmte Rituale durchzuführen. Durch die Einhaltung der Form ist ein sicherer Rahmen gewährleistet, innerhalb

dessen Konzentration und Meditation möglich oder erleichtert werden.

Da das Teilen im Allgemeinen für mich keine einfache Angelegenheit ist, beinhaltet das Teilen dieser Gruppenaufgabe mit Klaus beides: Geschenk und Herausforderung. Ich kann nicht so leicht abgeben (z.B. Kontrolle und Verantwortung) und annehmen (z.B. Kritik)

Darum trage ich manches Mal zuviel alleine und fühle mich dann alleine gelassen (falsches Selbstmitleid). Deswegen bietet diese Konstellation für mich eine große Chance und Bereicherung. Am darauf folgenden Dienstag kam Tanja aus Hamburg zum Sangha-Abend nach Bielefeld, bereicherte uns mit ihrer Präsenz und unterstützte mit der Glocke – vielen Dank!

Es tauchen weiterhin neue Fragen, Gedanken und Gefühle auf. Wie gehe ich mit ihnen um? Drücke ich weg oder schaue ich

an, was kommt? Es geht immer weiter. Das Erwachen ist nichts Einmaliges, nichts was festgehalten werden kann.

Ich möchte an dieser Stelle Claude AnShin, Wiebke KenShin, Marion GenRai, Roger ShoShin, Klaus AnGyo, Tanja AnGyo, der Bielefelder Sangha und der Zaltho-Sangha für ihre Unterstützung ganz herzlich danken. Die Gruppe ist für alle offen. Wer dazu kommen möchte, ist herzlich willkommen. Vorerst werden wir uns weiterhin jeden Dienstag um 19.30 Uhr in der Spindelstr. 37 (Psychotherapeutische Praxis Johanna Kapfer) treffen.

Für Kontakte:

Johanna Kapfer, Spindelstr. 37, 33604 Bielefeld, Tel. 0521/173566 oder 0521/1366105, email: jkapfer@debitel.net  
Klaus Schick, Luisenstraße 38, 32278 Kirchlengern, Tel.: 05223/761492, email: k.h.schick@gmx.net



### Imagine

Stell Dir vor, es gibt keinen Himmel, es ist einfach, wenn Du's probierst  
keine Hölle da unten, über uns nur Luft, Wolken, Universum  
Stell Dir vor, alle Menschen leben nur im Jetzt

Stell Dir vor, es gibt keine Staaten, es ist nicht schwer  
nichts, wofür es zu töten oder zu sterben lohnt und auch keine Religion!  
Stell Dir vor, alle Menschen leben ihr Leben in Frieden

Stell Dir vor, es gibt keinen Besitz, ich weiß nicht, ob Du das kannst  
kein Grund für Gier und Hunger, eine Gemeinschaft aller Menschen  
Stell Dir vor, allen Wesen gehört gemeinsam die Welt

Aha, Du sagst, ich bin ein Träumer, aber ich bin nicht der Einzige  
ich hoffe, eines Tages wirst Du teilhaben und die Welt wird eine Welt sein

frei nach John Lennon, 





## Die Grundlagen des Friedens

Ich bin ein voll ordinierter buddhistischer Mönch in der japanischen Soto- und Rinzai-Tradition. Die vorgeschriebene Praxis oder wie ich mich selber präsentiere, ist eher der Soto-Zen-Tradition zugehörig. Wenn ich also spreche, dann spreche ich aus der Perspektive der Lehre Buddhas heraus. Nicht notwendigerweise aus der Ideologie der Soto-Zen-Linie. Die Lehre Buddhas und der Buddhismus sind oftmals sehr verschieden. Und ich möchte mich auf die Lehre Buddhas konzentrieren. Also ganz gleich, welchen Ritualen Du folgst und welche Tradition Dein bestimmter spiritueller Pfad aufweist, am Ende ist das bedeutungslos. Jedenfalls für mich. Sie bedeuten etwas für Dich. Aber die Rituale und die Tradition sind nicht der Weg. Sie sind nicht der Weg zum Erwachen. Sie sind nicht das, was uns mit dem in Kontakt bringt, was uns daran hindert aufzuwachen. Sie bieten uns eine Form. Es ist wichtig zu wissen, dass die Praxis nichts Festgelegtes, nichts Rigidies ist. Sie ist vielmehr lebendig. Sie ist organisch. Sie drückt sich ständig neu aus und offenbart sich jeden Tag von neuem.

Der Buddha sprach vom relativen Verständnis. Und er sprach vom absoluten Verständnis. Und obwohl das nicht zwei verschiedene Dinge sind, sind sie auch nicht dasselbe. Die meisten von uns stecken in der Relativen Existenz fest, in der es zehntausend Versionen der Wahrheit gibt. Zehntausend Versionen davon, was Frieden ist. Zehntausend Versionen davon, was eine Glocke ist. Worum Buddha sich bemühte, was er uns zeigen wollte, bestand darin, uns dabei zu helfen, zum absoluten Raum, zur absoluten Weite zu erwachen. Diesem Ort des Wissens, diesem Ort des Verstehens, der jenseits des Intellekts ruht. Und falls Du glaubst zu wissen, wo das ist, so weißt Du es bereits nicht. Er transzendiert das analytische, herkömmliche Verstehen.

Die gegenseitige Verbundenheit. Davon spricht Buddha, wenn er dieses Thema vom Relativen und Absoluten aufgreift. Dass das Relative und das Absolute nicht zwei seien. Es ist die gegenseitige Verbundenheit aller

Dinge. Obwohl es zehntausend Formen einer Glocke gibt, sind es alles Glocken. Tatsächlich ist es auch wahr, dass ich nicht einmal verschieden bin von einer Glocke. Genau wie ich von Dir nicht verschieden bin. Es ist wahr, dass wir uns als verschieden wahrnehmen oder ich mich selbst als verschieden von z.B. einer Glocke wahrnehme. Das ist Leiden. Wie kommt es, dass ich von dieser Glocke nicht getrennt bin? Denn es ist auch wahr, dass ich nicht diese Glocke bin. Was war die Glocke, bevor sie eine Glocke wurde? Was sind also die „Nicht-Glocken-Elemente“? Natürlich ist die Erde in ihr. Der Himmel, der Regen, die Sonne. Die Mineralien des Erdbodens. All diese essentiellen Zutaten sind auch in mir. Genau an dieser Stelle, jenseits dieser herkömmlichen, konventionellen Existenz. Das ist der Grund, warum ich von der Glocke nicht getrennt bin. Wir sehen auch ein bisschen ähnlich aus ... es sind sogar Tätowierungen darauf.



Womit ich auch arbeite, ist die Tatsache, dass Meditation nicht nur das Sitzen auf dem Kissen ist. Tatsächlich ist Meditation eine Lebensart, eine Lebensweise. Es ist die Konzentration, die wir in jeden Augenblick,

jede Sache und jede Handlung mit hinein bringen. Arbeiten ist Meditation. Es ist nicht verschieden von unserem Alltag. Den Abwasch machen ist Meditation. Meditation ist nicht verschieden vom Alltag. Der ist auch nicht verschieden vom Sitzen auf dem Kissen. Zähneputzen ist Meditation. Es ist nicht verschieden vom Sitzen auf dem Kissen.

Es geht darum, dass wir die Qualität, die wir beim Sitzen auf dem Kissen erleben, in all unser Handeln in unserem Leben einbringen. Und uns daran zu erinnern, dass die Wurzel der Meditation, die Wurzel der Praxis das Sitzen auf dem Kissen ist.

Viele Menschen glauben, dass sie tun können, was immer sie wollen, und nennen das dann Praxis. Und obwohl es wahr ist - auf der relativen Eben ist es korrekt - sei vorsichtig, dass Du nicht nach einem Teilchen der Wahrheit greifst und das fälschlicherweise als die absolute Wahrheit, die ganze Wahrheit siehst.

Wenn Du wirklich die Praxis des Friedens kennen lernen willst, dann müssen wir zu dem erwachen, was uns daran hindert, in unserem eigenen Leben friedvoll zu sein. Aber ich sage euch: Krieg ist nicht der Weg und Gewalt ist niemals eine Lösung. Wenn wir wirklich wissen wollen, was Frieden ist, dann müssen wir zu dem Krieg in uns erwachen. Und wir müssen es wagen, anders zu leben. Denn der Krieg existiert nicht da draußen. Der Krieg findet nicht in Israel statt oder im Jemen. Nicht in Afghanistan. Der Krieg findet direkt in uns statt, in jedem Einzelnen von uns. Und wir müssen zu diesem Leiden erwachen und damit anfangen aufzuhören, diese Kreisläufe endlos zu wiederholen.

Wenn wir das nicht tun, wird sich nichts ändern. Viele Menschen sind depressiv bezüglich der Zustände in der Welt. Und ich, auch ich bin tief davon beeinträchtigt. Und ich bin sehr traurig. Manchmal voller Verzweiflung. Und ich sitze weiter. Ich praktiziere weiter und ich schaue tiefer in die Natur meiner selbst, so dass ich zu dem Krieg in mir aufwache. Denn wenn ich den Krieg in mir transformiere, hat das eine Auswirkung.



## JAHRESWECHSELRETREAT 2005 / 2006 IN FLORIDA

Arno berichtet

Denn wisst Ihr, diese Haut, dieser Arm, das ist nicht mein Körper. Bitte täuscht Euch da nicht. Das ist nur eine Form, in der ich zur Zeit erscheine. Schaut euch um. Nehmt euch jetzt die Zeit. Schaut euch wirklich um. Schaut euch die Decke an, die Wände, schaut den Boden an, schaut raus und seht euch die Bäume an. All das, all das ist mein Körper. Und du und ich sind nicht verschieden.

Also wenn ich will, dass die Welt anders wird, dann muss ich willens sein, anders zu leben. Und mich selbst in jedem Augenblick zu fragen: Wie kann ich zu Diensten sein?

### Claude AnShin Thomas



S I S T  
A D  
W E  
R  
S  
I  
N  
N  
D  
E  
S  
L E B E  
S  
I C H  
R B I  
E N  
N D  
I E  
B R E  
H C I

### Wenn du dich selbst verstehen willst...

Ich hatte Claude AnShin Thomas anlässlich eines Friedentrainings im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn/Schweiz kennen gelernt. Zuvor hatte ich bereits mehrmals sein Buch gelesen. AnShins Worte stießen bei mir auf Resonanz, irgendetwas in mir war zutiefst berührt und angesprochen. Als ich das Retreat ausgeschrieben sah, meldete ich mich unverzüglich von meinem Militärdienst ab, den ich als Seelsorger der Schweizer Armee in dieser Zeit eigentlich zu leisten gehabt hätte. Am Ende der Woche lud mich Claude AnShin Thomas dann zum Jahreswechsel-Retreat nach Florida ein.

Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, dass ich wohl zwar sehr gerne hingehen würde, ich aber dieses Vorhaben wohl nur sehr schwer in die Tat umsetzen könne. Durch meinen Beruf bin ich zeitlich ziemlich beansprucht. So sind die Weihnachtstage für mich eine willkommene Gelegenheit, mich ganz meiner Frau und meiner zweieinhalbjährigen Tochter zu widmen. Doch ich spürte deutlich, dass es ganz wichtig wäre, zu gehen. Trotz großer Widerstände bin ich so am 26. Dezember ins Flugzeug gestiegen und nach Florida geflogen. Schon während des ersten abendlichen Interviews machte mir Claude AnShin klar, dass es für mich ganz wichtig sei, auf mich selbst zu achten und für mich zu sorgen.

Natürlich kannte ich diesen Satz, ich war aber davon überzeugt, dass ich mich schon gut um mich kümmern. Doch die Botschaft schlug kräftig ein. Bei der morgendlichen Meditation brachen dann die Dämme und ich musste oder durfte meinen Emotionen und Tränen freien Lauf lassen. Von diesem Tag an lebte ich, wie Claude AnShin so treffend sagt, in starken Gefühlen. So wurde das Retreat für mich zu einer Auseinandersetzung mit mir selbst, mit meinen widersprüchlichen Gefühlen und Befindlichkeiten. Gefühle des Widerstands wechselten sich ab mit solchen des Wohlbefindens, da waren Aggressionen, Traurigkeit, Freude, Langeweile, Zorn und viele andere Gefühle, mit denen ich täglich konfrontiert wurde und die ich sehr gut aus meinem Alltag kannte.

Wenn ich mich besser verstehen und meine Verhaltensmuster verändern will, muss ich genau hinsehen und erkennen, was ist. Von Claude AnShin haben wir Bücher zum Selbststudium erhalten, daraus sind die fol-

genden Sätze: „Wenn du dich selbst verstehen willst, so musst du das inmitten von Verwirrung und Aufgeregtheit tun. Begehe nicht den Fehler, tot in der kalten Asche eines verwitterten Baumes zu sitzen!“ Während des Retreats hatte ich wirklich die Gelegenheit, die Verwirrung und Aufgeregtheit kennen zu lernen.

Für mich ist das Thema der Selbstannahme oder der Selbstliebe während dieser Tage zum zentralen Thema geworden. Aus der jüdisch-christlichen Tradition kannte ich das Gebot „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ sehr gut.

Was Selbstliebe aber wirklich bedeutet, warum sie so wichtig ist, und wie sie zu leben ist, wurde mir zum Hauptthema, das sich wie ein roter Faden durch das ganze Retreat zog. Bis anhin war das Wort Selbstliebe für mich immer ein bisschen suspekt. Ich setzte es irgendwie, wenn zwar auch nicht ganz bewusst, mit Egoismus und neurotischem Kreisen um sich selbst gleich. Ich habe jetzt gelernt, dass dem nicht so ist, dass es ganz entscheidend ist, dass ich mich um mich selbst kümmere und ich mich um mich selbst Sorge.

Der Satz eines mittelalterlichen Mönches „Gönne dich dir selbst“ wurde mir dabei ganz wichtig. Es geht um meine Heilung, nicht aber um die Heilung meines kleinen Egos, sondern meine Heilung ist die Heilung aller Dinge und Wesen, die Heilung des ganzen Universums. Wie soll diese Heilung geschehen können, wenn ich immer im Draußen bin, wenn ich die ganze Welt retten will, dabei aber das Wesentliche und Eigentliche, das Hier und Jetzt vergesse und nicht beachte?

Wie kann ich diese Welt verändern, wenn ich nicht achtsam umgehe mit mir selbst, mit allem, was mich umgibt und mit dem ich zu tun habe? Wenn ich die Welt verändern will, und ich möchte sie wirklich verändern, so habe ich mit mir zu beginnen. Ich habe darauf zu achten, wie ich mit den Dingen und den Menschen umgehe, denen ich begegne.

Wie ich mein Bett mache. Wie ich meine Zähne putze. Wie ich das Spülbecken reinige. Wie ich durch eine Tür gehe. Und immer wieder zu meinem Atem zurückzukehren und wahrzunehmen, was ist, hier und jetzt. Jeder Augenblick, jeder Moment ist die Gelegenheit, zu heilen, Frieden zu schaffen, Werkzeug des Friedens zu sein. So wurden mir die folgenden Worte aus der Abendandacht ganz wichtig:



## Die Geschichte vom gelehrten Mönch

### Buchwochen in Stuttgart

„Let me respectfully remind you, life and death are of supreme importance, time passes swiftly by and opportunity is lost, each of us must strive to awaken, AWAKEN! TAKE HEED! DO NOT SQUANDER YOUR LIFE!!!“ Ich möchte erwachen, endlich in Freiheit leben, die Wahl haben, nicht mehr einfach aus einer Konditionierung heraus reagieren, sondern agieren, kreativ und phantasievoll, mit Hingabe und Mitgefühl. Da ich diese Zeilen schreibe, spüre ich eine große Entschlossenheit, diesem Weg der Heilung und des Friedens zu folgen. Ich möchte einfach nicht mehr so weitermachen wie bisher, ich möchte, dass mein Leben, meine Beziehungen und meine Verhaltensweisen sich ändern. Ich bin mir aber auch dessen bewusst, dass mich schon sehr bald der Alltag einholen wird. So hoffe ich sehr, dass ich meine momentane Entschlossenheit und Entschiedenheit mitnehmen und das, was ich hier in Florida gelernt habe, umsetzen kann.

**Arno Arquint,**

Trinserstrasse 3, CH - 7015 Tamins  
aquila@spin.ch



## Die Geschichte vom gelehrten Mönch

In einer bedeutenden Provinzhauptstadt lebte einmal ein gelehrter und geachteter Mönch, der von seinen Schülern hoch geschätzt wurde. Er hatte alle bedeutenden Werke gelesen und auch einige selbst verfasst. Man sagte ihm nach, das er alle Tiefen der Lehren ergründet hätte, die Logik seiner Rede unübertroffen sei und ihn im Disput niemand schlagen könne.

Eines Tages kam einer seiner Schüler von einer Reise und erzählte, dass in einem Kloster gar nicht so weit entfernt ein alter Weiser lebe. Dieser erteile jedem, der es wünsche, Belehrungen und sie seien in ihrer Tiefe und Weite unübertrefflich.

Der gelehrte Mönch beachtete die Erzählung zunächst nicht, doch die Begeisterung seines Schülers machte viele Menschen neugierig und sie wollten den Alten sehen.

Immer häufiger hörte der Gelehrte Erzählungen vom weisen Alten. Schließlich packte er seine wichtigsten Bücher und



Manuskripte zusammen und machte sich auf den Weg. Er wollte den Alten zum Disput herausfordern und sehen, was an seiner Weisheit dran sei.

Als er bei dem Alten angekommen war, zündete dieser eine Kerze an, bot ihm einen bequemen Sitzplatz an, goss ihm Tee ein und fragte, ob er sonst noch etwas für sein Wohlbefinden tun könne. Der Gelehrte wollte keine Zeit verlieren und fing an, dem Alten Fragen zu stellen. Der Alte blickte ihn freundlich an und fragte: „Möchten Sie noch Tee?“ Der Gelehrte nahm an, dem Alten seien seine Frage zu einfach und er wolle sich über ihn lustig machen. Er stellte nun die schwierigsten Fragen, die er ersinnen konnte, doch der Alte sagte immer nur freundlich: „Möchten Sie noch Tee?“ Inzwischen war es tiefe Nacht und in dem Gelehrten wuchs der Ärger. Schließlich sprang er auf, richtete den Finger auf den Alten und fragte: „Was ist Buddha?“ Der Alte schien zu überlegen, blickte versonnen in die Kerzenflamme und strich sich sanft über seinen Bart. Schließlich blickte er auf, sah dem Gelehrten direkt in die Augen und fragte: „Möchten Sie noch eine Tasse Tee?“

Der Gelehrte war außer sich, sprang zu seinen Manuskripten, riss ein Blatt heraus und hob zu einer Belehrung an. Er würde jetzt und hier dem Alten klar machen, worum es eigentlich geht.

Der Alte beugte sich ein wenig vor und blies die Kerze aus.

In der ihn umfangenden Finsternis erlangte der Gelehrte die Erleuchtung.

## Claude AnShin Thomas und Robert Atzorn bei den Buchwochen in Stuttgart

Am 10.12.2005 trafen sich Robert Atzorn und Claude AnShin Thomas auf Einladung des Theseus Verlages in Stuttgart zu den sogenannten Buchwochen. Wie auch schon bei der Veranstaltung auf der Frankfurter Buchmesse im Jahre 2004, gab es vor gut 100 Gästen einen Vortrag von Claude AnShin und im Anschluss daran las Robert Atzorn aus Claude AnShins Buch „Krieg beenden – Frieden leben“.

Danach hatten die Zuhörer Gelegenheit, Fragen zu stellen, wovon sehr rege Gebrauch gemacht wurde. Was mich an dieser Veranstaltung sehr beeindruckt hat, war die Offenheit und Ernsthaftigkeit, mit der sowohl Claude AnShin als auch Robert Atzorn die Fragen auf einer ganz persönlichen Ebene beantwortet haben.

Hier ging es nicht um theoretische Abhandlungen sondern um ganz persönliche Lebenserfahrungen und sehr viel Authentizität, die beide ausstrahlten und wodurch sie das Publikum in ihren Bann zogen. So war die Atmosphäre im Vortragssaal von großer Aufmerksamkeit und Interesse geprägt.

Es gibt von beiden Seiten das Interesse, auch in Zukunft gemeinsame Veranstaltungen abzuhalten, um Themen wie Gewalt, Gewaltlosigkeit, Krieg, Aggression, Heilung und Transformation zu mehr Gehör in der Öffentlichkeit zu verhelfen.

Für mich war es eine sehr spannende Veranstaltung, da ich Wiebke KenShin vertreten und die Übersetzung während des Vortrages machen durfte. Es ist immer eine große Herausforderung und mit viel Aufregung und Nervosität verbunden.

Gleichzeitig ist es eine große Freude, diese Gelegenheiten zu haben und solchen Veranstaltungen beiwohnen zu dürfen. Und es hat für mich ganz viel mit meiner persönlichen Transformation zu tun. Denn noch vor 5-6 Jahren wäre ich nicht in der Lage gewesen, das zu tun.

Zum Abschluss möchte ich die Gelegenheit ergreifen, Robert Atzorn ganz herzlich für seine Unterstützung der Arbeit von Claude AnShin Thomas zu danken. Es ist wirklich ein

**Roland**



Akt des DANA, des großzügigen Gebens, von Zeit, Energie und Entschlossenheit. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.

**Marion GenRai Lukas**



### **Notiz von der Zaltho Foundation, USA**

Ich hoffe, dass es euch allen gut geht. Auch ich wollte die Gelegenheit nutzen, euch allen, die bei der Arbeit der Zaltho Foundation und dessen Gründer Claude AnShin Thomas Mithilfe leisten zu danken: für das Schenken eurer Zeit, eurer Energie und von materiellen Ressourcen. Neulich, während des Winter Retreats im Magnolia Zen Zentrum, bin ich nochmal an die Wichtigkeit des Gebens erinnert worden, als ich einen Text aus dem Diamant Sutra studierte, in dem stand: materielle Geschenke bringen der Gier ein Ende, emotionale Geschenke bringen dem Ärger ein Ende und spirituelle Geschenke bringen der Täuschung ein Ende. Wow, fand ich sehr direkt und klar, einleuchtend. Als ich den Text wirken lies, fragte ich mich, ob diese Art des Schenkens meine Gier, meinem Ärger und meine Täuschung beendet oder die der anderen. Also habe ich Claude AnShin gefragt. Seine Antwort machte in ganz praktischer Weise Sinn für mich: Dass ich nämlich tatsächlich nicht durch Nachdenken mehr darüber lernen werde. Er betonte, dass das Wichtigste dabei sei, dass

man gibt und sich dann darauf konzentriert, zu geben einfach um zu geben. Und dass all das sehr stark von der eigenen Intention und Motivation abhinge. Falls ich die Erwartung habe, dass meine Gier sich durch mein Geben verringere oder falls ich die feste Vorstellung habe, dass mein Geben meine Gier verringern wird, dann wird meine Gier mit großer Wahrscheinlichkeit wachsen. Das war für mich hilfreich, deshalb wollte ich es an dieser Stelle weiterver-schenken :-)

Jetzt nochmal in ganz praktischer Anwendung zu dem Thema: wir waren in der Lage, selbst durch das sehr volle Jahr 2005 das Retreat Zentrum in Mary Esther aufrecht zu erhalten. In dem Jahr 2005, in dem Claude AnShin und ich 32 Staaten in den USA und mehr als 65 Städte besuchten und mehr als 200 Veranstaltungen geleitet haben! Das alles in dem Bemühen die Aussage zu unterstützen, dass Gewalt und Krieg keine Lösungen darstellen. Die englisch-sprachige Ausgabe von Claude AnShins Buch, welche den Titel trägt "At Hell' Gate – A Soldier's Journey from War to Peace" ist ein sehr wichtiges Werkzeug geworden, um eine grössere Anzahl von Menschen im Allgemeinen zu erreichen, und insbesondere die unterschiedlichen Gruppen der Veteranen, die Familien von Veteranen, Trauma Opfern und Tätern, genauso wie verschiedene buddhistische Praktizierende, die in einer bschränkten interlektuellen und theologischen Herangehensweise an Buddhas Lehren feststecken. Claude AnShin ist bereits entschlossen und der (wie immer sehr volle) Zeitplan steht, dass er für 3 Monate in Europa lehren und arbeiten wird. Daher hoffe ich, dass wir einander bei der einen oder anderen Veranstaltung treffen und gemeinsam praktizieren werden.

Mit Wertschätzung und Dank,  
In Gassho:

**Wiebke KenShin  
Zaltho Foundation, Inc. USA**

### **DANKE FÜR EUER DANA!**

Ich möchte mich ganz herzlich in meinem eigenen Namen und im Namen des Vorstandes der Zaltho Sanghe e.V. dafür bedanken, dass auch in diesem Jahr die Resonanz und das persönliche Interesse bei

einer großen Anzahl von Menschen da war, Claude AnShin Thomas, seine Arbeit und die Arbeit der Zaltho Sangha zu unterstützen. Mein Dank gilt all den Menschen, die es durch ihre Spenden – insbesondere ausgelöst durch die Telefonspendenaktion Ende des Jahres 2005 - möglich machen, dass Claude AnShin und die Zaltho Sangha ihre Arbeit fortführen können. Herzlichen Dank für Eure Großzügigkeit!

Im Jahr 2005 ist ein Betrag in Höhe von rund 9.300,00 Euro aus der Telefon- und Briefaktion zusammen gekommen. Hierüber haben wir uns sehr gefreut. Vor allem weil wir feststellen konnten, dass trotz der häufig schwierigen, persönlichen Situation vieler Menschen – insbesondere in finanzieller Hinsicht - ein großes Interesse an spiritueller „Nahrung“ besteht und der Wunsch da ist, die Weitergabe des Dharma, der buddhistischen Lehre ganz individuell zu unterstützen.

Auch in diesem Jahr werden wir all denjenigen, von denen wir keine Telefonnummer haben und darum leider nicht unmittelbar und persönlich in Kontakt gehen können, einen Spendenbrief übersenden.

Mit den Spendengeldern die neu zusammen kommen ist geplant, insbesondere Projekte von Claude AnShin für die heimkehrenden Irak-Soldaten zu unterstützen und das Magnolia Zen Zentrum durch den Kauf von 2 Strom- Generatoren und Fensterläden derart zu sichern, dass es als Zufluchtsort und Übergangslösung für Menschen dienen kann, die ihr Heim aufgrund der immer wieder kehrenden Hurrikane in Florida verloren haben. All die übrige Arbeit von Claude AnShin, die Arbeit in Gefängnissen, Krankenhäusern, Psychiatrischen Anstalten, Schulen, Einrichtungen usw. läuft darüber hinaus natürlich weiter.

Das Bitten ist eine sehr intensive Praxis die mir - nach anfänglichen Kontaktängsten in den ersten Jahren - mittlerweile große Freude bereitet. Ich habe viele gute Gespräche gehabt und neue Kontakte knüpfen können.

Die größte Freude dabei ist jedoch, Euch besser kennen lernen zu dürfen. Für all diese Geschenke, für all das DANA verneige ich mich vor Euch in Dankbarkeit.

Herzlichst,  
In Gassho, Eure:

**Marion GenRai**



Zaltho Sangha



IMPRESSUM:  
VEREINSSITZ: Zaltho Deutschland  
Altstadtstrasse 121 b - 51379 Leverkusen  
Telefon 021 71 - 5 6728

Verantwortlich für den Inhalt:  
REDAKTION: Marion Lukas  
E-MAIL: info@zaltho.de  
VERSAND: Zaltho-Deutschland

www.zaltho.de oder www.zaltho.org

## EUROPA - TERMINPLAN 2006 VON CLAUDE ANSHIN THOMAS

### APRIL DEUTSCHLAND

Fr. 28. – So. 30. April 2006: Internationale Konferenz 'Felder des Konflikts – Felder der Weisheit', Würzburg, Deutschland – Kontakt: Brigitte Mahr; Tel.: +49-931-7840100; Fax: +49-931-7840101; e-mail: a.u.mahr@t-online.de

### APRIL/MAI

So. 30. April - Di. 2. Mai 2006: Öffentlicher Vortrag und Meditationsretreat auf dem Benediktushof von Willigis Jäger, Würzburg, Deutschland – Kontakt: Brigitte Christa Spannbauer; Telefon: +49-9369-983822; e-mail: buero@willigis-jaeger.de

### SCHWEIZ

Fr. 5. – So. 7. Mai 2006: Öffentlicher Vortrag und 2-Tages Meditationsretreat, Chur, Schweiz – Kontakt: Arno Serafino Aquint; Tel.: +41-81-2543602; +41-81-6302805; Fax: +41-81-2543601; e-mail: aquila@spin.ch

### ITALIEN

Do. 11. – So. 14. Mai 2006: Öffentlicher Vortrag und 3-Tages Meditationsretreat in Verona, Italien – Kontakt: Gabriella Mura Tel.: +39-0586-742486; e-mail: gabriellamaci@libero.it; Alessandro Lasferza Tel.: +39-045-594653; e-mail: lasferza@hotmail.com

Di. 16. – So. 21. Mai 2006: Öffentlicher Vortrag und Schulbesuche in der Gegend von Alessandria und Milano, Italien – Kontakt: Silvia Lombardi; e-mail: gioiadelcuore.silvia@tin.it

### PORTUGAL

Di. 23. – Mo. 29. Mai 2006: Vorträge, Treffen und Retreat mit der Friedensorganisation 'Tamera', Portugal – Kontakt: 'Welcome Office Tamera' Tel.: +351-283 635 306; Fax: +351-283 635 374; e-mail: tamera@mail.telepac.pt

### JUNI ÖSTERREICH

Do. 1. Juni 2006: Ein-Tages Seminar im Pädagogischen Institut, Salzburg, Österreich – Kontakt: Claudia Winklhofer; Tel.: +43-662-840322-30; Fax: +43-662-848728; e-mail: claudia.winklhofer@pi.salzburg.at

Fr. 2. – So. 4. Juni 2006: Öffentlicher Vortrag und 2-Tages Meditations- Retreat, Wien, Österreich – Kontakt: Hubert Winkler Tel.: +43-699-10858443; e-mail: info@hubert-winkler.at

### DEUTSCHLAND

Mi. 7. Juni 2006: Öffentlicher Vortrag in Bielefeld, Deutschland

Do. – So. 11. Juni 2006: 4 Tage Meditationsretreat auf der ehemaligen Nazi-Festung Wewelsburg nahe Paderborn, Deutschland – Kontakt: Klaus Schick Tel.: +49-5223-761492; e-mail: wewelsburg-retreat@gmx.net

Fr. 16. – Sa. 17. Juni 2006: Öffentlicher Vortrag in Singen und Tag der Praxis im Weltkloster, Radolfzell am Bodensee, Deutschland – Kontakt: Bildungszentrum Singen Tel.: +49-7731-982590; Fax: +49-7731-875599; e-mail: info@bildungszentrum-singen.de

Fr. 23. – Sa. 24. Juni 2006: Öffentlicher Vortrag, Schulbesuch und Tag der Praxis in Nürtingen (nahe Stuttgart), Deutschland – Kontakt: Thomas Oser Tel.: +49-7022-216166; e-mail: thomas.oser@t-online.de

Mi. 28. Juni 2006: Öffentlicher Vortrag: „Wandel der Werte“ mit dem „Institut für Persönlichkeitsentwicklung“ und Bundesverband „Mittelständischer Wirtschaft“, Hamburg, Deutschland – Kontakt: Sabine Mertens; Tel.: +49-40-55779092; e-mail: sabinemertens@t-online.de; www.insights-mdi-mertens.de

### JUNI/JULI

Fr. 30. Juni – So. 2. Juli 2006: Öffentlicher Vortrag und 2-Tages Meditationsretreat mit der Buddhistischen Gesellschaft in Hamburg, Deutschland – Kontakt: Sabine Vimala Witt; Tel.: +49-40-6313696; Fax: +49-40-6313690; e-mail: buddh.gesellsch.hh@t-online.de; Internet: www.bghh.de

Mi. 5. Juli 2006: Vortrag in der Hermann-Lietz-Schule, Schloss Hohenwerda, Haunetal, Deutschland – Kontakt: Holger Zimbelius Tel.: +49-6673-929935 oder e-mail: zimbelius@t-online.de

Do. 6. – So. 9. Juli 2006: Öffentlicher Vortrag und 3-Tages Meditationsretreat in Fulda, Deutschland – Kontakt: Monika Klenk-Bickel Tel.: +49-661-249436; e-mail: monika.klenk-bickel@freenet.de

Di. 18. Juli 2006: Vortrag und Praxis in der JVA, Köln-Ossendorf, Deutschland

Fr. 21. – So. 23. Juli 2006: Öffentlicher Vortrag und Meditationsretreat in Leverkusen, Deutschland – Kontakt: Marion GenRai Lukas Tel.: +49-2171-56728; e-mail: genrai@zaltho.de; Internet www.zaltho.de

Do. 27. – So. 30. Juli 2006: Öffentlicher Vortrag, Schulbesuch, 2-Tage Meditationsretreat, Bremen, Deutschland – Kontakt: Moritz; Tel.: +49-421-3760255; Fax: +49-421-3760256; e-mail: info@zenkreis-bremen.de

### SEPTEMBER

Do. 14. – So. 17. September 2006: Vortrag und Treffen auf der Konferenz: „Sich der Vergangenheit erinnern, um eine menschlichere Zukunft zu erschaffen“ Kontakt: Centro Balducci, Zugliano Udine, Italien; Tel.: +39-0432-560699; e-mail: segreteria@centrobalducci.org

**Termine in den USA sind unter [www.zaltho.org](http://www.zaltho.org) zu erfahren.**

### Termine der Zaltho Sangha:

Es finden in regelmäßigen Abständen Achtsamkeitstage im Sinne der Praxis die Claude AnShin Thomas lehrt statt. Hierzu ist jede(r) der / die interessiert ist, herzlich eingeladen. Darüber hinaus findet an diesen Wochenenden auch immer eine Mitgliederversammlung statt, um organisatorische Dinge der Zaltho-Sangha zu besprechen. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich eingeladen um einmal in unsere Arbeit hinein zu schnuppern.

Der nächste Achtsamkeitstag wird Samstag, der 08. April 2006 in Frankfurt sein. Weitere Infos und Termine werden im Internet unter [www.zaltho.de](http://www.zaltho.de) bekannt gegeben oder können direkt bei uns erfragt werden (vgl. Impressum).