

Zaltheo

Gemeinschaft für Frieden und soziale Aussöhnung e. V.

Sangha

1/2008

RUNDBRIEF 1. HALBJAHR 2008



- 1. BEGEGNUNG MIT CLAUDE ANSHIN - Seite 2-3
- FRAGEN UND ANTWORTEN - Seite 3 - 4
- UNSER NEUES MITGLIED STELLT SICH VOR - Seite 4
- SANGHA WOCHENENDE IM ZEN-ZENTRUM - Seite 5
- MIKES PILGERWANDERUNG - Eindrücke - Seite 5 - 6
- MEIN TRIP IN DIE USA - Aaron J, 13 Jahre berichtet - Seite 7
- CLAUDE ANSHINS TERMINKALENDER 2008 (Europa) - Seite 8



Liebe Freunde und Sangha Mitglieder,

ich freue mich, euch den 1. Rundbrief im Jahr 2008 zu übersenden.

Wir haben wieder einige Artikel von Mitgliedern und/oder Interessenten der Zaltho Sangha, die ihre Erlebnisse während der Meditationswochenenden aufschreiben. Ferner hat Mike uns seine Erlebnisse auf der letzten Pilgerwanderung von Claude AnShin Thomas (wir berichteten in den letzten zwei Ausgaben) sehr bildhaft geschildert.

In diesem Rundbrief stellt sich auch Birgit vor, unser "jüngstes /neuestes" Mitglied.

Darüber hinaus ist auf der letzten Seite der europäische Terminkalender von Claude AnShin abgedruckt. Er wird am 01. Mai nach Deutschland kommen und bis zum 30. Juli 2008 durch Europa reisen.

In diesem Zusammenhang möchte ich ganz besonders auf sein einwöchiges Retreat in der Nähe von Bielefeld, vom 20. Juli 2008 bis zum 25. Juli 2008, hinweisen.

Ich bin auch glücklich darüber, dass es, Dank Ihrer/Eurer Spenden, in diesem Jahr möglich war, den Zendo in unserem Meditationszen-

trum weiter zu renovieren und ihn schließlich fertig zu stellen.

All das können wir nur durch die Hilfe der größeren Gemeinschaft erreichen und ich freue mich darauf, bald möglichst viele Menschen dort begrüßen zu dürfen. Anbei ein Foto des Altarbereiches.

Bleibt mir nur noch, viel Freude beim Lesen dieses Rundbriefes zu wünschen. In der Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen:

Herzlichst Eure:

Marion GenRai



Altar-Bereich des frisch renovierten Zendo im Zen Zentrum der Zaltho Sangha am Birkenberg.

1. Begegnung mit Claude AnShin

Beim Besuch eines spirituellen Zentrums stieß ich auf die Ankündigung eines Vortrags von Claude AnShin Thomas über „Gewalt beenden – Frieden leben“.

Ich suche seit Jahren nach einem Weg, die Gewalt, die in meiner

Herkunftsfamilie seit Generationen in und auch außerhalb der Familie weitergegeben wird, zu durchbrechen, zu beenden, um sie nicht auch immer wieder an meine Kinder weiter zu geben.

Als einziger Weg bleibt mir, die Gewalt gegen mich selber in extremer Form zu richten.

Was bist Du bereit zu tun? Wenn

wir etwas verändern wollen, müssen wir bereit sein, anders zu leben.

So begann Claude AnShin Thomas seinen Vortrag. Ich würde mittlerweile fast alles dafür tun, diese Gewalt zu durchbrechen, aber was und wie? Wie anders leben? Ich kenne keinen Weg.

Claude AnShin lud mich zu dem Wochenretreat ein, das im Anschluß an den Vortrag stattfand. Es gebe nichts Wichtigeres, als teilzunehmen.

Ich musste die Veranstaltung nach anderthalb Tagen abbrechen, da wir es nicht schafften, das Geld aufzutreiben und sich die Institution, in der das Retreat stattfand, nicht auf Ratenzahlungen (zwei Wochen) eingelassen hat.

Marion GenRai hatte mir allerdings gesagt, dass zwei Wochen später in Köln noch ein Retreat wäre, allerdings nur zwei Tage. Dort sei es auch



einfacher mit den Kosten, da es ein Zaltho Sangha Retreat ist und grundsätzlich niemand wegen des Geldes abgewiesen wird. In der kurzen Zeit des Retreats in diesem Zentrum, habe ich konkrete „spirituelle Hilfsmittel“, wie Claude AnShin es nennt, kennen gelernt und habe versucht, sie in meinen Alltag zu integrieren. Es begann zu wirken, wenn auch nur in Ansätzen.

Schon nach kurzer Zeit bin ich wieder „herausgefallen“. Ich machte mich dann also auf den Weg nach Köln und habe teilgenommen. Und für mich war im nachhinein das Geld auch besser dort angelegt. Denn was ich dort gesehen habe, wofür Menschen gekämpft haben, um die SSM (Sozialistische Selbsthilfe Mülheim, Anm. d. Red.) entstehen zu lassen, hat mich sehr beeindruckt und tief bewegt.

Ich stellte viele Parallelen in Claude AnShins Lebensweg zu meinem fest und die Art, wie er spricht und auf Fragen antwortet, hat mich berührt, aber auch vieles in mir aufbrechen lassen. Das Schweigen war sehr hilfreich, um bei mir bleiben zu können. Mir wurde zum ersten Mal bewusst, was es bewirkt, Dinge nicht zu zerreden. Allerdings ist es für mich schwierig, mit dem was aufsteigt umzugehen, da ich nicht weiß, was ich damit tun soll.

Die Konzentration und die Verpflichtung aufzuwachen, unsere innere Natur zu leben, sich bei Fragen auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich lernte konkrete Hilfsmittel kennen. Seine Definition von Disziplin und Geist, Rituale und Lehren, die helfen aufzuwachen.

Aufwachen zur Natur des Leidens und wie wir dieses Leiden immer wieder aufs Neue leben, aber auch, wie wir dieses Leiden beenden können. Zu erfahren, wie lange er sich nur mit dem Öffnen und Schließen einer Tür beschäftigt hat, wie wir mit unseren Schuhen umgehen sollten.

Aber auch, was ich alles mache um mich zu betäuben, zu verstecken, wie er es nennt. Mir meiner Widerstände bewusst zu werden. Er sagte, dass ich meinen Weg alleine finden muss, er nichts für mich lösen kann, nur ich alleine. Aber er bietet Unterstützung

an, konkret. So konkret, dass er es selber lebt. Jeden Tag.

Sitzmeditation, Gehmeditation, Atem, Essmeditation, Arbeitsmeditation, achtsames Sprechen und tiefes Zuhören. Im Hier und Jetzt verankert sein.

Das ist viel, sehr viel. Und doch so wenig, dass es unglaublich erscheint. Übung.

Und was die SSM anbelangt sei mir erlaubt zu sagen: ich bin dankbar, dass es Institutionen gibt, die es auch Menschen wie mir möglich machen, diesen Weg kennen zu lernen und zu versuchen, diesen Weg zu gehen.

Eberhard



Rituale wie das "sich verneigen" sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Praxis

Claude AnShin: Fragen und Antworten

Zum Thema "Bedeutung von Ritualen" von Claude AnShin Thomas:

Claude AnShin erwiderte auf eine Frage eines Teilnehmers einer Veranstaltung nach der Bedeutung der Geste der stehenden Verbeugung, wenn beide Handflächen aneinander gepresst sind. (vgl. Bild Mitte-Unten)

Hier die Erwidern von Claude AnShin:

Das hängt davon ab. Dieses Verneigen hat nicht nur eine Bedeutung.

Was ich dir sagen kann, ist, dass diese Geste im Japanischen Wortgebrauch Gassho genannt wird. Es ist eine ganz bestimmte und ganz präzise Form. Wenn man diese Form übt, ist es so, dass die beiden Handflächen aneinandergesprengt sind, die Daumenspitzen sich berühren, die Fingerspitzen der längsten Finger parallel, d.h. auf gleicher Höhe mit der Nasenspitze sind. Man hält die Arme weder zu steif noch zu entspannt, aber in einer bequemen und stabilen Haltung. Das ist eben ein Punkt, den man üben kann. Genau darum geht es bei den Ritualen.

Die Mehrzahl der Menschen, denen ich begegne, haben eine Haltung des Widerstandes gegenüber Ritualen. Ich weiß nicht genau, weshalb das der Fall ist. Ich weiß von mir, als ich solche Reaktionen hatte, dass es irgendwie mit Angst verbunden war. Die Angst etwas zu verlieren.

Was ich durch das Ritual entdeckt habe, ist, wie faul und unkonzentriert ich manchmal bin, was wiederum die spirituelle Praxis nicht fördert. Mit dem Ritual des Verneigens und den vielen anderen Ritualen habe ich entdeckt, was für ein großer Vorteil diese für mich sind. Wenn man sich nämlich mit ganzem Herzen auf die spirituelle Praxis einlässt, kommt man an Punkte - emotional und psychologisch- wo man einfach das Gefühl hat, dass man die Spannung



ganz gleich, um welche Spannung es dabei geht, nicht aushalten kann. Oder ich komme an eine Stelle, wo ich das Gefühl habe, dass es überhaupt gar keinen sicheren Ort mehr gibt. Oder ich komme an eine Stelle, wo nichts mehr einen Sinn ergibt, wo ich mich plötzlich sehr verwirrt und durcheinander fühle. Genau an diesen Stellen können die Rituale wie ein Anker sein. Sie können eine Stelle sein, an der ich ganz stetig und stabil dasein kann, während ich dabei bin, mich an ganz neue Erfahrungen anzupassen.

Wenn ich mich mit der Geste des Gassho verneige, ist es eine Geste des Respekts, der Freundlichkeit, und es ist auch eine Geste der Verbindung und des Verbundenseins. Vielleicht entdeckst du noch vieles andere, was erst durch das eigene Tun selbst erfahren werden kann. Dir zu sagen, dass das Verneigen das Eine oder das Andere bedeutet, würde es viel zu stark einschränken. Schliesslich wird es für dich das sein, was ist es. Und gleichzeitig wisse auch, dass es mehr als das ist.

Claude AnShin Thomas



Liebe Zaltho Sangha Freunde,

ich heiße Birgit Barten, bin 46 Jahre alt, geschieden und wohne mit meinem 16-jährigen Sohn in Leverkusen. Als gelernte Versicherungsfachwirtin betreue ich beruflich internationale Sachversicherungsprogramme von Industrieunternehmen bei einem US Industrieversicherungsmakler in Düsseldorf.

Meine spirituelle Reise begann 2004, als mir bewusst wurde, dass ich selbst im Alltag auf der Strecke geblieben war. Hin- und hergerissen zwischen Beruf, Familie und Haushalt habe ich damals nach Stille und Gelassenheit gesucht. Über Literatur (ich bin ein Bücherwurm) bin ich dann auf den ZEN-Buddhismus gestoßen und habe über Pfingsten 2005 an einem Sesshin in der „Zen Gemeinschaft des stillen Wassers“ teilgenommen. Obwohl mir alles fremd erschien und mir das lange Sitzen Schmerzen bereitete, waren diese Schweigetage eine einzigartige Erfahrung für mich. Nur leider verblasste die Erinnerung an diese Zeit nur zu schnell und es gelang mir nicht, etwas davon in meinen Alltag zu integrieren. Lediglich die Sehnsucht nach Stille blieb.

Nach meiner Scheidung habe ich dann ganz gezielt nach einer Zen-Gemeinschaft in meiner Umgebung gesucht und bin durch das Internet auf die Zaltho Sangha in Leverkusen aufmerksam geworden. Nun kam mir das Praktizieren nicht mehr so fremd vor und ich konnte auch gut die Stunde samstags in der Villa Wuppermann sitzen, was ich seit Oktober 2007 auch regelmäßig getan habe.

Tja, dabei wäre es vielleicht geblieben, wenn ich nicht zu Anfang des Jahres Claude AnShin's Buch gelesen hätte. Es hat mich nicht nur zutiefst berührt, sondern auch zu meinem Entschluss geführt, nun jeden Mittwoch und Samstag bei Marion GenRai Zazen zu üben. Ich habe beschlossen, mich an die 5 Richtlinien zu halten und mir zu



Unser neues Mitglied, Birgit Barten

Hause einen Meditationsplatz eingerichtet. Der Wunsch, der Zaltho Sangha auch als Vereinsmitglied beizutreten, kam ganz von allein. Die wunderschöne Karte, die mir Karen Getsugen nach der Aufnahme geschrieben hat, hat mein Gefühl, am richtigen Ort zu sein, noch bestärkt.

Ich möchte mich bei allen, die ich seit Oktober 2007 in der Sangha kennen gelernt habe, für die herzliche Aufnahme bedanken. Was ich bis jetzt mit euch erlebt habe, hat mich weitergebracht und ich bin fest entschlossen, den „Weg der Achtsamkeit“ weiter zu gehen. Auch ein herzliches Dankeschön an Marion GenRai, die mir im Zendo die Glocke anvertraut und mich anleitet.

Nun, jetzt fehlt eigentlich nur noch, dass ich im Mai Claude AnShin persönlich kennenlernen werde, worauf ich mich schon sehr freue.

In Gassho

Birgit



Retreat und Jahreshauptversammlung in unserem Zentrum in Leverkusen Opladen 22. und 23.02.2008

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all denjenigen, die zum letzten Sangha-Treffen Ende Februar in Leverkusen gekommen sind, bedanken. Es war so schön, den Zendo so voll zu sehen, so großes Interesse an dieser Praxis zu erleben und an dem Wachstum unseres kleinen Zentrums.

Als ich merkte, wie viele sich angemeldet hatten (21 Mitglieder, Freunde und Interessierte der Zatlho Sangha), bin ich erst mal ganz schön nervös geworden, ob ich wohl alle unterbringen konnte. Immerhin wollten auch 10 Personen übernachten. Ich stellte mir die Frage, ob ich wohl genug Tische und Stühle für die Ess-

meditation habe und genug Sitzplätze im Zendo. Ich war aufgeregt, ob die Arbeitsmeditation in geordneten Bahnen ablaufen kann und ob genügend Badezimmer / Toiletten da sind. Gleichzeitig habe ich mich unheimlich auf Euch alle gefreut. Was es mir letztendlich jedoch so leicht macht, dieses Haus für die Praxis zu öffnen ist, dass es einen wirklich engagierten, motivierten und interessierten festen Kern an Sangha-Mitgliedern gibt. An Getsugen, ShoShin, Johanna, Sonja, Ana Arno und auch einigen Anderen kann ich Aufgaben abgeben und darauf vertrauen, dass die Aufgaben, wie der Tenzo (Küchenchef) oder die Arbeitskoordination, der Doan (die

Glocke), der Jisha usw. in guten Händen sind. Das Wochenende hat mich sehr bereichert und es hat mich gefreut, dass auch die Jahreshauptversammlung so schön verlaufen ist.

Ganz besonders Spaß gemacht hat mir die Computer "Life"-Schaltung in die USA während der Jahreshauptversammlung, wo wir alle Claude AnShin per Web-Kamera (der Mönch des 21. Jahrhunderts) begegnet sind.

Danke für dieses schöne, gemeinschaftliche Wochenende. Ich freu mich auf weitere!

in Gassho

Marion GenRai

Pilgerwanderung 2007

Entlang der US- amerikanischen - mexikanischen Grenze -

Eindrücke von Mike AnGyo deMaio

Mein linker Fuß stand in Flammen. Er war voller Blasen und jeder einzelne Schritt war von Schmerz erfüllt. „Atme, fokussiere dich, lass Dich nicht vom Schmerz überwältigen“ – sagte ich zu mir selbst. „Verdammt ist das hart!“ Sagte mein Geist zu mir. „Ich kann das nicht machen! Was mache ich hier überhaupt?“

Ich bin auf einer Pilgerwanderung entlang der Texas-Mexikanischen Grenze. Mit acht anderen Pilgerinnen und Pilgern unter der Leitung von Claude AnShin Thomas. Gerade klettern wir 2000 Fuß durch die Sanderson Schlucht und AnShin wird einfach nicht langsamer. „Mach weiter, hör nicht auf!“ sage ich mir selbst. Mein Geist antwortet: „Das schaffst Du nicht, Du bist wirklich zu alt, zu fett. Wen willst Du hier veräppeln?“

Dann fielen mir die Worte ein, die AnShin zu mir sagte: „Vertraue mir, Du kannst das tun.“ Ich nahm einen tiefen Atemzug und machte den nächsten Schritt und den nächsten Schritt. Schließlich und endlich erreichten wir das malerische Bed & Breakfast (Bett und Frühstück Anm. d. Red.) in Sanderson/Texas, wo wir über Nacht bleiben würden. (vgl. Bild rechts)

Ich nahm meinen Rucksack ab, ließ mich langsam auf den ersten Stufen nieder und zog meine Wanderstiefel

aus. Shodo brachte etwas kalten Saft und frisch gebackene Erdnussbutter-Kekse hervor, welche so erfrischend schmeckten. Ich hatte es einen weite- ren Tag geschafft!

Eine Pilgerwanderung ist eine altertümliche, spirituelle Praxis, die sowohl im Osten als auch im Westen Tradition hat. Der Zweck einer Pilgerwanderung, so wie sie in der buddhistischen Tradition geübt wird, ist zu gehen, einfach um zu gehen. Und offen zu sein gegenüber der Erfahrung des „nicht Wissens.“

AnShin hat in seinen spirituellen Memoiren mit dem Titel „At Hell's Gate, a Soldier's Journey from War to Peace“ geschrieben: „Durch meine

Studien des Buddhismus bin ich zu dem Verständnis gekommen, dass eine Pilgerwanderung eine Reise ist um sein eigenes Selbst zu erfahren...

Die Praxis der Pilgerwanderung hat nicht wirklich etwas damit zu tun, irgendwo hin zu gehen. Es geht darum, dass wir uns all dem gegenüber öffnen, was auch immer uns entlang des Weges begegnen wird. Das wir uns demgegenüber öffnen, was uns entlang des Weges assistiert oder uns ermutigt uns selber tiefer und intimer kennen zu lernen.“ Einen Tag nach dem Anderen, einen Schritt nach dem Anderen begann ich, Dinge über mich selbst zu lernen.

AnShin sagte, dass die Schmerzen



Ich habe Füße.... Mike auf den Stufen vor dem B&B in Sanderson City



die von den Blasen herrührten, ein Mikrokosmos von all dem seien, was ich während der Pilgerwanderung erlebe. Physische Schmerzen sind nur ein anderer Ausdruck allen Leidens. Ich wollte mich mit den Schmerzen nicht auseinandersetzen. Ich wollte einfach nur, dass sie weg gehen. Aber das war nicht die Realität. Schmerz und Leiden sind Teil des Lebens, genau wie Freude und Lachen. Sie sind zwei Seiten derselben Münze.

Ich lernte, dass wenn ich nur den nächsten Schritt fokussierte und mich auf meinen Atem konzentrierte, ich eher in der Lage war, mit dem Schmerz zu arbeiten. AnShin erinnerte mich daran, meine Gedanken zu verlangsamen, konzentriert zu sein und stetig zu bleiben. Denn es ist so leicht, abgelenkt zu werden und zu vergessen. Ich musste das immer und immer wieder lernen, denn es ist auch so leicht, die Disziplin zu verlieren.

Die Pilgerwanderung war die anstrengendste körperliche Erfahrung die ich seit meinem Dienst auf der ein Jahr andauernden Tour in Vietnam als Marine-Infanterist gemacht habe. Damals war ich 19 Jahre alt. Jetzt bin ich 58. KenShin sagte zu mir: „Du müsstest nicht hier sein. Du könntest auch daheim bei Deiner Familie sein.“ Ich habe Ermutigung in ihren Worten gefunden. Sie hatte Recht. Ich musste nicht auf Pilgerwanderung sein. Ich habe es so gewählt, hier zu sein und diese Pilgerwanderung mitzumachen. Warum habe ich mich den Umständen gefügt, auf dem Boden zu schlafen, durchschnittlich 15 Meilen am Tag mit einem 20 Pfund schweren Rucksack auf meinem Rücken zu gehen und einem Zen- Buddhistischen Mönch zu folgen? Jeden Tag nicht zu wissen, wo wir schlafen oder essen würden.

Mein Wunsch, an dieser Pilgerwanderung teilzunehmen, rührt von meiner Arbeit mit Claude AnShin her. Und seiner Entschlossenheit gegenüber der Gewaltlosigkeit als einzige Möglichkeit der Konfliktlösung.

Die Pilgerwanderung hat mir eine

besondere Gelegenheit gegeben, durch meine eigene spirituelle Praxis des Fastens hindurch zu gehen. Welche traditionell eine Zeit des Gebets, der Buße und des Almosen Gebens ist.

Dies war eine Gelegenheit für mich, mein eigenes Lebens - Gebet zu vertiefen und diese Pilgerwanderung für all diejenigen zu tun, die in verzweifelten Umständen leben. Ich bin für all diejenigen gegangen, die in Kriegsgebieten sind, die Zuwanderer oder Flüchtlinge sind, für die Kranken und für diejenigen die mit PTSD (Post Traumatisches Stress Syndrom- die Red.) ringen. Ich bin den Menschen, die uns ermüdeten Pilgern Unterkunft und Erfrischungen entlang des Weges angeboten haben, zutiefst dankbar.

Ihre Wärme und Freundlichkeit wird für immer in Erinnerung bleiben.

Ich glaube daran, dass viele Brücken auf unserem Weg errichtet worden sind und ich verneige mich vor AnShin und all meinen Gefährten (innen) die mir die Gelegenheit gaben, mit ihnen zu gehen.

In Gassho

Mike AnGyo



Aarons USA - Trip...

Am 14. 12. 07 stand ich um 6 Uhr morgens auf um mit GenRai (einer Schülerin von Claude AnShin) und meiner Mutter zum Flughafen zu fahren, wo wir durch die Sicherheitsbehörden gingen.

Meine Mutter blieb davor und winkte noch an der letzten Stelle, an der wir uns sehen konnten.

Ich flog zum ersten Mal und das war auch aufregend. Beim Hinflug konnte ich gar nicht schlafen und während der Landung hatte ich Druck auf den Ohren der mich beim Start nur gekitzelt hatte.



*Hilfe, Wärme und Unterstützung auf dem Weg:
Mike AnGyo mit Flores und deren Enkelchen*

Wir wurden von Jemandem mit einem großen Truck abgeholt. Und da ich auf dem Flug nicht geschlafen hatte, war ich ziemlich müde und fiel sofort ins Bett.

Am nächsten Morgen wachte ich früh auf und dachte, der Morgen will kein Ende nehmen.

Der Tag war dann aber sehr schön, bis uns ein Regen (den ich noch nicht kannte, da er ziemlich plötzlich kam) am Strand überraschte.

Am Tag darauf kamen dann AnShin und KenShin (eine weitere Schülerin). Die nächsten Tage gab es Aufgaben und Arbeit. Wobei auch mein Englisch eine Rolle spielte.

Ich lernte dann, dass der 24. 12. in den USA ein normaler Tag ist, und der Weihnachtsmann über Nacht kommt und dann alles am 25. da ist.

Auch die Geschenke bei uns sollten nicht fehlen, sowohl welche an mich (ein Geschenk das ich nicht für möglich gehalten hätte), als auch welche von mir an die anderen.

Wir waren bereits zu fünft.





Aaron bei der Meditation

Am 27. 12. begann das Retreat und ich hatte nicht viel Zeit, meinen Träumen nach zu gehen. Was dann auch dazu führte, dass ich einmal verschlief.

Ich bekam Aufgaben, mich um den Altar, verschiedene Räuchersachen,

und die Austeilung der Retreat-Hefte (natürlich nicht alles auf einmal) zu kümmern.

Was ich bei der Arbeitsmeditation gedenke gelernt zu haben ist nicht über alles den Überblick haben zu müssen und ich bin der Meinung ihn nicht zu haben, ist viel entspannender.

Vom 31. 12. 07 spät abends bis zum 01. 01. 08 sehr früh morgens meditierten wir ins neue Jahr. Dazu gehörten 108 Niederwerfungen. Zum 01. 01. 08 gehörten dann "hot chocolat" (heiße Schokolade, Anm. d. Red.) spät in der Nacht und ein Besuch am Strand am Mittag.

Die Aufgaben die verteilt wurden wechselten immer dann, wenn ich der Meinung war, dass dies nun meine Hauptaufgabe sei. In dieser Zeit hat AnShin mich immer wieder mit seiner Spontaneität überrascht.

Am 05. 01. endete das Retreat.

Langsam war Abreise-Stimmung.

Mir machte das Verabschieden keine Probleme, aber es war komisch, weil

ich ja wusste, dass ich die meisten Leute, die ich kennen gelernt hatte, so schnell nicht wieder sehen würde. Auch beim Packen empfand ich eine eher etwas traurigere Stimmung.

Dann ging es wieder nach Hause.

Nachwort:

Das Meditieren hat mir gut getan und ich meditiere weiter, wobei ich mir meiner Meinung noch nicht so sicher bin, ob ich es richtig mache.

Die Achtsamkeitsübungen kann ich verstehen, fallen mir aber im Alltag wegen einem großen/kleinen Bisschen Faulheit oft schwer.

Aaron



Zwei Wölfe

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt Du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam, der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um Dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere“ antwortete der Alte.

(Quelle unbekannt, aus dem Englischen – gefunden in: Freundesbrief Bad Essen – August 2007)

Wirklich schwierig.....

Ein junger Mann kam zum Meister und berichtete ihm von seinen Erlebnissen: „Im Himalaja traf ich einen weisen alten Mann, der in die Zukunft sehen kann. Diese Kunst lehrte er auch seine Schüler“ sprach er voller Begeisterung. „Das kann jeder“ sprach der Meister ruhig. „Mein Weg ist viel schwieriger.“ „Wirklich?“ fragte der junge Mann. „Wie ist Euer Weg, Herr?“ „Ich bringe den Menschen bei, die Gegenwart zu sehen.“

(Freundesbrief Bad Essen – August 2007)



Claude AnShin, Wiebke KenShin und Roger ShoShin im Retreat...



Terminkalender von Claude AnShin Thomas für 2008

<u>Datum</u>	<u>Art der Veranstaltung</u>	<u>Ort der Veranstaltung</u>	<u>Kontaktadresse</u>
<u>Mai</u>			
Freitag, 09.05. bis Sonntag, 11.05.2008	4. Internationale Tagung "Konfliktfelder-Wissende Felder" Thema: Ich bin.., Ihr seid", Ge- fährliche Selbst- u. Fremdbilder und ihre Wandlung zu kollektiver Intelligenz	Würzburg DEUTSCHLAND	Brigitte Mahr Mittlerer Dallenbergweg 37a 97082 Würzburg Tel.: +49-931-7840100 Fax: +49-931-7840101 E-Mail: a.u.b.mahr@t-online.de URL: www.mahrssysteme.de
Freitag, 16.05. bis Samstag, 17.05.2008	Öffentlicher Vortrag in der Gedenkstätte Breitenau	In der Nähe von Kassel DEUTSCHLAND	Horst Krause Willenberg Tel.: +49-5665-3533 E-Mail: gedenkstaette-breitenau@t- online.de
Dienstag, 20.05. bis Freitag, 23.05.	Gefängnisbesuch JVA, Öffentlicher Vortrag, mit Pfarrer Teller+Besuch bei Oberbürgermeister Küchler	Leverkusen	Marion GenRai Lukas Tel.: +49-2171-56728 E-Mail: genrai@zaltho.de URL: www.zaltho.de
Samstag, 24.05. bis Sonntag, 25.05.2008	2-Tages-Retreat	Köln DEUTSCHLAND	Rainer Kippe Tel.: +49-221-6403152 und 0160-97949220 Fax: +49-221-6403198 E-Mail: r.kippe@ina-koeln.org
Mittwoch, 28.05.2008	Besuch im Gefängnis Tegel	Berlin	Gerlind Fenner Tel.: +49-30-8018068 Email: gerlind_fenner@web.de
Freitag, 30.05.2008	Vortrag im Urania	Berlin DEUTSCHLAND	Urania e.V. Tel.: +49-30-2189091 Fax: +49-30-2110398 Email: kontakt@urania-berlin.de
<u>Juni</u>			
Dienstag, 03.06. bis Mittwoch, 11.06.2008	Öffentlicher Vorträge, Medi- tationstag, Schulbesuche, Be- such des Stadtrats	Im Gebiet von Alessandria und Casale ITALIEN	Silvia Lombardi Tel.: +39-0142-933155 Email: gioiadelcuore.silvia@tin.it
Freitag, 13.06. bis Sonntag, 15.06.2008	Öffentlicher Vortrag u. 2-tägiges Meditationsretreat im Centro Balducci	Zugliano Udine ITALIEN	Centro Balducci Tel.: +39-0432-560699 Email: segreteria@centrobalducci.org
Freitag, 20.06. bis Sonntag, 22.06.2008	Öffentlicher Vortrag und 2-Tages Meditationsretreat	Bernau am Chiemsee DEUTSCHLAND	Roger ShoShin Markwart Tel.: +49-8051-9617665 Email: shoshin@zaltho.de
Freitag, 27.06. bis Sonntag, 29.06.20078	Öffentlicher Vortrag und 2 Tage Meditationsretreat	Wien ÖSTERREICH	Beatrix Teichmann-Wirth Tel.: +43-676 6122407 Email: beawirth@yahoo.de
<u>Juli</u>			
Freitag, 04.07. bis Sonntag, 06.07.2008	Öffentlicher Vortrag und 2 Tage Meditationspraxis	Chur SCHWEIZ	Arno Serafino Arquint und Beratungsstelle Zentrum Obertor Tel.: +41-81-2543602 Tel.: +41-81-6302805 E-Mail: arno.arquint@gr.kath.ch
Freitag, 18.07.08 Sonntag, 20.07. bis Freitag, 25.07.08	Öffentlicher Vortrag einwöchiges Praxis-Retreat	Bielefeld in der Nähe von Bielefeld DEUTSCHLAND	Johanna AnGyo Kapfer Tel.: +49-521-173566 Email: j.angyokapfer@t-online.de

Bankverbindung ZalthoSangha:

Sparkasse Leverkusen

Biz.: 375 514 40

Konto zugunsten der Zaltho Sangha: 100 021 567

Konto zugunsten der Zaltho Foundation: 100 021 575

Iban Nr.: DE07375514400100021575

Big/Swift Code: WELADEDLLEV

