

# Zaltheo

# Sangha

2/2010

Rundbrief 2. Halbjahr 2010



Die Vier Edlen Wahrheiten und ihr Bezug zum Thema Trauma - von Claude AnShin: Seite 2-4

Disziplin?! von Roger ShoShin und Mein Retreat auf der Wewelsburg von Ole: Seite 5

Meine Befreiung aus dem Nicht-Wahr-Nehmen des inneren Krieges - von Hans: Seite 6

Gedichte und Eine Wanderrobe von Sonja MyoZen: Seite 7

Gedicht von Ulrike Katharina und Text von Arno MuNen: Seite 8





*Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Sangha Mitglieder,*



als Schülerin von Claude AnShin Thomas ist es für mich immer wieder einmal Thema, wie ich die Tradition des Wandern und Bettelns- die Grundlage von Claude AnShin Thomas' Praxis sind - in meinem Leben integrieren kann. Ich bin Beamtin, arbeite Vollzeit und es gab Zeiten, in denen ich dachte, dass ich kein spirituelles Leben führen kann. Wie manifestiert sich Claude AnShins Praxis des Wandern und Bettelns nun in meinem Leben?

Zum Beispiel dadurch, dass ich ein Mal im Monat von Leverkusen nach Bielefeld fahre, um die Sangha dort zu besuchen und zu unterstützen. Um 17:00 Uhr fahre ich nach der Arbeit los, wir sitzen gemeinsam von 20:00 - 21:30 Uhr, dann bekomme ich noch eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken - das die Sangha Mitglieder mitgebracht haben - und dann fahre ich wieder nach Hause. Um 0:00 Uhr bin ich zurück. Die Fahrten empfinde ich als "Wandern". Von einem Ort

zum Nächsten zu gehen, um sich durch und in der Praxis miteinander zu verbinden. So ist es auch bei unseren Fahrten zu Sangha Wochenenden. Mal in Frankfurt, in Prien am Chiemsee, in Chur in der Schweiz, in Bielefeld usw. "Modernes" Wandern? Wie auch immer es ist eine große Freude für mich, herzlich umarmt zu werden, zu reisen und gemeinsam zu praktizieren.

Das Betteln übe ich durch die Teilnahme an Straßenretreats und Pilgerwanderungen, die von Claude AnShin Thomas angeleitet werden. Im Vorfeld bitte ich Menschen um eine Spende für das Retreat. Aber auch die alljährliche "Telefonaktion", die Anrufe bei Menschen, die Interesse an der Arbeit von Claude AnShin Thomas haben und die Bitte um eine Spende ist mittlerweile eine große Freude geworden. Anfangs sehr angstbesetzt durch die Frage um eine Spende (mein Betteln), steht für mich heute ganz der Kontakt und Austausch mit der anderen Person

im Vordergrund. So integriere ich AnShins Praxis in meinen Alltag und sehe immer mehr, dass es da keinerlei Trennung gibt. Nur die, die ich in meinem Kopf erschaffe.

Ich wünsche Euch und Ihnen viel Freude beim Lesen des Rundbriefes und freue mich, über weitere Zuschriften, Artikel und Bilder!  
In Gassho:

**Marion GenRai Lukas**  
**Für die Redaktion**



## ***Die Vier Edlen Wahrheiten und ihr Bezug zum Thema Trauma***

***Claude AnShin Thomas***

Die Erste der Vier Edlen Wahrheiten besagt: "Es gibt Leiden" oder wie manche das Wort Duhkha übersetzt haben: "Es gibt Unbefriedigtsein". Einer der bekannten Bereiche des Leidens in der heutigen Gesellschaft ist das Thema von Trauma und Post-Trauma.

Die Zweite der Vier Edlen Wahrheiten beschreibt die Ursache des Leidens (oder des Unbefriedigtseins) – das selbstsüchtige Wünschen (mit einem Schwerpunkt auf selbstsüchtig), das Verlangen und die Ignoranz. Die Dritte der Vier Edlen Wahrheiten besagt, dass, wo es eine Ursache gibt – das Leiden – da gibt es ein Heilmittel. Die Vierte Edle Wahrheit gibt uns das Heilmittel! Den Edlen Achtfachen Pfad.

Wenn wir mit den Vier Edlen Wahrheiten arbeiten, ist es sehr wichtig zu verstehen, dass die Heilung des Leidens nicht die Abwesenheit von Leiden bedeutet! In der heutigen Gesellschaft ist es häufig so, dass Heilung mit der Abwesenheit oder dem Ende von etwas in Verbindung gebracht wird, gewöhnlich von Symptomen wie physischem, emotionalem oder psychologischem Schmerz.

So wird beispielsweise die Traumatherapie immer beliebter. Neue Theorien und Ideen schießen aus dem Boden wie Regenwürmer nachts im Garten nach einem warmen Sommerregen. Diese Aussage ist in keiner Weise dazu

gedacht, die sehr wichtige Arbeit der Traumatherapie zu verhöhnern. Diese Aussage ist vielmehr als Anmerkung gedacht, hier vorsichtig zu sein. Angesichts all der aufkommenden neuen Theorien und Ideen werde ich wieder und wieder an die buddhistische Richtlinie erinnert, die besagt, dass "alle Gedankensysteme nur anleitende Mittel sind. Sie sind keine absoluten Tatsachen, nicht einmal die buddhistischen!"

Es gibt viele Menschen, die ihren Klienten Meditationsseminare oder das, was sie Meditation nennen, in der Therapie als Heilmittel oder zumindest als einen Teil des Heilmittels anbieten. Und das findet mit all den Projektionen statt, die mit dem gegenwärtigen Verständnis des Wortes "Heilung" als "Nichtvorhandensein von etwas" einhergehen.

Bei all diesen Angeboten kann ich nur neugierig fragen, in welcher Meditationstradition diese Leute studiert haben und mit welchem Lehrer oder welcher Lehrerin sie aktuell verbunden sind oder waren. Ich halte diese Fragen für sehr wichtig, denn es erscheint mir so, dass es da ein ganz grundlegendes Problem gibt, in welcher Art und Weise viele Menschen, die mit dem Thema Trauma arbeiten, sich dem Thema der Heilung und der Rolle von Meditation in diesen Prozessen annähern.



Das Thema der Heilung ist nicht kompliziert. Tatsächlich ist es sehr einfach. Es ruht im Herzen der Vier Edlen Wahrheiten. Hier wird die klare Ansicht vertreten, dass Heilung nicht die Abwesenheit von Leiden bedeutet. Heilung heißt, in einer bewussteren Beziehung mit diesem Leiden zu leben, denn die Konsequenzen des Leidens (ein anderer Ausdruck für Trauma), gehen nie fort!

Obwohl es wahr ist, dass sich die Auswirkungen von Trauma über die Jahre hinweg verändern mögen und obwohl es wahr ist, dass die Art und Weise, wie sich die Auswirkungen von Trauma manifestieren mögen, sich verändern können, ist es in der Realität (nicht in der Idee der Realität oder wie wir diese Realität gerne hätten) jedoch so, dass die Folgen des Traumas niemals oder niemals für lange Zeit weggehen.

Es scheint so, dass jedes Mal, wenn ich ein Magazin aufschlage oder in verschiedene Fachzeitschriften hinein schaue, jemand ein weiteres psychologisches oder medizinisches Verfahren anbietet. Mit so vielen zur Verfügung stehenden Verfahren stellt sich die Frage, welche Techniken die Besten für die jeweiligen Klienten sind?

Ich will die Tatsache nicht verbergen, dass ich niemand bin, der bestimmte Techniken empfiehlt, außer dem, was für mich funktioniert hat und für so viele Menschen, bei denen ich das Privileg hatte, ihnen über Jahre hinweg dienen zu dürfen. Was für mich funktioniert hat, ist die Selbstverpflichtung gegenüber einer disziplinierten spirituellen Praxis, die im Atembewusstsein verwurzelt ist und die frei von Drogen (die als illegal gelten) einschließlich des Alkohols ist. Trotzdem möchte ich hier hinzufügen, dass, obwohl ich kein Fürsprecher einer bestimmten Technik bin, ich die Menschen auch nicht davon abhalte, sich mit Techniken zu beschäftigen. Ich gebe einfach nur die wichtige Information weiter, dass die Techniken, auf die sie sich einlassen, lediglich ein weiteres Hilfsmittel sind, das ihnen zur Verfügung steht, um sich mit der Realität auseinanderzusetzen, dass das Leben, - unsere Leben - aufgrund unserer Erfahrungen für immer verändert worden sind.

Ich möchte auch ergänzen, dass meine Erfahrung mit den meisten Techniken, die als Enttraumatisierungstechniken (Beseitigung des Leidens) vermarktet werden, ist, dass sie letztendlich nicht so erfolgreich sind, wie sie dargestellt werden oder nur für einen kurzen Zeitraum, beziehungsweise nur in einer eingeschränkten Umfang wirksam sind. Meiner Erfahrung nach ist es so, dass jede Technik, die sich in der Art darstellt, dass sie die Folgen

einer speziellen Erscheinungsform von Trauma wegnehmen oder beseitigen kann, die Menschen, die nach diesen Techniken greifen, auf eine Enttäuschung zulaufen lässt. Eine Enttäuschung, die tragische Konsequenzen haben kann.

Der Punkt des Bewusstseins, zu dem ich gelangt bin, ist, sich nicht auf die Beseitigung der Auswirkungen zu fokussieren, sondern den Menschen mit dem Bewusstsein, dass diese Folgen nie mehr weggehen werden, Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, die ihnen dabei helfen können, in einer anderen Beziehung mit diesen Auswirkungen zu leben. Um sich in der Welt so wie sie für sie, - für uns - in diesem Moment ist, zurecht zu finden.

Zum Beispiel habe ich eine sehr bewusste und tief eingreifende Reaktion auf Feuerwerke. Es bringt mich unmittelbar mit meinen eigenen Kriegserlebnissen in Kontakt. In Anbetracht dieser Realität, ist die beste Fürsorge, die ich für mich selber tragen kann, dass ich an Feuerwerken einfach nicht teilnehme. Und das nicht nur wegen meiner Assoziationen mit den Feuerwerkskörpern, sondern auch wegen der Wahrheit dessen, was sie sind: Symbole für Krieg und Gewalt. Es stimmt, dass ein gewisser Aspekt von Schönheit in diesen Darstellungen liegt; das kann man gar nicht verleugnen. Aber dasselbe kann man auch von der Rauchfahne eines Napalm-Angriffs sagen oder von einem Gatling-Maschinengewehrfeuer-Leuchtsymbolen gezeichneten Nachthimmel.

Jedes Mal, wenn ich offen über mein gestörtes Schlafverhalten spreche, läuft es darauf hinaus, dass jemand auf mich zukommt, um mir die eine oder andere neue Technik anzubieten. Diese Technik soll dann das lösen, was diese Leute als "mein Schlafproblem" ansehen. Es ist offensichtlich, dass die Leute, die mein Schlafmuster in Ordnung bringen wollen – und sicherlich mit sehr gut gemeinten Absichten – nicht wirklich dem zugehört haben, was ich über dieses Thema gesagt habe, nämlich, dass dieses Schlafmuster, welches "gestört" genannt wird, für mich nicht belastend ist. Es hat genau in dem Moment aufgehört, belastend zu sein, in dem ich akzeptiert habe, dass dies die Art ist, wie mein Schlaf ist, und dass mein Schlaf nun einmal aufgrund der Erlebnisse, die ich gemacht habe, so ist. Hiervon ausgehend verstehe ich, dass es bei der Traumaaarbeit nicht darum geht, Menschen in einen Zustand zu bringen, in dem sie einer festen Definition von "normal" entsprechen können, sondern eher, sie darin zu unterstützen, zu lernen, wie sie in Anbetracht der Wirklichkeit ihres Lebens ganz im gegenwärtigen Mo-

ment in bewusster Beziehung zu ihren Erfahrungen leben können.

Die Konsequenzen des Leidens (die Nachwirkungen des Traumas) gehen niemals weg. Das ist die Wirklichkeit, die ich ständig von den vielen Menschen, mit denen ich mich über die Jahre hinweg beschäftigt habe, gehört habe. Während ich die therapeutische Gemeinschaft und ihre Bemühungen sehr schätze, die Menschen, die seit Jahren Schwierigkeiten mit den Auswirkungen des erlebten Traumas haben, wahrzunehmen und zu unterstützen, hoffe ich einfach, dass es eine Bewegung gibt, die damit aufhört zu versuchen, die Menschen in Ordnung zu bringen, und die daran arbeitet, Wege zu finden, sie in dem Prozess von Heilung und Transformation zu unterstützen. Sie dabei zu unterstützen, in einer bewussten und direkten Art und Weise damit zu leben, wie sie beeinträchtigt wurden und wie diese Beeinträchtigungen sich weiterhin in ihrem Leben manifestieren!

In aller Kürze möchte ich wiederholen, was sich für mich als anhaltendes und entscheidendes Leitmotiv entwickelt hat: Die Konsequenzen von Trauma gehen niemals weg. Heilung ist nicht die Abwesenheit von Symptomen (Leiden). Es ist vielmehr der Prozess zu lernen, wie man mit diesen Symptomen (Leiden) in einer bewussteren Beziehung leben kann. Die Erste der Vier Edlen Wahrheiten zu akzeptieren – es gibt Leiden – ist der erste Schritt zur Heilung dieses Leidens. Heilung in diesem Sinne bedeutet nicht, dass Leiden verschwindet, es bedeutet einfach nur, dass meine Beziehung oder unsere Beziehung sich durch Akzeptanz ändern kann! Es ist eine einfache Wahrheit. Unkompliziert.

In Akzeptanz ruht Freiheit. Leiden verschlimmert sich nur durch mein Wünschen, dass es (das Leiden) weggehen soll. Mein Leiden ist nur eine Belastung für mich, wenn ich nicht willens bin zu akzeptieren, dass es so ist, wie es ist.

### Gedicht Nummer 7)

It is a short distance between here and somewhere else, it is a short distance between life and death, it is a short distance between sanity and madness -- only the smallest of steps decide our direction - - so many misjudge, slide sideways and wander blindly for 10,000 years through unlit streets, hell realms of the ignorant confused about the difference in taste,	Es ist eine kurze Entfernung zwischen hier und irgendwo anders, es ist eine kurze Entfernung zwischen Leben und Tod, es ist eine kurze Entfernung zwischen Genesung und Wahnsinn -- schon der Kleinste der Schritte entscheidet unsere Richtung - so viele treffen Fehleinschätzungen, gleiten seitwärts, blind umherwandernd für 10.000 Jahre durch unbeleuchtete Straßen Höllenbereiche der Unwissenden, verwirrt über den Unterschied im Geschmack
--	--

### Poem Number 7)

between apples and poison, dying terrible deaths convinced the whole time that they are really living.	von Äpfeln und Gift, sterben sie fürchterliche Tode, überzeugt die ganze Zeit, dass sie wirklich leben.
--	---

*Claude AnShin Thomas*



## DISZIPLIN?!

### *Roger ShoShin Markwart*

1990 habe ich das erste Mal Zazen (Sitzmeditation) praktiziert. Seit dieser Zeit war es mir immer ein Anliegen, dies regelmäßig zu tun - ich wollte gerne früh und abends sitzen. Folgendes habe ich über all die Jahre bei mir bemerkt:

Wann immer ich motiviert war, habe ich auch die Zeit gefunden, zu sitzen. Dabei hat meine Motivation / Lust nur einen begrenzten Zeitraum angehalten. Wenn ich dann nicht mehr so motiviert war, habe ich zuerst meine Sitzlänge verkürzt (dabei zu mir selbst sagend, dass ich heute nicht so viel Zeit hätte), und über kurz oder lang habe ich dann überhaupt nicht mehr gegessen.

Aus irgendeinem Grund wurde meine Motivation irgendwann wieder belebt (meistens durch externe Dinge, wie z.B. ein Sangha-Wochenende oder eine Veranstaltung mit Claude AnShin Thomas) und ich saß dann auch wieder regelmäßig - bis dieser Kreislauf von motiviert sein und nicht motiviert sein von vorn begann. In Phasen der Motivation sagte ich mir meist voller Überzeugung, dass

ich jetzt **wirklich** regelmäßig sitzen werde und kaum war ich dann nicht mehr so motiviert sagte ich mir, dass ich ja nicht so streng und rigide mir gegenüber sein müsse - alles sei im Fluss und Starrheit sei eh nicht so gut, ich wolle lieber flexibel sein. Das glaubte ich mir und hörte auf, zu praktizieren. Bis ich wieder motiviert war... und so vergingen die Jahre. Diese Art und Weise des „Lustprinzips“ kann ich bei all meinen Aktivitäten erkennen. Wenn ich Lust habe, mache ich etwas - wenn ich keine Lust habe, mache ich nichts oder fast nichts. Mir wurde klar, ich bin also ein Sklave meiner Lust.

Ich möchte aber kein Sklave sein - was kann ich tun? Durch Claude AnShin hörte ich nach Jahren wieder dieses „schreckliche“ Wort: DISZIPLIN. Das fühlt sich jetzt aber nicht so gut an. Da war doch wieder dieses rigide, starre, militärische... ich möchte aber „frei sein“ und „fühlen, was momentan dran ist“. Wie dieses Dilemma angehen? Ich bin ja auch Schüler von Claude AnShin und dabei geht es unter anderem darum, seine Hinweise auszuprobieren. „Also doch Disziplin üben“.

Die nächsten Jahre vergingen dann

ungefähr so: Ich hatte zwar keine Lust und doch konnte ich mich manchmal überwinden, die Dinge, die ich eigentlich machen wollte, aber keine Lust dazu hatte, trotzdem zu tun. Ich habe dann angefangen, mit meiner Unlust zu sitzen. Dann passiert meist folgendes: Kaum habe ich meinen inneren Schweinehund überwunden, ist alles gar nicht mehr so schlimm und tragisch, und meist macht es mir dann sogar Spaß und ich bin stolz auf mich, nicht mehr so lustabhängig zu sein. Ich konnte anfangs gar nicht glauben, dass meine innere Freiheit gerade durch Disziplin ermöglicht werden kann- und das fühlt sich dann richtig gut an.

Natürlich ist diese „Umkonditionierung meiner selbst“ ein Prozess und selbstredend wartet Mara (Sanskrit: "Zerstörer", Verhinderer, Versuchung die Red.) immer wieder auf mich - um mich zu prüfen und zu verführen.

Am Ende liegt es dann aber immer bei mir - ich entscheide, ob ich meinem Lustprinzip weiter folgen möchte und dabei nie so richtig vom Fleck komme - oder ob ich lieber immer öfter diszipliniert bin und meine Widerstände überwinde. Letzteres möchte ich in mir weiter festigen.

## Mein Retreat auf der Wewelsburg

### *Ole Sterner 14 Jahre*

Hi, mein Name ist Ole und ich berichte jetzt von meinem Retreat auf der Wewelsburg. Die Fahrt war lustig, denn ich bin mit AnShin und KenShin zusammen gefahren. Als ich ankam war ich überrascht, wie groß die Burg war und dass sie wirklich dreieckig ist! Innendrin war es sehr schön und auch für eine Burg recht gemütlich. Die Zimmer waren zwar groß, aber es waren immer nur bis zu vier Leuten auf einem Zimmer anstatt der möglichen zehn.

Ich hatte Glück mit meinem Zimmer, da ich mit meinem Freund Aaron und anderen Männern, die ich alle schon besser kannte, auf einem Zimmer war. Der Meditationsraum war ganz oben im Turm der Burg und es war ziemlich anstrengend, sich um 7 Uhr morgens gefühlte 150 Treppenstufen (ca. 80) hoch zu kämpfen.

Ich hatte aber trotzdem viel Spaß und ich war stolz darauf, das erste

Mal die Interviews mit Claude AnShin zu organisieren. Ich war zwar erst recht aufgeregt, aber dann fiel es mir leichter, als ich dachte.

Wir haben auch einmal die Burg besichtigt mit einem Führer. Es ist schon ziemlich grausam, was da so abging während des Nationalsozialismus. Die haben sogar eine Gruft gebaut um irgendwelche Rituale zu machen, die etwas mit Toten zu tun hatten. Der Führer fühlte sich zwar witzig, war er aber nicht!

In der freien Zeit (die nicht allzu lang war), bin ich oft mit Aaron raus gegangen und wir haben ein bisschen geredet (was man während des Retreats leider nicht sollte).

Am Ende des Retreats sind wir alle zum Standort des alten KZ Lagers gegangen und haben die Namen der dort Verstorbenen vorgelesen, das Herz-sutra (oder so) rezitiert und Räucherstäbchen abgebrannt. Dort fand auch die Verabschiedung statt und danach war das Retreat offiziell vorbei.

Ich bin dann noch mit AnShin und KenShin zurückgefahren und sicher

zuhause angekommen. Das waren meine Erlebnisse auf der Wewelsburg dieses Jahr.



## Meine Befreiung aus dem Nicht-Wahr-Nehmen des inneren Krieges

**Hans Siegmann**

Mein Name ist Hans Siegmann. Ich bin am 22. Oktober 1944 geboren und begehe dieses Jahr meinen 66. Geburtstag. Allein von den Zahlen her wäre es ein besonderes Jahr:

22 – 44 – 66

Es ist jedoch ein ganz besonderes Jahr geworden dank einer Verkettung von Umständen und Begebenheiten.

Es begann damit, dass in Bielefeld eine Lesung angekündigt wurde von Sabine Bode über ihr neues Buch „Die Kriegsenkel“.

Meiner inneren Stimme folgend besuchte ich diese Vorlesung und bekam zu hören, dass meine Generation (auch darüber gibt es ein Buch namens „Die vergessene Generation“), davon ausgehen muss, dass viele Altersgenossen unter erheblichen Spätfolgen von Traumata aus der Nachkriegszeit leiden.

Die von Sabine Bode beschriebenen Symptome waren mir wohl vertraut und ich durfte feststellen, dass auch ich ein typisches Kind meiner Zeit bin. Angst vor Obrigkeit, diffuse Ängste ohne erkennbaren Grund, unangemessene Zornesausbrüche und Identifikation über Leistung sind nur einige typische Beispiele dafür.

Als nächstes entnahm ich der Zeitung eine Ankündigung des Vortrags von Claude AnShin Thomas. Auch hier folgte ich meinem inneren Hinweis und durfte durch Claude AnShin erfahren, dass all diese Symptome in Deutschland flächendeckend vorzufinden sind, besonders aufgrund der zwei Weltkriege und der Art und Weise wie danach damit umgegangen worden ist.

Es war für mich klar, dass ich an dem darauf folgenden Retreat auf der Wewelsburg teilnehmen würde. Diese drei Tage intensive Auseinandersetzung mit meiner inneren Welt mit Hilfe von Meditationen, Gesprächsrunden und vor allem immer wieder absolut treffsicheren Hinweisen von Claude AnShin machten mir endgültig klar, dass in mir der Zweite Weltkrieg weitertobte.

Das Energiefeld Wewelsburg, dieser ehemaligen Nazi-SS-Hochburg und das damit verbundene KZ brachte mich noch einmal in intensive Verbindung mit meiner inneren Zerrissenheit: einerseits der mit seinen Eltern

solidarische Sohn, andererseits der von aller Welt angeklagte Nachfolger dieses Wahnsinns namens Drittes Reich. Ich erkannte, wie, schon seit meiner frühen Kindheit, ohne dass es mir bewusst war, Schuldgefühle und Aggressionen in mir im Widerstreit waren.

Da ich schon seit Jahren intensiv auf dem Weg zu mir selbst bin, verfolge ich diese Spur inzwischen konsequent weiter. Ich war achtsam in jeder Lebenssituation, inwieweit mein Denken oder Fühlen mit diesem inneren Krieg zu tun haben könnte. Dabei wurde ich in vielerlei Formen fündig, sowohl was den Rückblick auf mein Leben betraf, als auch meine derzeitige Situation.

Ich erprobe neue, friedfertige Denkweisen und Verhaltensmuster und stelle fest, dass mein Leben, bewusst in Frieden gelebt, erheblich angenehmer und liebevoller ist als der andauernde „Kriegspfad“.

So bin ich umgewechselt auf den „Friedenspfad“. Hin und wieder melden sich, manchmal vehement, meine alten Denkmuster. Alles hatte ja nun über lange Jahrzehnte hinweg geklappt, irgendwie, und jetzt so etwas Neues!

Ich habe meine kriegsorientierten inneren Anteile in Pension geschickt und lebe nun bewusst und immer selbstverständlicher mit den friedliebenden Anteilen in mir. Dabei gibt es auch spannende Neuentdeckungen von mir über mich. Welch ein Abenteuer!

Sehr hilfreich empfand ich die Tatsache, dass Claude AnShin US-Amerikanischer Staatsbürger ist, denn als solcher kann er, meine ich, erheblich distanzierter über die Rollenwechsel von Opfern und Tätern reden. Er selbst berichtet aus eigener Erfahrung über seine Rollen als Täter und als Opfer.

Offensichtlich gehören diese beiden Rollen zusammen, ja, sie scheinen sogar sich gegenseitig zu bedingen. Also ist für mich die logische Konsequenz, gezielt darauf zu achten, dass ich weder in die Rolle des Opfers noch in die Rolle des Täters eintrete. Das erfordert für mich viel Achtsamkeit, denn, wie das Sprichwort sagt: „gelernt ist gelernt“.

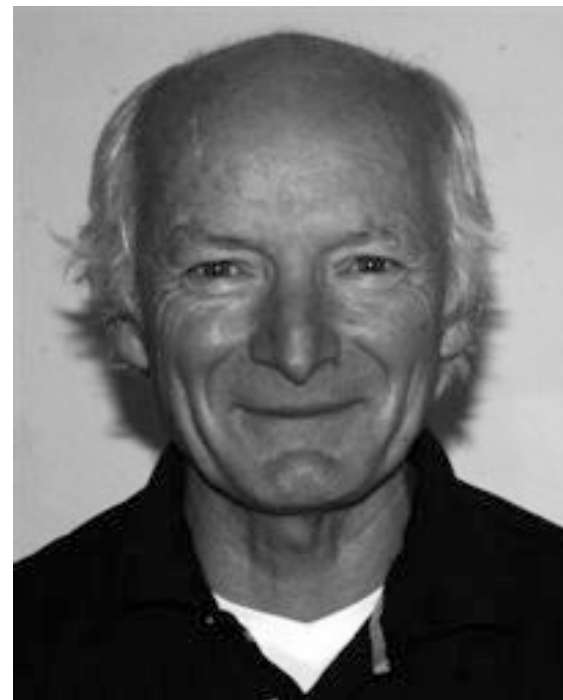
Der Verzicht auf diese beiden

Rollen bewirkt bei mir ein gutes Gefühl von Freiheit. Ich entwickle immer mehr das Bewusstsein, dass ich Teil bin dieser wunderbaren Schöpfung in die ich vertrauen darf, auch wenn ich viele Dinge nicht durchschauen kann.

Frei nach Bonhoeffer: „Von guten Mächten wunderbar getragen erwarte ich getrost was kommen mag“ schreite ich mutig aus auf diesem neuen, friedvollen Weg zu mir selbst.

Ich bedanke mich aus ganzem Herzen bei den Mächten die diesen, meinen Entwicklungsprozess so wirkungsvoll gefügt haben und ich bedanke mich bei Claude AnShin für seine erfolgreiche Vermittlung. Mein Dank gilt auch all seinen treuen und liebevollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die ich bei dem Retreat kennen lernen durfte.

Innerlich fühle ich mich nach dieser Erfahrung der Zaltho Sangha e.V. tief verbunden und ich wünsche allen weiterhin Gottes Segen.



## Mit glühenden Kohlen werfen - Wer schadet eigentlich wem?

Ob du in deinem Zorne ihm  
Ein Leiden zufügst oder nicht:  
Dich selbst quälst du auf jeden Fall  
Mit dem aus Zorn gebor'nen Leid.  
(*Visuddhimagga 9 – Übersetzung: Nyanatiloka*)

Genau wie ein Mann, der mit beiden Händen glühende Kohlen oder Kot ergreift, um einen anderen damit zu bewerfen, so auch verbrennst du dich selber zuerst und verbreitest über dich einen üblen Geruch.

(*Visuddhimagga 9 – Übersetzung: Nyanatiloka*)



Eines Morgens brach Suzuki Roshi das Schweigen in Zazen und sagte:

"Ihr seid wie Brote, Brote, die im Ofen backen."

*Shunryo Suzuki*

## Die sechs Paramitas

1. Geben (DANA)
2. Sittenregeln, moralische Regeln (Shilas)
3. Geduld (Kshanit)
4. Anstrengung (Virya)
5. Meditation (Dhyana)
6. Weisheit (Prajna)

Paramita, Sanskrit wörtlich: Das, was das andere Ufer erreicht (hat). Die "Paramitas" werden allgemein als "Vollkommenheiten" übersetzt. Sie bezeichnen die Tugenden, die ein Bodhisattva während seiner Laufbahn vervollkommen. Dazu zählen die vor genannten Eigenschaften.

Dana-Paramita besteht in Wohltätigkeit und Geben von materiellen und geistigen Dingen. Dazu gehört auch, barmherzig und freundlich zu sein und erworbenes Verdienst nicht für sich zu behalten, sondern für die Erlösung anderer Wesen hinzugeben (Dana).

Shila-Paramita beinhaltet rechtes Verhalten, um alle Leidenschaften zu zerstören, und sich zwecks Erlösung der anderen Wesen eine günstige Wiedergeburt zu sichern (Shila).

Kshanti-Paramita bezeichnet die aus der Einsicht, dass alle Schwierigkeiten der Wesen aus Ursachen entstehen, stammende Geduld und Nachsicht.

Virya-Paramita ist das entschlossene Bemühen, das sich durch nichts ablenken lässt.

Dhyana-Paramita meint hier die Meditation als Weg, die Ich-Illusion aufzuheben und sich nicht getrennt von anderen Wesen zu erleben (Dhyana).

Prajna-Paramita stellt die Verwirklichung höchster Weisheit dar (Prajna).

*"Das Lexikon des Buddhismus" Goldmann Verlag*

## Eine Wanderrobe aus dem Stoff der Großzügigkeit

*Sonja MyoZen Sterner*

Am 08. August des letzten Jahres erhielt ich, Sonja MyoZen, von Claude AnShin Thomas im White Light Zen Zentrum die Jukai-Ordination. Nach der Ordination kam Claude AnShin auf mich zu und sagte mir, dass es jetzt Zeit sei, mir eine Wanderrobe nähen zu lassen, und die Stoffe dafür sowie das Nähen als kostenlose Spende zu erbitten. Also öffnete ich mich für diese Idee.

Als erstes machte ich mich auf die Suche nach einem Schneider/ Schneiderin, die überhaupt eine buddhistische Wanderrobe nähen könnte, und das erwies sich schon mal als schwierig. Noch dazu hatte ich kein Schnittmuster. Dort, wo ich fragte, konnte keiner so etwas ohne Schnittmuster nähen, und sie waren erst recht nicht bereit, mir diesen Aufwand auch noch als Dana zu geben. Es wurde mir gesagt, dass es sogar extra teuer

sei, da kein Schnittmuster vorhanden wäre. Auch in den Stoffgeschäften bekam ich keine Stoffe geschenkt.

Einerseits fühlte sich das Ganze in Momenten recht aussichtslos an, und andererseits hatte ich, wenn ich Absagen bekam, immer wieder das Gefühl, dass es trotzdem einen Weg geben wird, jedoch anders, als ich es mir vorstellen würde. Ich beschloss nach einer Weile, die Idee, in Geschäften geschenkte Stoffe von einem großzügigen Schneider als Robe genäht zu bekommen loszulassen, und öffnete mich für eine andere Möglichkeit.

Ich bat verschiedene Leute um Geld, um mir davon die Stoffe für meine Robe kaufen zu können, und hatte im Nu das Geld beisammen. Eine Freundin, die ich um Geld gebeten hatte, gab mir die Telefonnummer von einer ihrer Freundinnen, Dorothea B. Nolting, einer Bielefelder Künstlerin, die wundervolle Kunstwerke webt und malt. Und so rief ich sie an, erzählte ihr von meinem Anliegen und sie war sofort begeistert. Sie sagte mir, dass

sie zwar noch nie so etwas genäht hätte, aber sehr neugierig sei und es gerne machen würde. Das war ein schönes Gefühl für mich, dass jemand einfach zusagte und auch noch begeistert von der Idee war.

Roger ShoShin borgte mir seine Wanderrobe, damit ich ein Muster hatte, Marion GenRai schickte mir die Maße von ihrer Robe, damit ich einen Anhaltspunkt hatte, ich kaufte die Stoffe von dem erbetenen Geld und fuhr zu Dorothea. Inzwischen hatte sie sich eine DVD angesehen von einem Mönch in einem japanischen Kloster, der dort die Roben näht, und war ganz begeistert.



Innerhalb weniger Wochen hatte sie diese aufwendige, vierteilige Robe ohne Schnittmuster genäht – auf einer alten Nähmaschine die von ihrer Mutter stammt und gekurbelt wird. Immer wieder fuhr ich hin zum Anpassen und Abmessen, wir tranken Tee und hatten sehr intensive und bereichernde Gespräche über das Leben und uns selbst. Dorothea ist seit vielen Jahren Sufi-Schülerin, und für mich war es schön, mich mal mit jemandem aus einer anderen spirituellen Tradition auszutauschen, der es nicht fremd ist, sich auf einen spirituellen Lehrer/Lehrerin

einzulassen.

Als ich die fertige Wanderrobe zum ersten Mal komplett anzog, konnte ich es kaum glauben, dass diese Idee nun tatsächlich umgesetzt war: Aus der Großzügigkeit, Offenheit und Begeisterung verschiedener Menschen ist meine Wanderrobe gewebt, und wenn ich sie trage, fühle ich mich mit all diesen Menschen verbunden und erinnere mich an die schönen Stunden, die ich im Atelier mit Dorothea verbracht habe.

## Stille

Wunderbare

Innenliegende

gefühlter Frieden

in jedem Getöse

haltende Ruhe

in jedem Sturm

Anfang und Ende

in jedem

geatmeten Augenblicke

*Ulrike Katharina Blank*



## Was wir von den Broncos lernen können – Oder: Neue Männer braucht das Calanda Land

### *Arno MuNen Serafino Arquint*

Kennen Sie American Football? Ja, genau, diese US-amerikanische Version unseres Fußballspiels, bei dem furchteinflößende Männer in dick gepolsterten Monturen und Helmen gegeneinander antreten und versuchen, mit einem etwas seltsam geformten Ball mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu machen, wobei sie unter großem Körpereinsatz gegeneinander kämpfen, blocken, stoßen und halten.

Die Regeln sind für uns Europäer nicht ganz einfach zu verstehen, nichts desto trotz gibt es in unserer Region eine Mannschaft, die das Spiel meisterhaft beherrscht: Die Calanda Broncos. Die Broncos haben dieses Jahr sowohl den Europacup (den so genannten Efaf-Cup) als auch den Swiss Bowl gewonnen, eine überragende und außergewöhnliche Leistung. Einem Spieler der Broncos, ein Hüne von Mann, etwa zwei Köpfe größer als ich und doppelt so breit, bin ich gestern auf der Straße begegnet.

Seine ältere Tochter ist diese Woche eingeschult worden, übrigens gemeinsam mit meiner eigenen Tochter. Wie wir so miteinander plaudern (ich muss dabei ziemlich steil nach oben schauen, wenn ich in seine Augen sehen will) erzählt er mir, dass seine jüngere Tochter jetzt neu in den Kindergarten geht. Er hat deshalb von seiner Arbeit Ferien genommen, denn es könnte ja sein, dass seine Kleine den Übergang in die neue Welt des Kindergartens nicht so leicht schafft – und deshalb möchte er da sein, um sie allenfalls unterstützen zu können. So bringt er sie jetzt täglich in den Kindergarten. Und danach wartet er dann stundenlang auf dem Dorfplatz, wenn seine Tochter im Kindergarten ist, um für sie da zu sein, falls sie ihn braucht und um sie nachher wieder sicher nach Hause zu begleiten.

Was für ein Mann, dieser Bronco aus dem Calandaland, vor dem ich mich in Dankbarkeit und Respekt verneige, denn er hat mir gezeigt, wie sie zu sein haben, die neuen Männer und Väter, die unser Land braucht.

### **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**

